



Övning: Lär dig att hantera ilska

Varför?

Övningen hjälper dig

- att känna igen din ilska
- att förstå varifrån den kommer
- att uttrycka den på ett konstruktivt sätt.

Du kan lära dig att se på ilskan som en signal som indikerar något viktigt om dig själv och dina behov. Målet är att inte behöva trycka undan ilskan eller låta den komma ut på ett skadligt sätt.

Hur?

Fundera på följande frågor i lugn och ro. Du kan fundera på dem tyst för dig själv eller skriva ner svaren.

1. Hur har jag vant mig att man ska förhålla sig till ilska?

Är ilska en bekant känsla för dig, eller en främmande eller skrämmande känsla? Är du van vid att trycka undan ilska? Eller låter du den komma ut på något sätt? På vilket sätt?

T.ex. När jag börjar känna ilska vill jag fly från situationen. Hemma kan jag fräsa mot min partner.



Hur förhöll man sig till ilska när du var barn? Vilka känslor eller reaktioner orsakade den ilska du uttryckte för andra? Fick du vara arg, eller ansågs det vara ett dåligt beteende?

T.ex. Mina föräldrar blev irriterade när jag blev arg. Man sa åt mig att jag skulle bete mig bättre.

2. Hur känns min ilska?

Tänk nu på en situation där du har känt ilska. Försök leva dig in i minnet och känn känslorna och känningarna i din kropp.

Gör inga tolkningar och slutsatser baserade på känslorna. Förklara inte dina känslor eller försök hitta någon syndabock. Fokusera bara på hur det känns i din kropp.

Fundera på följande:

Hur kändes det att vara arg? Var i kroppen kändes ilskan? Påverkade det ditt kroppsspråk?

T.ex. Ilskan tog sig uttryck i form av en klump i magen, en klump i halsen och yttlig andning. Pulsen steg, jag knöt händerna. Jag kände mig ängslig och grät.



3. Vad säger min ilska?

Tänk nu på de tankar och tolkningar som ilskan väckte i dig. Vad försökte den signalera till dig? Närma dig ilskan på ett tillåtande, nyfiket och medkännande sätt. Ilskan kan berätta vad som är viktigt för dig.

Vem eller vad riktades ilskan mot? Riktades den mot en individ eller en instans? Eller vände du den mot dig själv?

T.ex. Mina vänner.

Vilka konkreta händelser och observationer ledde fram till ilskan?

T.ex. Jag fick reda på att mina vänner kom överens om att ha en utekväll utan att bjuda in mig.



Vilka tolkningar gjorde du utifrån ilskan? Vilken typ av tankar dök upp i ditt huvud när du kände dig arg?

T.ex. De vill inte att jag ska komma med eftersom jag inte längre är med i samfundet.

Vad manade ilskan eller de tankar som den väckte dig att göra?

T.ex. Ilskan fick mig att säga elaka saker och ta distans till mina vänner.

Kan du identifiera vilka behov eller värderingar som låg bakom ilskan? Uppfylldes inte dessa behov? Kränktes dina rättigheter eller gränser?

Exempel på behov och värderingar: rättvisa, omsorg, uppskattning, genuinitet, trygghet, samhörighet, förståelse, frihet, acceptans.

T.ex. Jag blev arg för att jag kände mig utesluten. Mina behov av att få samhörighet och uppskattning uppfylldes inte.



Kan du identifiera andra känslor som ligger bakom ilskan? Skyddade ilskan dig från någon jobbigare känsla?

T.ex. Jag kände sorg för att mina vänner tog avstånd från mig. Jag blev rädd att de skulle överge mig helt och hållet. Jag kände skam för att jag inte uppfyllde andras förväntningar.



4. Vad vill jag uttrycka med min ilska?

Vad skulle du behöva för att inte vara arg längre?

T.ex. Jag behöver uppskattning och inkludering. Jag har ett behov av att jag och mina upplevelser blir hörda.

Hade du kunnat eller kan du nu be om vad du behöver? Med vilka ord?

T.ex. "Jag blev sårad av att inte bli inbjuden. Kan ni säga att jag fortfarande är er vän?"

Man får inte alltid det man behöver genom att be om det, eller så går det inte att be om det. Det kan vara så att ilskan inte har något tydligt eller specifikt objekt som den är riktad mot.

Du kan fokusera på att vara medkännande mot din ilska: "Jag har behövt uppleva tuffa saker. Jag får känna så här."



5. Kan jag acceptera min ilska?

Ta en stund för att sätta dig själv in i rollen som en trygg person som vill dig väl. Vad skulle hen säga till dig i den här situationen?

T.ex. Hen skulle säga att det är förståeligt att jag känner ilska. Jag har blivit orättvist behandlad och jag får bli arg. Hen skulle uppmana mig att prata om det direkt, utan att skylla på någon annan.

Till sist kan du ta en stund för att varva ner, ifall din känsla av ilska inte har dämpats genom övningen. Öppna handflatorna, slappna av i armarna, skuldrorna och ansiktet. Andas in djupt via näsan och blås långsamt ut luften via munnen. Upprepa ett par gånger.

Känslan av ilska kan också lindras genom att aktivera kroppen. Du kan till exempel gå en promenad, träna eller bara skrika ner i kudden.