

Funktionsanalyse af følelserne

<p>Vrede selv (overskridelse)</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov for at falde til ro:</p>	<p>Angste selv (fare)</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov for at falde til ro:</p>
<p>Triste selv (tab)</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov for at falde til ro:</p>	<p>Compassion selv</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov:</p>



Funktionsanalyse af følelserne

Med udgangspunkt i en nylig konflikt kan der laves en funktionsanalyse af, hvordan de forskellige følelser var aktiverede i situationen. Analysen kan hjælpe dig til at få en fornemmelse af den enkelte følelses natur, samt en ide om din egen erfaring med at have netop den følelse.

Man tager en følelse ad gangen og fokuserer på den, ved et øjeblik at lade som om de andre følelser ikke var tilstede i situationen.

Gennemgå alle 5 punkter for en følelse, inden du går videre til den næste.

Start med at fokusere på konfliktsituationen, genkald dig for dit indre blik, hvad der skete, hvem der var tilstede, hvordan deres udtryk var og hvordan du selv havde det i situationen.

Prøv herefter at udfylde skemaet ved at undersøge den enkelte følelse med spørgsmålene nedenfor:

Motivation/intension:

Hvad var vrede selv motiveret til i situationen?

Opmærksomhed:

Hvordan var din opmærksomhed i situationen, når det er vrede selv der styrer?

Hvad havde du fokus på?

Tanker:

Hvilke tanker havde vrede selv i situationen?

Hvad tænkte du om den anden/ de andre?

Hvad tænkte du om dig selv?

Krop:

Hvad mærker du i din krop, når det er vrede selv, der er fremme?

Hvor i kroppen mærker du noget?

Prøv evt. at forstærke følelsen lidt, for at få en tydelig fornemmelse af, hvor i kroppen følelsen aktiverer musklerne

Handlinger:

Hvilken adfærd havde du i situationen?

Hvad havde vrede selv lyst til at gøre?

Hvis du ikke var optaget af at opføre dig ordentligt, hvad ville du så have gjort?

Erindringer:

Hvor kender du denne følelse af vrede fra?

Prøv at tænke tilbage til for 10 år siden, 20, 30 ... tilbage til første gang du kan huske du har haft denne følelse af vrede. Hvad skete der i den situation? Hvad gjorde du og hvad gjorde andre, hvis der var andre tilstede? Hvordan endte situationen?

Behov for at falde til ro:

Hvad skal der til for at vreden kan lægge sig igen?

(Når det er compassion vi kikker på, spørger vi til, hvad vores compassion selv har brug for.)



Funktionsanalyse af følelserne

Gennemgå nu angst selv, triste selv og medfølelse selv med de samme spørgsmål.

Ud fra analysen kan vi se, hvordan de forskellige følelses-selver repræsenterer forskellige dele af os, og hvordan de forskellige dele af os kan være i konflikt med hinanden. Vi har en indre konflikt, som kan gøre det rigtig svært for os at orientere os og finde retning. Vi kan få svært ved at handle i situationen og ved at finde ud af, hvordan vi skal forholde os til konflikten efterfølgende. Følelserne kan så at sige trække i forskellige retninger, og det kan få os til at føle at konflikten fortsætter, selv om den konkrete situation er overstået.

Når vi har lavet analysen, kan vi bedre se og forstå de forskellige følelses-selver, og så får vi mulighed for at få ro på systemet. Så kan oplevelsen integreres og afsluttes, og vi kan genvinde balancen og overblikket og få ro på.

Du kan runde af med at tænke over overlevelseseffekten af hver følelse.

Hvad kan trække vrede?
Hvorfor kan vi blive vrede?
Hvad skal vreden hjælpe os med?

Hvad kan trække angst?
Hvorfor kan vi blive angst?
Hvad skal angsten hjælpe os med?

Hvad kan trække ked af det?
Hvorfor kan vi blive ked af det?
Hvad skal ked af det heden/ gråden hjælpe os med?

Hvad kan trække compassion?
Hvorfor kan vi have compassion?
Hvad skal compassion/ omsorgen hjælpe os med?

