

Känslofobi

DEBORAH MÜHLRAD

KÄNSLO- FOBI

*Våga lyssna inåt och
förstå vad du känner,
vill och behöver*

BONNIE FAKTA



Bonnier Fakta
Box 3159, 103 63 Stockholm
www.bonnierfakta.se
info@bonnierfakta.se

Första tryckningen
Copyright © Deborah Mühlrad 2025
Omslag: Lukas Möllersten
Tryckt hos ScandBook EU, 2025
ISBN 978-91-7887-604-4

Innehåll

Lär dig lyssna på dina känslor	7
1. Vad är känslofobi?	11
2. Känslor	23
3. Tankar	35
4. Ångest	47
5. Känslotriangeln	61
6. Känslofobi för ilska	79
7. Känslofobi för ledsenhet	93
8. Känslofobi för glädje	107
9. Känslofobi för nyfikenhet	119
10. Känslofobi för rädsla	131
11. Känslofobi för skam	141
12. Mod att göra en förändring	155
Efterord	163
Hitta rätt hjälp	165
Tack	169
Referenser	171

Lär dig lyssna på dina känslor

Du ligger vaken efter ett jobbmöte som inte gick som du hade tänkt dig. Tankarna snurrar, och du går igenom varje detalj – vrider och vänder på vad som sades, och vad som inte sades. Din kollega kritiserade din idé, och du kände direkt att så där tycker du inte att man bemöter varandras förslag. Men du sa inget. Du log stelt, nickade och tackade till och med för feedbacken. I stunden kändes det som det enklaste valet – skönt att slippa en eventuell konflikt. Men nu ligger du sömnlös och önskar att du hade sagt ifrån. Du känner dig självkritisk och lite feg. Varför sa du inte bara något? Men irritationen väckte för mycket obehag, så du undvek att säga ifrån. När en känsla upplevs obekvämt eller obehaglig, försöker vi ofta undvika den. Det är att ha en fobi för känslan – en känslfobi.

Många gånger förknippar vi fobier med något yttre, som spindlar eller höga höjder. I dessa fall triggas fobin av något utanför oss själva. För att minska obehaget som väcks använder vi olika strategier för att undvika det som skrämmer. Om du till exempel är rädd för trånga utrymmen går du säkerligen gärna flera trappor för att slippa åka i en hiss. På samma sätt kan vi ha fobier som triggas av något inom oss själva – våra känslor. Precis som vi använder strategier för att undvika obehaget med att åka i en hiss, använder vi olika strategier för att trycka undan obekväma känslor. Det

kan vara att du anpassar dig, trots att du egentligen vill säga ifrån. Eller så höjer du rösten i frustration, men i själva verket längtar du bara efter att någon ska hålla om dig.

Det är i dessa ögonblick vi märker hur ovana vi är att faktiskt känna efter – och hur lätt vi fastnar i undvikande beteenden. Vi lever i ett samhälle där vi ständigt uppmanas att tänka rätt – men väldigt sällan att känna efter. Tankar ses som rationella och pålitliga, medan känslor ofta beskrivs som irrationella, störande och oönskade. Men känslor är superviktiga. De är avgörande för vår överlevnad och vårt välmående. Och känslor uppstår oavsett om vi vill det eller inte. Barn styr inte över gråten när de blir ledsna, eller leendet när de blir glada. Så reagerar vi vuxna också på våra känslor – de bara sker. Vi känner oss arga på en person som varit elak och blir glada av att träffa någon som vi tycker om. Det sker automatiskt och på en millisekund.

Däremot kan det vara obekvämt att ha kontakt med vissa känslor eller att uttrycka dem utåt. För att dämpa obehaget använder vi olika strategier, men det kommer med ett högt pris. Tänk dig att du står i en pool och håller i en badboll. Ju mer du försöker trycka ner badbollen under vattenytan desto starkare kommer den att skjuta tillbaka. Känslor fungerar likadant. Ju mer du försöker trycka undan dina känslor genom att använda olika strategier desto mer kraft får de och desto större blir din ångest, oro och nedstämdhet. I den här boken vill jag hjälpa dig att göra precis tvärtom – stanna kvar i obehaget som känslorna väcker och se vad som kickat igång det från början. Om vi övar vår hjärna att bli mer bekväm med känslorna kommer vi att våga stanna kvar i dem längre och längre för varje gång.

