

LEDARE

Ge plats för känslorna – även de allra svåraste

Känslor. Få ämnen är så vardagliga och samtidigt så komplicerade. Känslorna har en väldigt stor betydelse i våra liv: de är oskiljbart sammanflätade med vårt sätt att tänka och agera, oavsett om vi är medvetna om det eller inte. Känslorna genomryr hela vår existens, men vad har de egentligen för funktion och när kan de ge upphov till problem?

Inom psykologin finns flera olika teorier om känslor. I grund och botten hänger känslorna på ett eller annat sätt ihop med vår överlevnadsinstinkt. Känslorna får oss att eftersträva sådant som främjar vår överlevnad och undvika sådant som hotar den. Känslor av tillgivenhet till exempel får oss att skapa och upprätthålla relationer till varandra, medan rädsla igen får oss att undvika faror. Såväl positiva som negativa känslor stöder alltså vår överlevnad så länge de styr vårt agerande på ett ändamålsenligt sätt och inte är så starka att de lamslår oss. Denna normala känslofunktion kan dock störas av flera olika orsaker. Olika krissituationer i livet ställer till exempel alltid vårt känsloliv på prov. Att insjukna i en allvarlig sjukdom innebär en sådan krissituation.

I en krissituation är det väsentligt att medvetet bearbeta sina känslor för att lidande ska kunna lindras och förebyggas. Centralt blir då hur man hanterar den känslostorm som krisen ger upphov till. En kris, såsom när man insjuknar, kan väcka många svåra och starka känslor. De vanligaste är vanmakt, sorg, rädsla, hat och förvirring. Ännu viktigare än att identifiera de egna känslorna är dock att hitta metoder för att lindra dem. När känslorna har lagt sig tillräckligt kan man börja gå igenom krisen och dess följder, bit för bit.

En bra tumregel för att lindra känslorna är att göra det som känns mest naturligt för just dig. Kanske samtal med närstående eller varför inte med någon yrkeskunnig inom mentalvården kan få dig att kän-



na dig bättre, eller kanske det istället fungerar bäst att skriva, måla, gråta eller att gå ut i skogen och skrika för allt vad lungorna håller? Detta nummer av tidningen handlar om hur konst och de allt vanligare nätterapierna kan hjälpa oss hantera våra känslor. Kanske dessa kunde öppna nya möjligheter även för dig i din känslobearbetning?

När vi medvetet bearbetar våra känslor ökar vårt självförtroende och vår självinsikt. Våra rädslor minskar och vi blir mer empatiska både gentemot oss själva och gentemot andra. Genom att möta våra känslor undviker vi också en uppdämning av känslor som på lång sikt kan tära på vårt välmående. Därför uppmanar jag dig, bästa läsare, att ge plats för alla dina känslor, även de allra svåraste. Ofta är det just de som ger oss möjlighet att lära oss mest om oss själva.

Jenni Siikavirta

Skribenten är psykolog vid Masku neurologiska rehabiliteringscenter