

## Förstår du dina känslor?

*Upplever du att dina känslor tar överhanden? Att dina känslor inte är passande? Eller att du håller igen och inte visar dem? Kan du sätta ord på vad du känner?*

### Känslornas funktion

Känslornas funktion är vårt inre som kommunicerar med oss. De uppstår när vi tolkar yttre händelser genom vårt mentala, fysiska och känslomässiga filter. Beroende på vilken tolkning vi ger händelsen resulterar den i en känsla i oss. Vissa av känslorna upplever vi som positiva, andra som negativa och en del som neutrala. Våra filter är färgade av våra tidigare upplevelser och vår historia och tolkningen baseras på våra värderingar och normer. Vi har ett antal föreställningar att vissa kriterier måste uppfyllas för att jag t.ex. kan känna mig lycklig, tillfreds och älskad. Om dessa kriterier inte uppfylls så kan jag därmed inte heller känna mig lycklig, tillfreds och älskad. Det ger oss i själva verket ett val att se över vilka kriterier vi ställer upp för vår lycka mm.

*Är det möjligt att känna dessa känslor trots att kriterierna inte är uppfyllda? Kan det vara så att vi hindrar oss själva att känna det vi längtar efter? Finns det andra sätt för att må bra och känna sig lycklig, tillfreds och älskad?*

### Identiteten som hinder

När vi tenderar att "fastna" i våra känslor tror vi med tiden att det är vår identitet. Exempelvis "jag är arg, ledsen, glad, deprimerad" osv. men i själva verket är känslorna en aspekt av vårt mående utifrån våra kriterier som jag nämnde tidigare. Eller kanske vi har en identitet som inte tillåter oss att vara t.ex. förbannade, oroliga och glada. Någon har begränsat vår upplevelse tidigare och för att inte riskera att bli avvisad eller lämnad tror vi att våra känslor är fel och väljer att inte visa dem i fortsättningen. Det är alltför smärtsamt att bli lämnad och att känna sig övergiven. Vi begränsar och överger delar av oss själva istället. När vi håller tillbaka känslor saknar vi erfarenheten att det är okej att känna det vi känner och att vi duger som vi är. Alla känslor som inte tagits emot och bekräftats, förnekar och förpassar vi till vårt omedvetna. De stannar kvar i kroppen som obearbetade och oavslutade händelser och är grunden till att skuggan bildas. De är även orsak till psykosomatiska sjukdomar. Om de inte blir hörda och upplevda påkallar kroppen till sist vår uppmärksamhet genom trötthet, smärta och sjukdom. Allt för att du ska läkas och bli hel!

### Vad finns i skuggan?

I skuggan återfinns bl.a. ogråten gråt, känslor av att inte blivit tröstad, sedd och hörd, att inte få ta plats, att inte få finnas till för sin egen skull, att de egna behoven inte är viktiga och att inte vara älskad för den man är. Skuggan är ett allmänmänskligt fenomen och varierar

från person till person beroende på vad var och en av oss inte har fått uttrycka och gömt i sin själs boning. Vi har en tendens att förväxla vårt sanna jag med ett anpassat och begränsat "jag" genom att vara någon vi inte är, när vi inte har tillgång till hela vår känslorepertoar. En inre konflikt uppstår så länge vi förnekar våra obearbetade känslor och behov. Det är ett skäl till varför vi mår dåligt och drar oss undan. Våra överlevnadsstrategier som tidigare har hjälpt oss blir ett hinder. När skuggan förblir omedveten fortsätter vi att leva ett liv som vi känner till men inte är helt nöjd med. Först när missnöjet och smärtan är för stor finns ingen annan utväg. Livet hjälper oss att bli fria när alternativen är slut. Vi föds på nytt och kan lämna det gamla bakom oss utan att det styr våra liv längre. Det har fått tagit plats och har därmed fyllt sin funktion. Du är fri att vara Du - fullt ut!

## Ta ansvar för dina känslor

Du är ensam ansvarig för dina känslor. De uppstår i dig, i ditt inre. Det handlar om vad du väljer att tolka in i det som sker. Du kan välja att tolka situationen annorlunda eller att agera på ett nytt sätt för att ändra dina känslor. Känslor kommer och går om vi inte identifierar oss med dem. De är varken positiva eller negativa i sig utan förmedlar ett budskap från vårt innersta. När vi är i kontakt med våra känslor kan vi stå upp för den vi är på ett sunt sätt utan att lägga över våra jobbiga känslor på andra, för att vi inte orkar med dem själva. Du behöver inte ta emot andras känslor heller. Det är deras ansvar, inte ditt. Du har rätt att sätta gränser och säga nej. Dina känslor talar om vad du behöver.

## 7 steg att hantera dina känslor

1. Stanna upp.
2. Identifiera känslan.
3. Bekräfta och välkomna känslan.
4. Hör budskapet känslan förmedlar.
5. Tillåt dig visa dina känslor.
6. Välj ditt agerande *medvetet*.
7. Sätt ord på dina känslor.

Utgå från dig och tala om vad *du* känner. Om du är rädd för att såra den andra, kom ihåg att det inte är du som sårar, utan den andra tolkar genom sitt filter och blir sårad. När du är uppriktig och gör det med ett öppet hjärta ökar dina chanser att få dina känslor bekräftade och att du blir förstådd. Om inte, kanske den andra personen inte är villig att lyssna på dig. Han eller hon kanske inte vill eller har förmågan att förstå och vi kan inte kräva något från andra. Du kan försöka igen på ett nytt sätt men uteblir förståelsen krävs det ibland att vi väljer bort relationen. Goda relationer bygger på ömsesidighet och finns inte välviljan från den andra bör du välja dig. Den viktigaste relationen du har, är relationen till dig själv. Respektera dina känslor och behov. Var viktig för dig själv!