Trots att vi har fler psykologiska verktyg än någonsin – digital terapi, psykologiflöden på Tiktok, självhjälpsappar, medi-

cinering – brottas människor fortfarande med ångest, oro och nedstämdhet. Enligt Folkhälsomyndigheten tar över en miljon svenskar antidepressiva! En viktig pusselbit saknas i den här bilden: vi har glömt hur man känner. Vi har lärt oss att dämpa, fly och kontrollera i stället för att förstå, uttrycka och stå kvar. Den här boken handlar om att göra just det – att möta dina känslor, även de obekväma, och släppa taget om undvikandet.

Mitt bästa verktyg för att förstå och övervinna sin känslorofi är *känslotriangeln* – den kommer du att få lära dig använda här i boken. Den hjälper dig att förstå vad du faktiskt känner, vilka försvarsstrategier du använder för att slippa obehaget och vad du kan göra för att må lite bättre. Genom att börja lyssna på dina känslor kan du sluta slåss mot dig själv – och i stället börja leva mer i linje med den du egentligen är.

Du kommer att få tips och övningar som är baserade på olika psykologiska teorier och metoder, framför allt upplevelsebaserad terapi som affektfobiterapi (AFT) och accelerated experiential dynamic psychotherapy (AEDP), men även inslag från kognitiv beteendeterapi (KBT). Det är sällan en enda metod som är lösningen för vårt lidande, och det viktigaste är inte vilken eller vad vi använder utan att du hittar något i den här boken som fungerar för dig.

Du kommer att få öva på att närma dig dina känslor, även när de är obekväma, och lära dig hur du kan pysa ut dem i lagom takt. Det kommer att minska din eventuella ångest och hjälpa dig att övervinna din känslorofi. Vi har alla svårt för vissa känslor, mer eller mindre. Men om du fokuserar på vad dina känslor vill berätta för dig och lyssnar till dem, kommer känslorna att bli en tydligare kompass för att guida dig i livet. Då kommer du också att lära dig våga lyssna inåt och förstå vad du känner, vill och behöver. Nu är dags att låta känslorna ta plats!

I.

Vad är känslofobi?

När en känsla upplevs obehaglig eller obekväm försöker vi ofta undvika den. Det är det som kallas känslofobi. Och jag är övertygad om att vi alla har känslofobier, om än i olika grad och för olika känslor. De flesta runt omkring mig – vänner, kollegor och klienter – har det absolut. Men samtidigt pratar vi i stort sett aldrig om detta och vi har varken fått lära oss hur en känslofobi uppstår eller vilka konsekvenser det får i vår vardag. Vi är många som knappt fått lära oss att sätta ord på våra känslor.

Senare i boken ska jag återkomma till de olika grundkänslorna, men i det här kapitlet börjar jag med att titta lite närmare på vad känslofobi egentligen är. För att gå till botten med det här med känslofobi måste jag först och främst utforska vilka känslor som har varit accepterade och inte i vår uppväxt.

Alla har känslofobi

Vissa kan ha känslofobi för flera grundkänslor medan andra bara har det för någon enstaka. Grunden till detta läggs faktiskt redan i vår barndom. Beroende på hur känslor bemöttes under din uppväxt kommer du sannolikt att reagera därefter

som vuxen. Om du till exempel växte upp i en familj eller i en miljö där det inte var helt accepterat att vara stolt över saker, är sannolikheten stor att du har utvecklat en känslofobi för glädje. Stolthet är nämligen kopplat till grundkänslan glädje. I vilken grad en känslofobi yttrar sig kan vara svårt att avgöra och jag brukar tänka att fobin befinner sig på ett spektrum. Det viktiga är inte hur mycket eller lite känslofobi vi har för olika känslor utan att få syn på vilka konsekvenser som kommer av att upprätthålla strategin att trycka undan dem.

