



# Övning: Att identifiera känslor och behov relaterade till dem

---

## Varför?

Denna övning hjälper dig att bättre identifiera dina känslor och behov. På så sätt kan du lära dig att kommunicera dem till andra öppet och konstruktivt.

Då blir dina behov bättre hörda och tillgodosedda. Det blir mer tillfredsställande att stöda sig på andra.

## Hur?

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

### Ilska

När du känner ilska kan du vid behov ta en liten paus. Flytta din uppmärksamhet på något helt annat, eller lämna situationen ett tag.

Fråga sedan dig själv vad som skedde precis innan du kände ilskan. Observera dessutom om du samtidigt kan identifiera några andra sekundära känslor, såsom skam eller besvikelse.

Berätta också för andra om dessa känslor. Att lära sig att konstruktivt uttrycka de primära känslor som förekommer före ilskan kan öka din självkänedom och även hjälpa andra att förstå dig bättre. Detta förstärker dina relationer och gör dem mer öppna.

Om du inser att du har blivit illa behandlad ska du bestämt berätta det för den andra personen. Du har rätt att försvara dig.

### Skam

Identifiera vad känslan av skam lockar dig att göra. Vill du lämna situationen helt och hållet? Eller undvika att åka någonstans? Genom att fly och undvika kan skammen till och med öka.

Prova istället på att göra precis motsatsen till vad skammen försöker få dig att göra. Kom ihåg en medveten närvaro och att observera och ta avstånd till 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 så lönar det sig att ignorera de självkritiska skuld känslorna. Du kan inte tvinga bort dem, men du behöver inte ge dem extra uppmärksamhet. Agera som du skulle agera ifall du inte hade skuldbeläggande tankar.

### Sorg

Sorgearbetet måste få ta tid. Att bearbeta det 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. I denna situation behöver du inte klara av dina normala vardagliga ansvar på egen hand.

### Pettymys

Om du känner besvikelse kan du ha nytta av problemlösning. Fundera på följande frågor.

Behöver du försöka mer eller under en längre period? Eller borde du kanske prova på ett helt nytt tillvägagångssätt? Har det blivit omöjligt att uppnå ett visst mål och då värt att i stället rikta uppmärksamheten mot andra saker som är viktiga för dig?

### Rädsla

Du kan fundera på om rädslan är berättigad. Behöver du lämna situationen eller undvika någon situation? Ofta kan detta ge tillfällig lindring.

Tänk dock på konsekvenserna av att lämna eller undvika situationen. Missar du samtidigt chansen att göra något som är viktigt för dig själv? Om det som väcker rädslan är viktigt för dig är det ofta värt att närma sig det trots att man är rädd.

---