Delmoment 10. Vad händer om man trycker undan sina känslor?

Ny hjärnforskning visar att känslor vi trycker undan istället förstärks och blir inre distraktioner för hjärnan, samt skapar stress i kroppen. Oförmåga att handskas med känslor kan leda till konflikträdsla, dåligt självförtroende och svårighet att skapa hållbara relationer, samt psykisk och fysisk ohälsa.

Att känna igen känslomässigt förtryck i dina känslor

känner sig regelbundet avtrubbad eller tom . känner dig nervös, låg eller stressad mycket av tiden, även om du inte är säker på varför. har en tendens att glömma saker. uppleva obehag eller obehag när andra människor berättar om sina känslor

Ilska är en naturlig känslomässig reaktion som ofta uppstår som svar på ett upplevt hot. Det upplevda hotet kan gälla både dig själv och någon som är viktig för dig. Ilska kan också uppstå när vi upplever orättvisa, kränkning av våra gränser eller att vi blir hindrade från att nå mål som är viktiga för oss.

känsla och handling impuls

Vad vill våra känslor tala om för oss. Och vad kan våra känslor tala om för oss. Att förstå sina reaktioner kan vara hjälpsamt.

rädsla- flykt
ilska-attack
ledsenhet-dra sig undan
skuld-undvika
skam-gömma sig

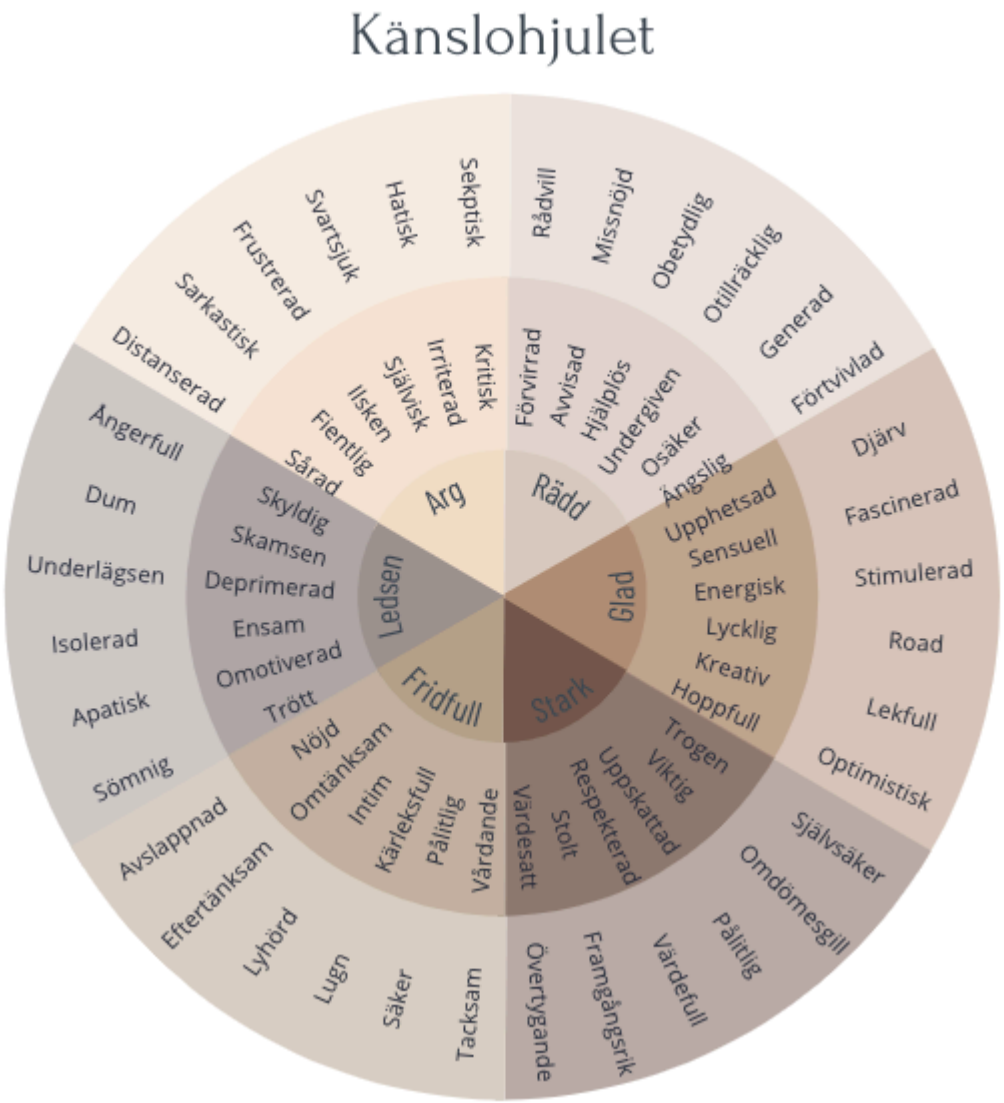
glädje kan ses som *“oj härligt”* men glädje kan vara fastlåst sorg som döljer
känslor i uttryck. ilska tas i uttryck av ledsnad
skam ger uttryck i aggression
ohanterlig skam ger hopplöshet
rädsla ger ilska

Låt oss prata om skam. Om våra känslor under lång tid inte blir bekräftade av vår omgivning så kommer det förlora våran giltighet även för oss själva. Det blir som det vi upplever på insidan är fel.Att ha en upplevelse som saknar giltigt i omvärlden leder allt som oftast till aktivering av skam.när våra känslor blir aktivt diskvalificerade som fel,äckliga eller opassande kan detta i ännu högre grad leda till skam.

SANNA FALK SAMTALSTERAPEUT

emotioner kommunicerar:

I grunden är vi människor sociala väsen. även om variationen i socialitet är stor, är vi alla beroende av andra människor. människor föds hjälplösa, vår överlevnad beror på om vi kan signalera till dem runt om oss vad vi har behov av och om hur vi har det. Detta slutar inte i den tidiga barndomen utan varar livet ut, vi människor skulle vissna om vi isolerade oss. Men samtidigt är vi självständiga organismer som har våra egna behov och våra egna värderingar. Att vara social innebär på ett eller annat sätt att balansera sina egna behov av närhet,trygghet,tillhörighet och intimitet

identitet och självkänsla:

Självbild och självkänsla är betydelsefulla för oss människor och utgör en betydelsefull plattform utifrån vilken vi kan utveckla relationer till andra människor, vår uppfattning av andra påverkas av många faktorer, varav en är vår egen uppfattning av och om oss själva, att uppfatta andra korrekt är således till viss del en fråga om att kunna uppfatta sig själv på ett korrekt sätt. självbilden är nämligen grundläggande för hur vi sänder och tolkar budskap, det innebär bland annat att det som vi tycker oss se i en annan persons beetende kan vara en projektion av något hos oss själva, en överflyttning av egna behov och avsikter till en annan människa. den uppfattning vi har av oss själva som personen fungerar därigenom som ett filter eller lins varigenom vi betraktar andra. vi kan betrakta självet eller jaget som summan av alla de tankar känslor och erfarenheter vi har om oss själva som varelser i världen.