

Känslor på gott och ont, Kyrkans Tidning Amos, 2012

I Lars Gustafssons roman "Dekanen" funderar bokens huvudperson kring avunden. Man kan se den på två sätt, konstaterar han. Tänk dig att grannen köpt sig en Jaguar som nu står parkerad utanför huset. Du blir avundsjuk. Då kan du, om du har råd och lust, själv köpa dig en Jaguar, så slipper du vara avundsjuk. Du kan också lyckönska honom eller henne och så stärka grannsämjan. Men om du inte vill eller kan köpa en Jaguar eller säga något vänligt, så kan du alltid repa lacken utmed bilens ena sida. Då är det inte så mycket att vara avundsjuk på längre. I båda fallen har du stillat känslan av avund. I det första fallet på ett konstruktivt sätt. I det senare på ett destruktivt och med förödande konsekvenser både för den andre och dig själv. Det finns tusen tillfällen och situationer då vi kan bete oss på de två olika sätten med vår känsla av avund: På jobbet eller i skolan. Inte bara inför det någon har eller äger, utan också säger och gör.

Vi kan använda oss av våra känslor eller också gör de bruk av oss.

*"Tro dina känslor, de talar alltid sant"*, brukar man säga lite slarvigt. Och visst säger oss känslorna något. Men långt ifrån alltid det som är sanning som talar genom dem. Känslor kan få oss att tro något som inte är eller stämmer. Inom Kognitiv beteendeterapi talar vi ofta om automatiska tankar. Det är tankar som slår till när något händer, någon pratar med oss eller vi påminns om något. De tankarna kommer med ljusets hastighet, är övertygande och påträngande. Så intensiva, att de mer upplevs som en känsla än en genomtänkt tanke. De automatiska tankarna säger ofta något om oss själva som hamnar långt från sanningen. *"Jag duger inte"*, *"De tycker jag är en bluff"*, *"Borde ha klarat det här bättre"*, *"Det här gör hon bara för att vara elak mot mig"*, *"Måste vara perfekt"*. De automatiska tankarna ger oss ofta en känsla av skam, utanförskap, misslyckande, avund och självförakt. Och så gör vi något med känslan som vore den en vilse kompass.

Resultatet blir ofta dåligt. Särskilt om vi ser det på lång sikt.

En möjlighet är att vi lär oss känna igen de där snabba och automatiska känslorna utan att göra som de säger. Ge oss en liten gnutta frist och tidsutrymme då vi tänker igenom om det verkligen är som känslan säger oss. Var jag verkligen så dålig och menar hon egentligen det jag först trodde? Då kan vi också återfinna glädjen, kärleken, intresset, stoltheten, gemenskap och tilliten. Ibland även sorg. Genuina känslor som är oss till så ovärderlig hjälp.

Jakob Carlander

Leg Psykoterapeut och Teolog.