

Følelser

Følelser

Denne artikel (14 sider) handler om følelser. Du kan bl.a. læse om vores mange forskellige følelser, og om hvorfor vi har dem. Du kan også læse om, at det kan være svært med følelser, hvilket vi alle kender til, og om at have et godt forhold til sine følelser.

Til sidst i artiklen finder du nogle spørgsmål om følelser, som du kan tænke over og arbejde med på egen hånd.

Terapi handler på mange måder om at kaste lys over sine følelser, og at forstå hvad de fortæller. Når vi forstår vores følelser bedre, kan de hjælpe os til at træffe beslutninger og finde retning i hverdagen og livet.

Mange forskellige følelser

Vi har mange forskellige følelser. Først og fremmest har vi grundfølelser som fx frygt og angst, vrede tristhed og glæde. Vi føler fx frygt og angst, hvis der er fare på færde, og vi oplever, at vi er truede. Vi føler vrede, hvis nogen eller noget overskrider vores grænser, eller står i vejen for realisering af behov og mål, der er vigtige for os.

Vi behøver ikke at lære vores grundfølelser. De er der fra fødslen af, og forsyner os med et handleberedskab, som naturen har fundet hensigtsmæssig gennem millioner af år. Angst og frygt kan fx få os til at undgå eller flygte fra det frygtede, og vrede til at markere os og til at arbejde på at fjerne forhindringer, der blokerer for at vi kan realisere vigtige behov, værdier og mål.

Ud over grundfølelserne har vi også det man kalder for nyere

sociale følelser: Det er følelser som bl.a. skam, skyld, misundelse, stolthed. Disse følelser har ligesom vores grundfølelser også alle en vigtig funktion.

Vi vil snart se nærmere på vores forskellige følelser. Men inden da præsenteres du for en opdeling af følelser i fire forskellige sider eller aspekter: En **oplevelsesmæssig-**, en **kropslig -**, en **kognitiv-** og en **adfærdsmæssig side**. En følelse er et komplekst fænomen, og en sådan opdeling i fire aspekter kan hjælpe os til at nærme os en forståelse af, hvad en følelse er.

Forskellige sider af en følelse

Først og fremmest er en følelse en **indre oplevelse**. F.eks. oplevelsen af glæde, når man er glad og af smerte, længsel og fortvivlelse, når man er i sorg. Oplevelsessiden er den vigtigste side af en følelse, men samtidig den side, der er sværest at beskrive. Det poetiske metaforiske billedsprog, har haft størst succes med at beskrive denne side. Angst er blevet beskrevet som en oplevelse af sammensnøring og lammelse. Sorg som en tilstand af hjemløs kærlighed. Glæde som en oplevelse af at det bobler og sprudler. Vrede som en oplevelse af en vulkan, der går i udbrud. Skam som en trang til at krybe i et musehul. Misundelse som en tilstand, der gør en grøn osv.

Følelser har også en **kropslig** side. Når man fx bliver ked af det, vil kroppen typisk reagere ved at brystkassen og halsen trækker sig sammen, så man føler, at man får en klump i halsen, og man får tåre bag og måske i øjnene. Det kropslige aspekt kan nogle gange være ret utydeligt. Andre gange kan det opleves som meget tydeligt som f.eks. ved stærk angst med sveden, hjertebanken og åndenød.

Der er også en **kognitive** side af følelser. Den kognitive side af følelser er vores viden og tanker om følelsen. F.eks. hvad det er for en slags følelse, som vi oplever, og hvad, der har udløst den: "Jeg oplever vrede, og det skyldes, at jeg oplever

uretfærdighed og afmagt, fordi jeg er forhindret i at realisere vigtige legitime behov, ønsker og værdier.”

Endelig er der de handlinger, som følelserne afstedkommer, dvs. alt det vi siger og gør knyttet til følelser. Det er følelsens **adfærdsmæssige side**. Det kan fx være at flygte væk pga. angst, at trække sig på grund af skam, at søge kontakt pga. glæde, at hjælpe og støtte pga. kærlighed, at markere en grænse pga. vrede.

