

# Er du avhengig av negative følelser?



Av Osiris Montenegro  
loveisthewayhome@hotmail.com  
Artikkelen er oversatt av  
Marie Montenegro.

Illustrasjonsfoto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

**Formålet med denne artikkelen er å informere deg om at du er mye mer enn din personlighet, og å inspirere deg til å bryte ut av transen hvor du tror at du er dine innlærte reaksjoner.**

ler en konfrontasjon? Blir du lett såret? Plages du av skyldfølelse? Dømmer, klandrer eller klager du daglig? Disse er alle eksempler på negative emosjoner som mange er psykologisk avhengige av.

og overdreven mental aktivitet. Dette igjen vil lett kunne forverres til en tilstand av konstant frykt og manglende evne til å slappe av, og/eller til depresjon og utbrenthet.

---

***”Det er viktig å integrere fortiden heller enn å ”håndtere” den. Når du integrer fortiden har du funnet en mening med det som skjedde. Du har tilgang til nye ressurser og har utviklet nye ferdigheter i deg selv. Du er ikke lengre begrenset av det du har opplevd. Du kan tillate deg å slutte å tenke, handle og føle deg som et offer. Du har kommet over fortiden og blitt en ny person.”***

---

Det høres kanskje underlig ut at man kan være avhengig av følelser. Se imidlertid om du kan kjenne deg igjen i noe av dette; blir du utålmodig og frustrert hvis bilen foran deg kjører for sakte? Blir du sint hvis ting ikke blir slik du hadde forventet? Blir du nervøs hvis du er for sent ute eller gjør en feil? Blir du engstelig hvis det oppstår en konflikt el-

Stress som livsstil er et annet symptom på negativ emosjonell avhengighet. Man har organisert livet på en slik måte at man aldri har nok tid. Alt blir gjort i full fart. Man utsetter ting, og klarer ikke å holde styr på hva som skal gjøres og når. Den ene aktiviteten avløser den andre - dag ut og dag inn. Å leve under slikt konstant stress fører til utmattelse

Når vi snakker om emosjonell avhengighet, snakker vi om enhver type atferd som du ikke klarer å la være. Ofte ender det opp i nedstemthet, smerte og sykdom. Årsaken til slik adferd er at i ditt sinn er følelsesmessige tilstander assosiert med din personlighet. Du, akkurat som alle andre, lærte i barndommen å fungere og kjenne deg selv ut i fra

hvordan du følte deg. Følelsemessig avhengighet er et resultat av å assosiere følelsen av en eller flere emosjoner med den du ”tenker” at du er. Assosiasjonen mellom følelser og identitet er helt naturlig og absolutt nødvendig. Følelsene kan imidlertid være assosiert med minnene om en uvennlig, anspent, kald, nedstemt, farlig eller nervøs atmosfære i hjemmet. Hvis en eller flere av disse var den gjennomgående opplevelsen i hjemmet, ble den negative følelsen innprentet som ”normal” og velkjent i ditt sinn. Ubevisst vil man da forbinde alt som er velkjent med trygghet - selv følelsemessige krenkelser. Du tenker da tanker som produserer de samme emosjonelle tilstandene. Du, eller mer korrekt - din personlighet, filtrerer det du ser slik at det matcher det du tror. Dette er vitenskapelig bevist av Dr. Candace Pert, som i sin bok ”The molecules of emotions” viser hvordan enhver tanke blir til en følelsemolekyl i hjernen. Hun konkluderer med at hva du tenker avgjør hvordan du føler deg. Med andre ord – dine forhåndsdefinerte oppfatninger filtrerer hva du ser, og det du tror du ser avgjør hvordan du føler deg.

spirere deg til å bryte ut av transen hvor du tror at du er dine innlærte reaksjoner. Du kan utvikle deg utover disse reaksjonene og bli et unikt individ.

