

TUNTEIDEN JÄÄVUORI

Pinnalla olevien tunteiden, esimerkiksi ahdistuksen, taustalla on usein muita tunteita, joita on vaikea käsitellä. Kun esimerkiksi pelkoa tai häpeää ei käsittele, se saattaa johtaa ahdistukseen tai epämääräiseen pahaan oloon.

AHDISTUS

Pelko

Syyllisyys

Epätoivo

Pettymys

Hylätyksi tulemisen tunne

Suru

Riittämättömyys

Ikävä

Huoli

Arkuus

Häpeä

Jännitys