Exempel: Anna som har svårt för att känna stolthet

Anna växte upp i en familj där det ansågs fult att vara just stolt eller glad över bedrifter och prestationer. Det spelade ingen roll om det handlade om att hon hade ritat en fin teckning på förskolan, om hon var glad över att födelsedagskalasen var lyckade eller när hon vågade berätta en historia för klassen på roliga timmen. Annas föräldrar reagerade likadant varje gång hon kom hem och berättade en glad nyhet. Deras respons var: ”bli inte för glad nu, du vet aldrig hur det går nästa gång”, ”du verkar pressa dig så hårt, det är nog inte så bra” eller ”mmm ...” medan de kollade ner i mobiltelefonen. Föräldrarnas kommentarer och ointresse fick Anna att känna skam över att hon varit så glad och stolt. Till slut valde Anna att inte berätta så mycket för sina föräldrar, och inte för någon annan heller för den delen. Konsekvensen av detta blev att hon som vuxen också har svårt att njuta av och glädjas åt de positiva saker som händer henne. Allt ifrån framgångar på jobbet, att känna sig glad över den nya bostaden med sambon eller att njuta av att få dyka i Indiska oceanen som hon länge har drömt om. Anna tycker att det är obekvämt att berätta om sig själv eftersom hon ofta blev bemött med nonchalans och negativa kommentarer av sina

föräldrar. Det leder till att hon som vuxen inte berättar om vad som händer i hennes liv för sina vänner. Därför får Anna svårt för att skapa djupa relationer, både till sina vänner och till sin sambo. Att trycka undan känslorna kommer alltså med ett högt pris för Anna.

Hur uppstår en känslofobi?

Låt oss ta det från början. Som barn var vi beroende av våra föräldrar och deras närhet, utan dem hade vi inte överlevt. Därför gjorde vi allt i vår makt för att de inte skulle lämna oss. Vi lärde oss vilka strategier som fungerade bäst för att få deras uppmärksamhet och vi lärde oss vilka känslor som var okej att uttrycka och inte. Det formades helt enkelt ett känslomässigt språk för hur vi skulle kunna ta oss framåt i livet.

Det här var inget som vi gjorde medvetet, utan sannolikt snappade vi upp små subtila signaler på hur våra föräldrar, eller andra vuxna som vi växte upp med, reagerade när vi uttryckte en känsla. När vi som barn till exempel blev arga eller försökte säga ifrån kanske vi fick höra ”var inte så jobbig nu”, ”bli inte så dramatisk” eller ”ställ inte till med en scen”. Då tilläts vi inte av våra föräldrar att helt och fullt känna och uttrycka irritation, vilket är grundkänslan ilska. Deras kommentarer, blickar och kroppsspråk väckte i stället kanske ångest, skam eller skuld. Det gav helt enkelt en signal om att vår känsla var fel. Om den här reaktionen från våra föräldrar skedde vid upprepade tillfällen när vi kände oss irriterade lärde vi oss förmodligen att vår irritation inte var välkommen. Därför förknippas grundkänslan ilska fortsatt med något dåligt nu när vi är vuxna. Vår hjärna och kropp har lärt sig att det är fult eller fel att bli irriterad, så vi försöker hålla tillbaka känslan och trycka undan den inom oss. Då

använder vi olika strategier som att till exempel anpassa oss i stället för att säga ifrån eller bli passiv-aggressiva i stället för att sätta en gräns. Det är att ha en känslofobi för ilska.

Ju tryggare uppväxt desto mindre känslofobi

Vuxna som kan trösta när barnet blir ledset, sätta gränser när barnet gör fel eller peppa barnet när det behövs extra mod, ger goda förutsättningar för en trygg uppväxt. När ett barn upplever att ens föräldrar finns där för en oavsett vad, skapas stabilitet. Ju mer tillgängliga föräldrarna är desto mindre känslofobi utvecklas hos barnet. Självklart kan ingen förälder vara tillgänglig hela tiden. Det som blir otryggt för ett barn är när en förälder inte kan spegla barnets känslor. Det kan till exempel ske när ett barn behöver tröst och närhet men blir avvisat och får höra att det är fånigt att gråta eller att det är ynkligt att må dåligt. Då blockeras barnets känslor och i stället aktiveras skam. Redan som spädbarn kan vi genom små signaler uppfatta skam eller obehag.

Det kan låta märkligt att vi redan så tidigt kan uppleva skam men låt mig ta ett exempel från en amerikansk studie. Professor Edward Tronick vid Harvard University genomförde ett experiment för att undersöka hur spädbarn reagerar vid bristande känslomässig kontakt från sin förälder. Från studien finns ett filmklipp på en mamma som interagerar med sitt barn. De leker och båda skrattar och ler. På en given signal slutar mamman leka, hennes ansikte blir uttryckslöst och hon interagerar inte längre med barnet. Barnet blir förvirrat och försöker desperat återfå kontakten med sin mamma på alla sätt som går – genom att le, peka, gestikulera, skrika och gråta. Men när det inte fungerar ses barnet vända sig bort från sin mamma, axlarna sjunker ner och barnet ger

upp. Det är det som kallas skam. Här finns inget bestämt mönster men det är vanligt att kroppen ”faller ihop”. Detta kan låta som ett hårt experiment där barnet far illa men det är viktigt att belysa att mamman direkt efteråt kramade om barnet och signalerade trygghet.