Alle følelser er vigtige

Alle følelser er vigtige, både de svære følelser som angst, sorg, vrede, skam, skyld, jalousi og misundelse og de positive som glæde, stolthed og kærlighed. Og derfor findes der heller ingen rigtige eller forkerte følelser.

Alle som en kommer de som reaktion på noget. Man andre ord kan man sige, at der er fornuft og logik bag vores følelsesmæssige reaktioner, også selvom den nogle gange kan være svære at tyde.

Følelser er som et indre kompas, der orienterer os i vores verden og fortæller os, hvad vi har brug for og ønsker. Følelserne indeholder budskaber til os om os selv, om vores relationer til andre og omverdenen, om vores behov, ønsker og værdier. Og de indeholder samtidig budskaber om handlinger, retninger og veje, der kan hjælpe os til at få disse behov, værdier og ønsker opfyldt og realiseret.

Fx: Indlejret i følelsen angst er behovet for beskyttelse og en handletendens til at søge beskyttelse og støtte eller til at kæmpe eller at flygte. Indlejret i følelsen vrede er et behov for tryghed og grænser og en handletendens til at beskytte, forsvare, markere os. Indlejret i følelsen tristhed er behovet for at modtage omsorg, og handletendensen om at søge trøst. Indlejret i følelserne glæde og nysgerrighed er behovet for nærhed og for at udforske og en handletendens til at søge henimod det eller dem, der vækker glæde og

nysgerrighed. Indlejret i følelsen skam er et behov for at blive usynlig og en handletendens til at skjule sig.

Når man er tryk, kan man lytte til de behov der er indlejret i de følelser man oplever, man kan handle på dem, fx søge støtte hos andre, når man oplever angst eller tristhed.

Men sådan er det selvfølgelig ikke altid. For det er langt fra altid bare ligetil med følelser, hvilket alle ved.

Vi kan have blandede følelser. Vi kan overvældes af vores følelser og have svært ved at rumme dem. Vi kan sidde fast i følelser, og vi kan opleve følelsetomhed. Vi kan have svært ved at give udtryk for dem. Vi kan være usikre på, hvad følelserne fortæller os, og kan have svært ved at finde ud af, hvad de kunne pege på af eventuelle veje og handlinger fra vores side.

Det vender vi tilbage til. Men først ser vi nærmere på vores forskellige følelser, og hvorfor vi har dem.

Angst

Angst er som nævnt en af vores vigtigste grundfølelser. Når vi oplever fare og føler os truede, reagerer krop og sind med forskellige angstreaktioner. Angstens grundlæggende formål er at bringe os i sikkerhed.

Angstfølelsen er forbundet med uvished og usikkerhed. Angst kan fx være en reaktion på, at vi ikke kan gennemskue, hvilke krav der stilles til os på arbejdet eller i familien eller andre steder, og at vi føler, at vi ikke har ressourcer til at leve op til krav, der stilles til os.

Angst er uløseligt forbundet med vores eksistens som mennesker: Vi og vores nærmeste kan blive syge. Vi og vores nærmeste skal dø en dag. Vi er både adskilte fra og forbundne med andre mennesker. Vi er ansvarlig overfor vores eget liv, vi kan måske ikke leve op til vores egne værdier

osv. osv. Den usikkerhed og undertiden utilpashed, der kan vækkes i forbindelse med sådanne vilkår, ved vores liv, kan man kalde for eksistentiel angst. Eksistentiel angst er en vag angstelig baggrundssummen i vores liv, som vi hverken kan eller skal udrydde. Den hører til det at være menneske. (Du kan læse flere artikler om den vigtige grundfølelse angst her på hjemmesiden).

Vrede

Vrede er også en af vores vigtige grundfølelser. Vrede er en naturlig reaktion på, at der er nogen eller noget, der skader eller truer os selv eller vores nærmeste. Vi bliver vrede, når nogen står i vejen og forhindrer os i at realisere mål, behov og værdier, der er vigtige og betydningsfulde for os. Det kan fx være vores muligheder for at opnå noget, som vi oplever en stor lyst til, og føler os berettiget til og behov for. Eller når vi oplever en uønsket begivenhed, der kunne eller burde være undgået. Ydmygelse, uretfærdigheder og krænkelser kan gøre os vrede.

