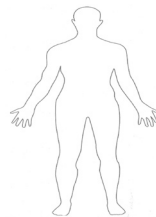


För att kunna förstå din ilska och aggressioner behöver du bli medveten om styrkan i ilska och när det är tid för dig att ta kontroll över din känsla och lära dig att styra dig själv i stället för att reagera på din partner.

Du behöver också lära känna din ”svaga punkter” vad det är som får dig ur balans och reagera med ilska. Vi kallar detta att man agerar från en känsla av vanmakt. Hur se din vanmakt ut?

## Ilskan kommer ofta ur upplevelse av svaghet och underläge

”Ingen lyssnar”  
”Ingen förstår mig”  
”Jag vet inte vad jag ska ta mig till”  
”Jag kan inte göra ett skit åt detta”  
”Jag har ingen kontroll”  
”Vad ska hända nu?”  
”Det finns ingen väg ut”  
”Jag hittar inga ord”  
”Jag blir attackerad”  
”Jag är inmålad i ett hörn”  
”Jag blir bortgjord”  
”Jag känner mig liten och svag”  
”Jag är i underläge”  
”Hur ska jag visa vad jag känner?!”



Vänd blicken mot dig själv och dina känslor. Kan du hitta många ord för att beskriva dina känslor och din ilska så kan det bli lättare att uttrycka den på ett sätt som inte blir våldsamt eller kränkande.

## Ilska har många namn

Full av vrede

Arg

Förbannad

Frustrerad

Irriterad

Uppriven

Vansinnig

Ursinnig

Upphetsad

Enerverad

Uppretad

Rasande

Upprörd

Osv...

Använd orden till vänster eller hitta egna, och placera in dem på ilskeskalan. T. ex., när din ilska är mellan 21-40 vad kallar du den känslan?

Här följer en beskrivning på olika grader av ilska från 0-100. Lär känna dig själv och skaffa dig en egen ”känslotermometer”. Förhoppningsvis kan den hjälpa dig att få bättre kontroll över dig själv och ditt sätt att reagera.

## Känslotermometer

Medvetenhet om ilska

– att inte låta känslan styra ditt beteende

Poäng	Kroppsliga symtom	Namn på känslan	Så behöver jag göra
81-100	Jag tränger mig tätt in på henne. Skriker och svär. Ansiktet är kokhett, bröstkorgen bultar. Svårt att få luft! Snurrar i huvudet!	Rasande	Jag måste omedelbart lämna rummet!
61-80	Kan inte sitta still, vankar av och an. Händerna är hårt knutna och alla de tidigare symtomen är förstärkta.	Arg	Jag talar om för min partner att jag känner mig ”uppgad” och lämnar rummet (tar time-out) tills känslorna sjunkit till ”40” eller lägre.
41-60	Det hettar i ansiktet och axlarna är rejält spända. Huvudet bultar och andningen är snabbare.	Uppgad	Jag fortsätter fokusera på min andning för att lugna ned mig och talar lugnande och uppmuntrande till mig själv.
21-40	Börjat känna av spänningar i axlarna och en lätt huvudvärk ger sig till känna.	Irriterad	Jag ska dämpa spänningarna genom att sätta mig ner, medvetet slappna av och ta några djupa rogivande andetag.
0-20	Avspända muskler, ansiktet känns svalt och andningen är lugn och i balans.		Jag ska ge akt på kroppen och mina tankar.

Kom ihåg att känslor kan vara besvärliga, jobbiga och plågsamma men att känslor aldrig är skadliga. Det kan däremot ditt agerande och beteende vara särskilt och det hämtar kraft från din ilska. Lär dig skilja mellan tankar, känslor och beteende.

Gör din egen känslotermometer.

Poäng	Kroppsliga symtom	Namn på känslan	Så behöver jag göra
81-100			
61-80			
41-60			
21-40			
0-20			

Här kommer en bild som försöker förklara att din partner kan reagera med rädsla på även en mindre grad av ilska från dig. Din partner och dina eventuella barn kommer att leva med en rädsla för din ilska under en lång tid även om du har lyckats att ta kontroll över dig själv och inte vara aggressiv.

## Två känslotermometrar –

Hur högt på ilsketermometern behöver jag komma, innan det blir obehagligt för min partner eller min familj?

