

Følelser og atferd.

Vi kan ikke hindre at følelser oppstår,

og vi kan ikke noe for at de kommer. Vi kan heller ikke kommandere oss selv til ikke å føle - selv om vi ofte tror vi kan det. Vi er ikke moralsk ansvarlige for at følelser oppstår!

Følelser må ikke benektes.

Benekter vi følelser, pådrar vi oss fysiske symptomer, kommuniserer utydelig med andre, og kan bli plaget av psykiske lidelser. Dette skjer ikke så lenge vi er ærlige og våger å reagere følelsesmessig. Det vi benekter gjør alltid noe med oss, det vi innrømmer kan vi derimot gjøre noe med.

Vi kan ikke velge følelser, men vi kan velge atferd.

Jeg kan ikke velge om jeg vil bli sint eller ikke, men jeg kan velge om jeg vil slå i bordet og smelle døra, eller om jeg vil la være. Jeg kan ikke velge om jeg vil bli redd eller ikke, men jeg kan velge om jeg vil flykte eller bli stående. Vi er alltid moralsk ansvarlig for våre ord og handlinger! - uansett hvilke følelser de springer ut av.

Det er ikke sunt å gi alle følelser fritt løp.

Det heter at et tordenvær rensar luften, men det er ikke sikkert den lynet slår ned i føler det på samme måten. Jeg har ikke lov til å skremme mine barn, såre mine medmennesker, opptre uhøflig eller unødig belaste dem som står rundt meg. Mine følelser er ikke viktigere enn andres følelser.

Følelsene må få retning.

Jeg må våge å innrømme hvem eller hva jeg er sint på, ellers kan aggresjonen gå ut over uskyldige. Dersom jeg ikke vet hva jeg egentlig sørger over, egentlig blir såret av, egentlig er redd for, blir livet vanskelig både for meg selv og dem som omgir meg.

Jeg kan ikke velge om jeg vil kommunisere følelser, bare hvordan .

Dersom jeg ikke sier med ord at jeg er sint, vil jeg vise det med økt avstand, manglende øyekontakt, taushet ol. Det jeg ikke sier med ord, vil jeg vise med kroppsspråk og holdninger. Dersom noen ser at jeg har følelser og spør hva som er i veien, lyver jeg dersom jeg svarer "Ingenting!" Følelser bør alltid kommuniseres også med ord.

Følelsene påvirker atferden vår, men atferden påvirker også følelsene.

Det sies at 80% av atferden vår er styrt av følelser og bare 20% av fornuften. Meget tyder på at dette er sant. Likevel vet vi at dersom jeg ikke flykter fra det jeg i første omgang er redd for, vil frykten avta. Sykepleiere som i lengre tid har tatt seg av vanskelige pasienter, vil ofte oppdage at de blir mer og mer glad i pasientene sine. Dersom jeg behandler deg med respekt, vil jeg få mer og mer respekt for deg.

Jeg må ikke gjøre andre ansvarlig for mine reaksjonsmønstre.

Andre kan være skyld i at jeg er kommet inn i en depresjon, men det er bare jeg som har ansvaret for å komme ut av den igjen. Jeg må ikke gjøre min ektefelle ansvarlig for at jeg skal komme ut av de følelsene jeg har med meg fra barndommen. Har jeg et stort følelsesmessig tomrom inne i meg, må jeg ikke forvente at et annet menneske makter å fylle det helt opp. Selv om du sårer meg, er jeg ansvarlig for hvordan jeg behandler deg igjen. Det eneste mennesket i verden jeg kan forandre, er meg selv!

Slutt å tro at du er laget av glass!

Det er ikke bare det at du kan bli sint på andre, men du må også tåle at andre blir sinte på deg. Andre må respektere mine følelser, men jeg må også respektere andres.

Si fra om hva du føler, men ikke styr andre med dine følelser.

Dersom du reagerer så sterkt med sinne eller sårethet når andre forteller deg hva de mener, føler og vil at de må begynne å lyve for deg for å bevare freden og vennskapet, er det du som har et problem, ikke de. Dersom du likedan har det med å bruke ditt sinne eller din sårethet for å få din vilje igjennom, har du også et problem.