Vrede kan være en svær følelse. Den kan opleves meget negativ både af den person, der oplever vreden, eller af den eller dem som vreden er rettet mod. Vrede kan overvælde os, så vi enten bliver forskrækkede og forsøger at undertrykke den, eller udlever den på en måde, så vi kommer til at overskride andres grænser, og gøre ting vi fortryder. Med efterfølgende skam og skyld over det, man fik sagt eller gjort.

Vrede kan også fastholde os. Det kan være meget svært at slippe sin vrede. At slippe den, kan opleves som om, man giver den anden ret eller opgiver sin sag.

Men selv om vrede kan være en svær følelse, og det er nok den følelse, som vi oftest tror, at vi ikke må have, er den en meget vigtig følelse. Den får os til at mærke, at noget eller nogen truer os, eller overskrider vores grænser, blokerer for vigtige mål, behov og værdier, og at noget er uretfærdigt.

Vrede kan få os til at arbejde konstruktivt på at fjerne forhindringer, der blokerer for realisering af vores mål, behov og værdier. Og også til at forsvare os eller angribe den eller det, der truer eller skrammer os eller overskrider vores grænser, og der blokerer os i at få opfyldt vigtige mål og behov. Den kan således hjælpe os til at stå op for os selv og andre, og til at kæmpe for det, der betyder noget for os.

Vrede kan både føre til en umiddelbar nu-og-her markering af, hvor man står, og hvad man kan og vil være med til, og hvad man ikke kan og vil være med til. Og den kan også stimulere til at arbejde mere langsigtet på at ændre på frustrerende forhold, der blokerer for realisering af behov, mål og værdier, der er betydningsfulde for os.

Tristhed

Tristhed er også en af vores grundfølelser. Den handler om, at der er noget, der er hårdt og tungt for os. Det kan være, at noget vi har håbet meget på og længes efter, ikke er lykket, ikke er blevet til noget. At nogen vi har haft tiltro til, har skuffet os, eller at mennesker vi holder af, har det svært. Osv. Vi bliver da bekymrede og tunge i krop og sind.

Tristhed kommer og går, som en del af vores normale følelsesregister knyttet til livets bekymringer, skuffelser og begrænsninger. Når vi er triste, har vi brug for omsorg og trøst.

Det er vigtigt ikke at forveksle tristhed og ked-af-det-hed med depression. Depression er en psykisk lidelse kendetegnet ved følelsen af tristhed, nedtrykthed, men også af ulyst, manglende energi og mange andre symptomer, som har stået på over længere tid, som hæmmer os i dagligdagens gøremål og udfordringer, og som kan forringe vores psykiske trivsel markant. (Se artiklen om depression her på hjemmesiden).

Sorg

Sorg er en smertefuld følelse forbundet med tab. Især er sorg knyttet til, at man har mistet et nærtstående menneske, som man er tæt knyttet til, og som man måske har oplevet som en del af en selv. Sorgfølelsen er uløselig forbundet med kærlighed. Fraværet, tabet af en nær og kær, fører til sorg. Man kan derfor sige, at sorg er et nyt udtryk for kærlighed, for en kærlighed, der er hjemløs.

Sorgfølelsen findes i mange nuancer. Som tristhed, vemod, melankoli, tungsind, fortvivlelse, opgivenhed, modløshed og meningsløshed.

Det er helt naturligt og vigtigt at føle sorg, når man har mistet et menneske, som man er tæt følelsesmæssigt knyttet til, som man elsker eller holder dybt af. Sorg afspejler, at tabet betyder, at kærligheden er blevet hjemløs, og videre at ens liv er grundlæggende ændret, og at man er rystet. Sorgen arbejder med en, så man kan få tabet af den nærtstående bearbejdet og integreret i sin selvforståelse og sit liv nu og her og videre frem. Sorg er således på en og samme tid en meget smertefuld og en meget helende følelse. (Se artikel om sorg her på hjemmesiden).

Skyld

Skyld er en følelse, der handler om, at vi føler ansvar overfor noget, der er gået ud over andre. Vi føler, at vi har svigtet eller såret et medmenneske eller noget andet betydningsfuldt, en sag, en opgave, en forpligtelse m.m.