Det er ”normalt” å ikke utvikle seg utover personligheten fordi den er alt du trenger for å passe inn i samfunnet. Selv om det er vanlig å tro at man er sin personlighet, kan man fra et psykologisk perspektiv fastslå at de delene av en person som er drevet av negative emosjonelle reaksjoner ikke har modnet utover ungdomsstadiet. Det er to årsaker til at man sitter fast i de samme negative emosjonelle mønstrene: For det første – man føler seg trygg ved å være slik man er (selv om man opplever seg selv som et offer og har det vondt det meste av tiden). For det andre – man opprettholder måten man er på gjennom en rekke holdninger og overbevisninger. Disse utageres i form av bedømmelser rettet mot seg selv, andre og verden. Slike bedømmelser er tillærte oppfatninger om hva som er riktig og galt, godt og dårlig.

Hvordan bli fri fra negativ emosjonell avhengighet

til livets omstendigheter i stedet for å reagere emosjonelt og automatisk. Prosessen med psykologisk modning kan sammenlignes med et egg som blir klekket. Det er en ny fase i livet som krever nye ferdigheter og verdier i henhold til hva DU ønsker for ditt eget liv. Profesjonell hjelp gjør denne prosessen betydelig enklere.

#### Transformativ psykoterapi

Målet med denne typen psykoterapi er å skifte identitet fra det emosjonelle selv (personligheten) til det rasjonelle, bevisste voksne selv. Å eksistere i en fragmentert automatisk psykologisk tilstand er helt normalt. Denne tilstanden er karakterisert av indre mental konflikt og en vedvarende opplevelse av separasjon mellom kropp og sinn. Du kan forene disse to delene av deg ved å ha en bevisst intensjon om det.

Tradisjonell psykoterapi anerkjenner fremdeles ikke bevisstheten som kjernen av den vi er. Både sinnet og bevisstheten blir sett på som å være et produkt av hjerneaktivitet. Hvis dette faktisk var tilfelle ville det verken være noen

---

***”Du, eller mer korrekt - din personlighet, filtrerer det du ser slik at det matcher det du tror. Dette er vitenskapelig bevist av Dr. Candace Pert, som i sin bok ”The molecules of emotions” viser hvordan enhver tanke blir til en følelsemolekyl i hjernen. Hun konkluderer med at hva du tenker avgjør hvordan du føler deg.”***

---

Personligheten blir utviklet i barndommen. Hjernen kommer ferdig utstyrt med den naturlige intelligensen i form av et instinkt til å overleve, tilpasse seg sosialt, og alt som er nødvendig for læring og for å kunne fungere i verden. Intelligensen som samhandler med omgivelsene har i seg et selvorganiserende prinsipp; personligheten. Personligheten er et sett med programmerte, mekaniske responser med det formål å sikre overlevelse. Den fungerer som en serie av mentale programmer som kjøres automatisk. Så lenge de er aktive, genererer de et falskt selv - et image ditt sinn satte sammen i barndommen under påvirkningen av dine foreldre eller de som oppfostret deg. Har du lagt merke til hvordan dine negative følelsemessige reaksjoner ligner reaksjonene til de som oppdro deg? Årsaken til dette er at for et barn innebærer tilpasning å gjøre det de andre i omgivelsene gjør og på samme måte. Formålet med denne artikkelen er å informere deg om at du er mye mer enn din personlighet, og å in-

Du kan sette en stopper for dine gjentagende negative emosjonelle reaksjoner ved å:

- Finne ut hva dine ubevisste oppfatninger om deg selv og verden er.
- Lære å observere dine tanker og følelser.
- Lære deg å ta i bruk viljekraften til å avbryte personlighetens automatiske atferd.
- Utvikle deg til en moden person med et åpent sinn i forhold til nye ideer og med ditt eget hierarki av verdier og holdninger.

Å velge å modnes er et bevisst valg, og det kreves at man gir slipp på identifikasjonen med personlighetens falske identitet og begrensede ideer og oppfatninger. Man må stoppe skadelig atferd og venne seg til å være bevisst på seg selv og hvordan man relaterer til omgivelsene. Når alle disse betingelsene er tilstede har du lært å respondere

utvikling innen vitenskap, moral eller etikk. Menneskeheten ville da være tilfreds med å bare overleve, kontrollere omgivelsene og å ha det komfortabelt. Det som kjennetegner de betydningsfulle kvinner og menn som har etterlatt seg spor i historien, er at de har utviklet seg utover sin personlighet. Fremstående oppfinnere, vitenskapsmenn og åndelige ledere har tilgang til noe i seg som ikke er begrenset av deres tidligere opplevelser i livet. De har tilgang til livets intelligens.

