

KÄNSLÖMÄSSIGT KIDNAPPAD

Om du inte läser hela den här texten blir jag besviken på dig. Jag menar det verkligen ... om du inte läser hela texten blir jag verkligen besviken på dig. Här har jag skrivit och skrivit och du bryr dig inte ens om att läsa? Hur egoistisk kan man egentligen vara? Jag tycker du borde tänka över lite hur du är mot andra egentligen.

Gick jag för långt nu? Inte ansvarar *du* för hur *jag* känner. Men många av oss går i den fällan. Vi försöker bära andras känslor som om det vore möjligt. För visst vill vi göra andra glada, lyckliga eller nöjda? Problemet är bara att det är ett omöjligt uppdrag. Ingen kan hindra mig från att tycka synd om mig själv, inget kan hindra mig från självömkan, inget kan hindra mig från att tycka livet är orättvist eller att du borde vara annorlunda för min skull.

Vi måste helt enkelt separera oss känslomässigt från andra ibland för att inte hamna i den känslomässiga fällan. Eller i en så kallad "känslomässig intrassling". Så att du blir du och jag blir jag. Så sluta upp med det nu. Nästa gång någon säger "Du har sårat mina känslor" så kanske ett bra svar är: "Så du känner dig sårad, det måste vara jobbigt för dig." Eller varför inte lite mer direkt: "Har jag blivit ansvarig för dina känslor?"

Det är helt enkelt dags att sluta bli känslomässigt kidnappad. Är du en känslobärare? Med vilka vuxna personer blir du den som bär ansvaret för den andres känslor?
