



Formulär med de två trianglarna (Att använda i samt utanför terapi)

Vad är det för problem du önskar arbeta med och förändra?

1. _____

2. _____

3. _____

Kan du ge ett exempel på problemet du önskar förändra?

1. _____

2. _____

3. _____

Vilken emotionell konflikt (affektfobi) bidrar till ditt problem eller bekymmer (tex. Närhet, ilska, raseri, sorg, ledsenhet, positiva känslor gentemot dig själv eller andra, glädje, osv...)?

1. _____

2. _____

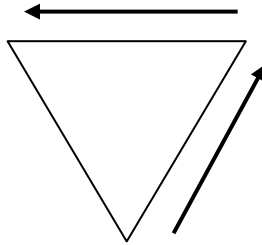
3. _____

Kärnkonflikt: Vad är din egen hypotes om din emotionella konflikt? Var kommer den ifrån och har sitt ursprung? Hur visar den sig i ditt liv idag? Vilka känslor undviker du att känna? Hur undviker du dina känslor? Varför tror du att du undviker dessa känslor? Med vem/vilken person har din emotionella konflikt sitt ursprung? Med vem/vilka upprätthålls den? Med vem vilka blir det inte en inre konflikt?

TRIANGLE OF CONFLICT

Försvar:
Maladaptiva/icke funktionella affekter, känslor, tankar och beteenden

Hur undviker du dina känslor? Är det hjälpsamt eller smärtsamt?



Känslor:
(itex närhet, ilska, sorg, glädje, lust)
Adaptiva affekter, tankar och beteenden.

Vilken känsla undviker du? Vilka känslor behöver du uppleva och uttrycka? Vilka känslor skulle vara konstruktiva? Vad behöver du?

Ångest
(tex skuld, skam, ångest):
Hämmande affekter, tankar och beteenden.

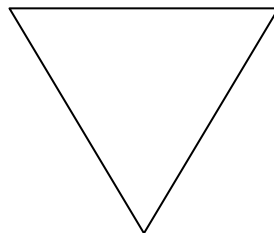
Notera vilken affekt, tanke eller vilket beteende som får dig att dra dig tillbaka från dina adaptiva, funktionella affekter.

Var nyfiken på hur du drar dig tillbaka från dina känslor.

Fråga dig själv hur mycket ångest du upplever (låg, medel eller hög)?

TRIANGLE OF PERSON

TERAPEUTISK
PERSON



NUVARANDE
PERSONER

HISTORISKA
PERSONER

REFLEKTION: På vilket vis har du arbetat med din emotionella konflikt idag? Upplever du fler av dina känslor? Om inte, vad står i vägen för dig? Behöver du mer stöd och guidning? Vad kan du göra för att hjälpa dig själv? Hur medkännande är du med dig själv? Kan du känna mer?