Når vi føler skyld, tager vi ansvar overfor det, som vores handlinger måtte have medført af skade, og vi prøver at gøre det godt igen ved at reparere, undskylde, trøste, hjælpe, tage ansvar m.m.

Skyld er en svær følelse at rumme, og derfor sker det undertiden, at vi ikke vil have noget med den at gøre: "Det er ikke mit ansvar, det har ikke noget med mig at gøre. Det kan jeg ikke tage mig af". Vi flygter fra ansvaret og skylden.

Omvendt kan vi også komme til tage for meget skyld på os, og føle skyld over ting, som vi ikke har haft indflydelse på. Eller overfor ting, som ikke betyder noget.

Skyld kan være en svær følelse, men den er meget vigtig. Det er en moralsk følelse, der kan få os til at handle, som social ansvarsbevidste væsener. Den får os til at kigge indad, tage ansvar og rette op på de skader, der er sket.

Endvidere kan skyld genoprette relationer: Hvis man udviser skyld, når man har skadet eller såret andre, mindskes vreden både hos den eller dem, det er gået ud over, og hos omgivelserne som sådan, med mulighed for forsoning og tilgivelse.

Skam

Vi er sociale væsener, vi er dybt forbundne med og afhængige af hinanden, og andre mennesker har grundlæggende betydning for os. Vi har derfor et stort ønske om og behov for både at leve op til andres forventninger og få deres accept og anerkendelse. Vi vil gerne være "en del af flokken", der ikke skiller sig for negativt ud. Skamfølelsen har sine rødder i sådanne grundlæggende behov og ønsker.

Vi føler skam, når vi oplever, at vi ikke lever op til vores omverdenens eller egne normer og forventninger. Når vi oplever, at vi kommer på afveje. Skam kan beskrives som en ubehagelig "forkerthedsfølelse". En følelse af at være en, som man ikke ønsker at være.

Skam er en stærk følelse, og indlejret i skam er et behov for at forsvinde og en handletendens til at skjule sig og blive usynlig. Man tier, kigger væk, stivner, skjuler sig, trækker sig og isolerer sig. Man får trang at "synke i gulvet" eller at "gemme sig i et musehul", når man føler skam.

Fordi skam kan være så stærk og ubehagelig en følelse, kan den også få os til at opføre os aggressivt. Især når vi ikke har

mulighed for at trække os og beskytte os, men føler os udstillet.

Skam opstår ikke kun, når man selv gør noget, som man oplever som forkert, som bryder normer og forventninger. Man kan også føle skam, hvis man oplever at blive udsat for en ydmygende og nedværdigende behandling eller situation. Overgreb, mobning, eksklusion fra et fællesskab, eller at blive forladt af sin partner, eller på en anden måde fravalgt, – fx en opsigelse fra ens arbejde, kan afstedkomme en ubehagelig skamfølelse.

Det gælder for skam lige som for skyld, at vi let kan komme til føle skam over meget små ting, og også overfor noget, som vi ikke har haft nogen indflydelse på. Eller omvendt, at vi ikke vil have noget med den at gøre, selvom det måske kunne være velbegrundet at skamme os i betydningen, at angre lidt.

Selvom skam er en svær følelse, er den ligesom alle andre følelser en yderst vigtig følelse. Skam har lige som skyld en stor betydning for social regulering mellem mennesker. Normer om alt, lige fra normer om seksualitet, vores adfærd i en kø, bordskik, kommunikation, – diverse normer for samspil mellem mennesker, i familien, på arbejdspladsen og andre steder, reguleres bl.a. af skam. Skammens funktion er at få os til at standse op, og forhindre os i at komme på afveje til vores egen, vores medmenneskers og ikke mindst fællesskabets bedste. Skam kan få os til at opføre os som sociale og ansvarsbevidste individer, og er ligesom skyld en moralsk følelse. Det er derfor afgørende, at vi har "skam i livet".

Endvidere har skam også genoprette relationer: Hvis man udviser skam i forbindelse med en asocial adfærd, hvor man har været for selvoptaget, og ikke har taget hensyn til andre, fx sprunget over i en kø, hele tiden har afbrudt andre, udstødt nogle fra et fællesskab på bekostning af sig selv m.m., formildes omgivelser, med mulighed for forsoning og tilgivelse.

