



Övning: Identifiera känslor och relaterade behov

Mål

Du lär dig att granska svåra känslor och tänka på vad du ska göra åt dem.

Anvisning

Granska dina svåra känslor. Tänk på vad som skulle vara ett bra sätt att reagera på varje känsla.

Testa och fundera hur olika saker påverkar dig på kort och lång sikt. Låt inte automatiska tankar och svåra känslor bestämma för dig.

Ilska

När du känner ilska, ta en liten paus om det behövs: rikta din uppmärksamhet någon annanstans eller lämna situationen ett tag.

Fråga sedan dig själv vad som hände innan du kände ilska. Observera särskilt om du identifierar några andra känslor, såsom skam eller besvikelse. Berätta också för andra om dessa känslor.

Att uttrycka de känslor som föregår ilskan för andra människor kan hjälpa andra att förstå dig bättre och göra dina relationer närmare och mer öppna.

Om du inser att du har blivit illa behandlad, informera den andra personen bestämt. Du har rätt att försvara dig.

Skam

Identifiera vad skammen frestar dig att göra. Vill du lämna situationen helt och hållet? Eller undvika att åka någonstans? Om du flyr eller undviker kan skammen till och med öka.

Försök istället att göra precis motsatsen till vad skammen frestar dig att göra. Kom ihåg accepterande observation och att bryta dig loss från tankarna.

Skuld

Fundera på om den andra personen har lidit någon skada. Har du orsakat skadan? Gjorde du det med avsikt? Om du har skadat någon annan är det naturligtvis en bra idé att be om ursäkt och vid behov försöka gottgöra handlingen.

Om svaret på dessa frågor är nej är det en bra idé att ignorera de självkritiska skuld känslorna. Du kan inte tvinga bort dem, men du behöver inte ge dem extra uppmärksamhet.

Agera som du skulle göra om det inte fanns några skuld känslor.

Sorg och besvikelse

Sorg måste ges tid. Bearbetningen av saker som du förlorat hjälper dig att släppa taget och gå vidare. Skynda dig därför inte att göra andra saker. Tveka inte att be andra om hjälp. Nu behöver du inte klara av dina normala vardagliga ansvar på egen hand.

Om du känner besvikelse kan du dra nytta av problemlösning. Behöver du försöka mer eller längre? Eller kanske pröva något helt nytt tillvägagångssätt? Kanske har det blivit omöjligt att uppnå en viss



sak och kanske det är värt att rikta uppmärksamhet mot andra mål som är viktiga för dig. De kan vara små eller stora.

Rädsla

Du kan fundera på om rädslan är berättigad. Behöver du lämna situationen eller undvika någon situation? Att avlägsna sig eller undvika situationen ger ofta tillfällig lättnad. Överväg dock vad konsekvenserna skulle bli. Skulle du missa chansen att göra något viktigt för dig själv? Om det som väcker rädsla är viktigt för dig är det ofta värt att gå mot det, trots rädslan.

Vilka svåra känslor har du känt på sistone? Hur kan du bäst ta hand om dem?