Tradisjonell psykoterapi hjelper en å huske traumer som har blitt undertrykt eller fordreid for å kunne mestre eller tilpasse seg et ”normalt” liv. Dette er nyttig for å forstå fortiden din. Å være normal i henhold til dette perspektivet er imidlertid å la fortidens opplevelser være referanserammen for hvem du er. I tillegg innebærer det å være ”normal” at du fortsetter å se deg selv og omgivelsene i henhold til de verdier og oppfatninger som du ble opplært til

før du kunne velge for deg selv. Hvis du betrakter dette som å være alt du er, har du slått deg til ro med den mentale programmeringen du fikk fra dine foreldre, og du vil fortsette å mestre livet på den måten du ble oppdratt til. Når du opererer på et nivå hvor du ”mestrer” livet ditt er du definert av din fortid. Du vil fortsette å gjenskape det som har skjedd tidligere for å kjenne deg selv og føle deg trygg gjennom det som føles kjent. Derfor er det ofte slik at selv etter lang tid med tradisjonell terapi er man fremdeles den samme personen. Man er ”normal” og veltilpasset, men verken autentisk og fri fra sin historie, eller fri til å ha et nytt perspektiv på livet.

Et nytt perspektiv inneholder det du allerede har opplevd, men nå i en integrert form. Du har lært noe av det og du er ferdig med det. Det er viktig å integrere fortiden heller enn å ”håndtere” den. Når du integrer fortiden har du funnet en mening med det som skjedde.

Du har tilgang til nye ressurser og har utviklet nye ferdigheter i deg selv. Du er ikke lengre begrenset av det du har opplevd. Du kan tillate deg å slutte å tenke, handle og føle deg som et offer. Du har kommet over fortiden og blitt en ny person.

De som er avhengig av negative emosjoner er ikke ferdig med fortiden. Profesjonell støtte er av uvurderlig betydning for å klare å overvinne avhengigheten av en emosjonell identitet. Støtten kan være fra en terapeut opplært i transformasjon heller enn mestring. En som ikke ser deg som et offer, men som en som har potensial til å utvikle seg og finne veien ut av vanskelighetene. Du trenger å lære selvobservasjon for at du skal klare å distansere den du er fra det kroppen og sinnet tenker og føler. Du trenger noen til å støtte deg i å få tilgang til viljekraften din som du trenger for å stoppe utageringen av dine emosjoner. Terapeuten vil også lære deg å være

glad i deg selv ved å peke på valgene du gjør som er skadelige og ubevisste, og støtte deg i de som er nyttige for deg.

Å beseire identifikasjonen med ditt emosjonelle selv er begynnelsen på en ny fase i livet ditt. Det er meningen at du skal forandre deg og utvikle deg gjennom livet, og dette kan kun skje når du er fri fra avhengigheten til negative følelsesmessige mønstre. Se for deg hva livet ditt kunne være hvis du hadde friheten til å være deg selv på en autentisk, genuin og moden måte.

Hvordan ville det være å være deg uten stress og følelsesmessige reaksjoner? Tør du å konfrontere din emosjonelle avhengighet og gå forbi tryggheten i dine mentale vaner? Det kan du, og det er verdt det!

Osiris Montenegro er en holistisk terapeut, utdannet i transpersonlig psykologi, akupunktur, body work og soneterapi. Han har praksis i Oslo og tilbyr også telefontimer. Osiris kan nåes på tlf. 936 30640 eller e-post: [loveisthewayhome@hotmail.com](mailto:loveisthewayhome@hotmail.com)

---

***”Det som kjennetegner de betydningsfulle kvinner og menn som har etterlatt seg spor i historien, er at de har utviklet seg utover sin personlighet. Fremstående oppfinnere, vitenskapsmenn og åndelige ledere har tilgang til noe i seg som ikke er begrenset av deres tidligere opplevelser i livet. De har tilgang til livets intelligens.”***

---