Poängen med exemplet är att visa hur viktig känslomässig kontakt och spegling är och hur brist på den snabbt kan väcka skam. Samma sak sker när vi som vuxna upplever skam. När vi tänker negativa saker om oss själva sjunker axlarna ner, blicken går mot marken och vi vill gömma oss. Att växa upp med denna relation till sina egna och andras känslor kan resultera i att vi trycker undan mycket av det vi känner. Därför kan naturliga behov som gränssättning, stöd, närhet och nyfikenhet trigga igång skamkänslor även hos oss som vuxna, på grund av hur vi blev bemötta som barn. Oftast är det inte själva situationen som är det skadliga, utan *hur* vi upplevde det där och då. Det sätter spår i oss som vuxna. Relationen mellan barn och föräldrar är dock tålig och förstörs inte av en engångssituation. Barnet tog alltså inte direkt skada av experimentet.

Hur vi blir behandlade när vi är små barn påverkar alltså hur vi reagerar på känslor som vuxna. Våra erfarenheter av hur vi blir bemötta som barn ger oss en indikation på vad vi kan förvänta oss av andra i framtiden. Därför spelar relationen till våra föräldrar en stor roll för hur vi relaterar till andra människor. Det här är inget nytt och de flesta av oss vet att ett barns relation till sina föräldrar är betydelsefull.

Enstaka händelser utvecklar inte känslofobi

Tänk dig att det är sen eftermiddag när en mamma är och handlar mat med sin treåriga son. Båda är hungriga och trötta efter en lång dag. Plötsligt lägger sig sonen på marken och

vägrar ställa sig upp. Mamman tappar humöret och skriker högt på sin son att han får skärpa sig. Att bråka, höja rösten eller gråta framför sitt barn är inte skadligt i sig, det farliga är inte att du visar känslor. Det är hur du tar hand om det efteråt som gör skillnad. I detta exempel lugnar mamman ner sig när de har kommit ut från matbutiken och pratar med sin son. Hon sätter sig på huk och berättar i lugn ton att hon är ledsen över att hon skrek och höjde rösten, att det inte var meningen att det skulle komma ut på det sättet. Hon frågar även sin son hur det kändes för honom. På så vis reparerar mamman situationen – hon lär sonen att det är okej att uttrycka känslor och visar samtidigt hur vi tar ansvar och ber om ursäkt när de svämmar över.

Enstaka händelser utvecklar alltså inte känslofobi. Det som är avgörande för relationen är hur förhållandet ser ut i vardagen och över tid. Om ett barn återkommande uppfattar att en viss känsla inte är okej att känna och uttrycka, och detta mönster fortsätter och upprepas över tid, lär sig barnet att inte uttrycka den känslan. Då utvecklas en känslofobi.

Tiden vi lever i

Känslofobier uppstår inte enbart utifrån relationen till våra föräldrar eller andra vuxna som har tagit hand om oss. Forskning visar att vi även påverkas av kulturen som vi lever i. Jag tror till exempel att många kan relatera till att ilska oftast upplevs som en mer accepterad känsla i södra Europa än i Sverige. Kanske tycker vissa att stolthet är något som vi inte ska visa för mycket av i vårt samhälle (tänk bara jantelagen) – då tror vi att vi är något. Och eventuellt uppfattar vissa ledsenhet som en mer tillåten känsla hos kvinnor än hos män. Våra känslofobier formas inte bara av vår uppväxt utan

också av normer, värderingar, kultur, skola och bemötande i vår omgivning. Hur vi tacklar livets upp- och nedgångar beror alltså på flera faktorer.

Det finns också forskning som menar att det läggs för stor vikt vid både föräldrarnas och miljöns roll för om barnet får en trygg eller otrygg uppväxt. En del beteendeforskare menar att gener – det som vi kallar arv – mer eller mindre styr vilka vi är, framför allt vårt temperament. Barn föds med olika temperament, det kan vi se redan när de är bebisar. Vissa är mer åt det introverta hållet, andra mer extroverta. Det kan vara tydligt även inom en och samma familj där syskon kan vara olika till sättet, även om de har vuxit upp med samma föräldrar.

