

## Den känslomässiga regnkappan

När vädret är på väg att bli blött och kallt, känner du igen varningssignalerna – mörka moln, blåst och en fallande barometer. Du kanske gillar att bli blöt och kall, men förmodligen föredrar du att skydda dig själv från vädrets makter. Du väljer om du vill vara inomhus och vänta på att stormen avtar, eller om du vill sätta på dig varma, vattentäta kläder.

Samma idé fungerar även för känslomässigt väder. Kanske har du viktiga människor i ditt liv som då och då säger elaka saker eller är på dåligt humör. Om du tar deras negativa ord och kroppsspråk personligen kommer deras beteende förmodligen att såra dig. Om du känner någon väl, vet du oftast när personen är på väg att få ett stormigt humör. Kontroversiella ämnen, trötthet eller stress är alla troliga varningssignaler att dåligt väder är på gång.

Istället för att bli helt utsatt för vädrets makter, kan du vidta skyddande åtgärder. Att ta lite avstånd och ge personen tid att lugna ned sig när du markerar att känslomässiga stormmoln börjar samlas, är många gånger det mest effektiva man kan göra är. "Att inte vara där" är en av de mest effektiva strategierna för personlig säkerhet.

Om du behöver kommunicera med personen, kan du förebygga att negativa känslomässiga stormbyar når dig genom att föreställa dig att du har en skyddande känslomässig regnkappa på dig – och kanske även stövlar, regntäta byxor och sydväst. Annan användbar utrustning för känslomässigt dåligt väder är:

**Var beredd.** Precis som när du gör dig beredd för starka vindpustar och kallt regn när du går ut en stormig dag, kan du förbereda dig mentalt och fysiskt för att hantera känslomässiga vindar --- istället för att bli överväldigad av dem.

**Tänk på vad du vill säga på förhand.** Många diskussioner hamnar ofta i en förutsägbar, oproduktiv nedåtgående spiral. Att bekräfta vad andra säger utan att ifrågasätta deras sanning och utan att ge upp din egen sanning kan hjälpa till att undvika dessa spiraler. Svara till exempel på elaka kommentarer med "Det är synd att du känner så", eller på orättvisa kommentarer med "Det verkar som om vi kommer ihåg och förstår saker och ting olika"

**Byt ämne.** Du kan svara på påtvingade frågor med "Jag vill inte diskutera detta just nu. Jag vill fokusera på vad som behöver göras"

**Använd selektiv uppmärksamhet.** Du kan ignorera obehagliga blickar, grimaser, axelryckningar och suckar. Oavsett vad du upplevt tidigare med denna person kan du lära dig att undvika att bli "triggad" av hans eller hennes ord eller handlingar.

**Förändra ditt perspektiv så att du upplever någon annans beteende annorlunda.** En pappa berättade att han blev väldigt sårad av att hans son inte verkade lita på honom, speciellt då denna pappa hade gjort allt för att vara en trygg person som hans son kunde räkna med. Pappan funderade på om det kanske var så att hans son kände sig så trygg med honom att han faktiskt visade sin oro, och att pojken bara uttryckte det på ett sätt som lät opålitligt. När pappan slutade vara upprörd och bara lyssnade på sin son blev deras relation mycket mer positivt och lugn.

**Justera ditt känslomässiga avstånd baserat på någons beteende.** Precis som man kan ge kärlek och vara lugn när en bebis skriker, kan du besluta dig att bry dig om någon utan att bry dig om så mycket i stunden hur personen låter.

**Var beredd att sätta gränser.** Du kan välja att säga till någon "Om du ska fortsätta att skrika eller förolämpa mig, kommer jag att gå in i andra rummet ett tag". "Vi kan prata när du lugnat ned dig och har ett respektfullt språk och beteende."

**Ha ditt mål i sikte.** Ibland måste även underbara människor vara negativa innan de kan vara positiva. Om du fastnar i att brottas med deras negativism, kommer ni bägge in på ett blindspår. Om du kan acceptera

att en del av att komma överens kan vara att lyssna på personens negativitet så att den får "luftas", kan det kanske vara enklare att lyssna.

**Kom ihåg att du inte kan kontrollera vad andra tycker eller känner lika lite som du kan kontrollera om det regnar eller inte.** Att försöka få människor att tycka eller känna annorlunda ödslar ofta en massa tid och får dem många gånger att tycka mindre om dig.

Ibland kan du välja att inte prata med andra om de inte beter sig på ett respektfullt sätt, men det kan kanske kosta för mycket att inte kommunicera med dem alls. Kom ihåg att du fortfarande kan kontrollera vad DU säger och gör i dessa situationer, och glöm inte att använda din känslomässiga regnkappa när du ser en storm närma sig.