

DU ÄR ANSVARIG FÖR DINA KÄNSLOR DET ÄR DU SJÄLV SOM SKAPAR DOM

Känner du dig ofta arg, ledsen, kränkt eller kanske tycker du dig ständigt bli avvisad och övergiven? Det finns känslorforskare som menar att du faktiskt är ansvarig för det själv. Men man menar också att du kan påverka känslorna, detta är bland annat Lisa Feldman Barretts budskap i boken "Så skapas känslor". Hon har forskat på känslor i över 20 år och är ledande i akademiska kretsar inom ämnet. Hennes resultat kan kort sammanfattas så här: *Vi skapar genom tidigare erfarenheter våra känslomässiga inre konstruktioner. I detta är alla våra inre system verksamma, hjärnan, affekter, tankar osv. När sedan nya situationer dyker upp "fyller vi upp situationen med gamla känslomässiga erfarenheter".*

Eller som Lisa Feldman Barrett beskriver det: *"The theory of constructed emotion: In every waking moment, your brain uses past experience, organized as concepts, to guide your actions and give your sensations meaning. When the concepts involved are emotion concepts, your brain constructs instances of emotions."*

På så sätt går livet i cirklar, vi bekräftar med inre upplevelser det vi redan upplevt.

- En gång övergiven, alltid övergiven
- En gång ensam, alltid ensam
- En gång avvisad, alltid avvisad
- En gång misstro, alltid misstro
- En gång skam, alltid skam
- En gång bekräftelsesökande, alltid bekräftelsesökande
- En gång medberoende, alltid medberoende

Som tur är går det även enligt henne att förändras. Genom nya erfarenheter eller som hon hade sagt, genom nya "konstruktioner". En bra ny erfarenhet kan vara att gå in på YouTube och söka efter föreläsningar med Lisa Feldman Barrett.

Vilka känslor "konstruerar" du nuförtiden?