Påverkan från arv och miljö är helt enkelt oerhört komplext och mycket svårare för oss att förstå än vad som kan få plats i denna bok. Vad vetenskapliga undersökningar däremot visar är att tillgången till en trygg förälder, eller en annan trygg vuxen, har stor betydelse för att öka barnets mentala hälsa och minska känslofobier. Och det vi kan anta är att dina föräldrar troligtvis har gjort sitt allra bästa, utifrån sina förutsättningar.

Känslofobins konsekvenser för dig som vuxen

Fobier försvinner inte av sig själva. Tvärtom blir de ofta bara förstärkta av att vi undviker det som skrämmer. Att vi trycker undan känslor som väcker obehag när vi är barn är inte ett dugg konstigt. Men det är viktigt att förstå att det får konsekvenser för oss i vuxenlivet. Senare i livet får du svårt för exakt samma saker som du hade när du var liten. Vi tar några exempel.

- Du är på middag med vänner och ni börjar prata om filmer och serier på Netflix. Du vill berätta om en kul film som du såg i helgen, även om du tycker att det är lite obekvämt att berätta om dig själv och ta plats. Men du känner dig entusiastisk, en nyfikenhet, så du samlar mod till dig och tar sats. Precis när du har börjat berätta om filmen snappar du upp en liten signal om ointresse från några vid bordet. Inget superkonkret, utan bara en blick. Det påminner dig om hur det var hemma vid köksbordet när mamma och pappa inte helt lyssnade på vad du hade att säga efter skolan. Du fylls av skam och du vågar inte fortsätta att berätta om filmen utan lyssnar i stället på de andras tips.
- Du har precis fått veta att du och din partner ska bli föräldrar. Det gör dig både glad och nyfiken på hur livet kommer att bli med en liten bebis. Även om det är tidigt i graviditeten berättar du den glada nyheten för dina föräldrar men de responderar, som de alltid gör, att du inte ska ta ut någon seger i förskott. Plötsligt försvinner glädjen och stoltheten som i stället täcks över av skam. De negativa tankarna säger att du ändå kanske får missfall och att det inte kommer att gå bra.
- Du har fått en ny chef som både är rörig med tider och avstämningar. Det får dig att bli osäker på planen framåt i projektet och vilka förväntningar som finns på dig. Du vill egentligen sätta en gräns, ha kontakt med känslan ilska, och uttrycka dina behov men det väcker obehag i form av ångest och skam för att chefen ska tycka att du är krånglig och till besvär. Sådant sa alltid

dina föräldrar att du skulle passa dig för: ”Bäst att du anpassar dig så att du blir omtyckt.” Du sväljer irritationen mot chefen och blir rätt kritisk mot dig själv, att du inte har varit tydlig från början och att det här är ditt fel.

Det här har jag redan varit inne på, men det tål att upprepas: om du som barn inte fick uttrycka vissa känslor som till exempel ilska, nyfikenhet eller ledsenhet, kommer du som vuxen att reflexmässigt agera på exakt samma sätt. Det vill säga att du kommer märka ett obehag i kroppen när du vill känna och uttrycka den känslan. Obehaget kan bestå av ångest, skam eller skuld och jag kommer använda ordet obehag löpande i boken för att beskriva vad som sker när en känsla blir blockerad.

Otrygg uppväxt

Det viktiga är inte att sätta en etikett på vår uppväxt men för många kan det upplevas skönt att få förståelse för varför vissa saker blir svåra när vi är vuxna. Orsaken till våra eventuella känslorobier bottnar som synes ofta, men inte alltid, i vår uppväxt. Dock är det viktigt att poängtera att erfarenheterna från vår uppväxt sällan är svartvita men det kan ge en fingervisning om vad som kanske framför allt har saknats. Många av oss har vuxit upp lite otryggt där vi inte helt och fullt upplevde att vi blev sedda och bekräftade. Du kanske känner igen dig i något av följande. Att du under din uppväxt inte:

- Pratade om känslor
- Fick höra eller se orden ”jag älskar dig”
- Fick en kram för att få tröst

- Fick höra ordet ”förlåt” eller blev sams efter bråk och tjafs
- Kände att någon höll om dig när du kände dig skör eller liten
- Kände att det var helt okej att säga nej till saker
- Kände att dina föräldrar var på din sida
- Kände att dina föräldrar var djupt intresserade och nyfikna på dig.

Konsekvensen av upplevelser som dessa är att det sätter spår i hur vi ser på vårt eget värde, vilket ofta påverkar hur vi relaterar till andra människor. Då kan vi intala oss följande:

- Jag är inte värdefull
- Jag är oälskbar
- Jag är dålig
- Ingen vill vara med mig
- Allt är mitt fel.

Om du känner igen dig i dessa punkter är du inte ensam. Det är vanligare än man kan tro med en mer eller mindre otrygg uppväxt.

Exempel: Billie som hade en otrygg uppväxt

Billie växte upp i en familj med två föräldrar och ett syskon. När jag träffade henne i terapi första gången frågade jag lite om hennes barndom och uppväxt. Billie svarade att det var väldigt bra, att det inte finns något att klaga på hos hennes föräldrar och att hon inte förstår varför hon som vuxen har ångest och känner sig nedstämd. Billie beskriver även att hon ibland upplever sig själv som rätt känslomässigt bedövad och sällan blir berörd av saker hon ser eller är med om. Efter en

tid i terapi blev det tydligt för Billie att hon växt upp tryggt ”på pappret”. Det vill säga att hon hade tak över huvudet, mat på bordet och kläder att ha på sig. Men det blev ännu tydligare att det var en uppväxt utan speciellt mycket djup trygghet, närhet och kärlek. Billies föräldrar var sällan engagerade och nyfikna på hennes tankar och känslor, de ställde sällan följdfrågor eller lyssnade på svaren. Dessutom fanns det ytterst lite värme och fysisk närhet inom familjen, sällan kärleksfulla ord eller kramar. Det som i stället uppmärksammades i Billies familj var när hon presterade. Då fick Billie beröm och då blev hon sedd.

Barn som Billie, vars föräldrar inte är tillgängliga för att lugna, trösta och bara finnas där, lär sig att de inte kan lita på andra och att de kan bli övergivna. Vi kan bara föreställa oss hur läskigt det är för ett litet barn att känna så och att det då blir otryggt. Barnet växer sedan upp till en vuxen person vars hjärna fortsätter säga att det inte går att lita på andra och att det finns en risk att bli övergiven. Om du känner igen dig i att ha känslomässiga sår från din uppväxt är det som sagt väldigt vanligt. Förhoppningsvis kan du få med dig verktyg i den här boken som kan hjälpa dig att läka dem, kanske inte allt men en bit på vägen. Om det inte går att läka dessa sår på egen hand är det inte ett dugg konstigt, eftersom det triggas gamla mönster av att bli känslomässigt övergiven. Att det återigen inte ska finnas någon där när eller om du blir avvisad och ledsen. Då kan det vara skönt att få hjälp av någon som är professionell, till exempel en legitimerad psykolog eller legitimerad psykoterapeut som arbetar känslofokuserat.

Övervinn din känslfobi

Det finns goda förutsättningar för att öka vår mentala hälsa. Både du och jag kan lära oss nya färdigheter och öka vår förmåga att hantera känslor mer effektivt. Idag vet vi mycket om hur hjärnan fungerar och vad som påverkar vårt psykiska lidande. Det vi kan göra för att övervinna våra känslfobier är att ge hjärnan en ny erfarenhet av att det inte behöver vara läskigt att uppleva och uttrycka en känsla, även om det kan uppfattas så i stunden. Det som är så fantastiskt är att den mänskliga hjärnan är plastisk, vilket innebär att den har förmågan att förändras och anpassa sig efter nya erfarenheter.

Det är dock viktigt att komma ihåg att processen för att övervinna känslfobier inte alltid är enkel eller okomplicerad. Det tar tid, ansträngning och vilja att konfrontera och arbeta igenom svåra känslor. Vi behöver helt enkelt släppa gamla mönster och öva på att stanna kvar i känslor trots att de väcker obehag. Det är då vi kan vara sårbara och uttrycka vad vi faktiskt *känner, vill och behöver*. Jag kommer att tjata lite om den här frasen, för den kommer att hjälpa dig att ta mer plats i ditt liv.

Jag kommer också att komma tillbaka till konkreta exempel på känslfobi för olika känslor längre fram i boken. Men först ska vi få lite bättre koll på de viktiga komponenterna kring känslfobi: känslor, tankar och ångest.