Misundelse

Misundelse er en følelse, der udspringer af, at en anden eller andre har noget, som man ikke selv har. Det kan være et privilegium, en ting en egenskab, en evne, et fællesskab, andre menneskers kærlighed eller anerkendelse, magt og indflydelse, noget som man gerne selv vil have, men ikke har. Og som man ikke under den anden eller de andre at have.

Misundelse kan være en destruktiv følelse, der medfører en stor trang til at både at forhindre andre i at få det, man ikke selv har, eller ikke kan få, eller til at ødelægge det. Det er en svær følelse, og den kan skabe meget lidelse, og føre til at man siger og gør ting, der er negative og destruktive for en selv og for dem, der er involveret.

Men som alle andre følelser er det også en vigtig følelse, der kan fortælle noget betydningsfuldt, som man må forholde sig til. Misundelse kan fx være en følelsesmæssig reaktion på, at en anden på uretfærdig vis får noget, som man selv oplever, man skulle have, eller have en del af, som måske ligefrem er blevet lovet. En sådan misundelse kan igangsætte en vrede, der kan bruges til at handle konstruktivt på uretfærdigheder.

Jalousi

Jalousi er en følelse, der udspringer af, at man føler sig usikker på en betydningsfuld persons kærlighed, accept eller anerkendelse, og man oplever, at den i stedet er rettet mod en anden eller noget andet. Man føler sig lukket ude, udenfor, og er angst for, at man kan miste kærligheden eller anerkendelsen fra den betydningsfulde person.

Ud over angsten omfatter jalousi også vrede over at være blevet lukket ude, og over den trussel, man oplever i den forbindelse, og ikke mindst afmagt over situationen: "Hvad skal jeg stille op"?

Ligesom misundelse er jalousi en svær følelse, der kan skabe

meget lidelse, og føre til, at man siger og gør ting, der er destruktive og negative for den som jalousien er rettet mod, ens omgivelser og en selv. Hvis man i sin jalousi bliver overvældet af vrede, sker der ofte det, at den person som jalousien er rettet mod, trækker sig. Man oplever således at miste, som lige var det man frygtede, det som igangsatte jalousien.

Men jalousi er også en vigtig følelse, der kan fortælle en noget betydningsfuldt, som man må forholde sig til. Jalousi kan fx være en sund følelsesmæssig reaktion på, at en betydningsfuld person ikke viser en kærlighed eller anerkendelse, og ikke giver en den opmærksomhed og tryghed, som man har brug for. En reaktion på, at man føler sig udelukket fra en relation, der er vigtig for en, at man er truet og utryk, og ikke ved, hvad man skal stille op for at få kærlighed og anerkendelse fra den betydningsfulde person.

Stolthed

Stolthed er en følelse, der opstår, når man selv eller andre vurderer, at man har klaret en udfordring og gjort det godt. Man føler stolthed, når man med interesse har arbejdet hen mod noget, og klaret udfordringen, og mærker glæde over, at det er lykket og landet. Stolthed er således sammensat af interesse og glæde.

Stolthed er ofte mere end en midlertidig tilstand, og den kan have varig betydning for ens selvværd og selvtillid. Stolthed motiverer os til at gøre ting for fællesskabet og for at gøre det godt.

Selvom stolthed er en dejlig, vigtig og varm følelse, kan den være vanskelig at forvalte. Den kan også få et køligt udtryk. Det kan være svært for mange at tillade sig selv at mærke og udtrykke en fri, autentisk og glad stolthed. Vi kan nemt komme til at føle skam eller forlegenhed ved at stå frem med vores stolthed over noget vi har gjort.

Glæde

Glæde er også en af vores grundfølelser. Glæde opstår, når vores behov, ønsker, drømme og værdier, tilfredsstilles og mødes. Glæde stimulerer os til samvær med andre mennesker, den forbinder os med hinanden, ting eller fænomener i vores verden. Glæde er bl.a. en nødvendig forudsætning for at kunne knytte bånd til hinanden.

Glæde er en dejlig følelse. Men også denne følelse kan overvælde os. Og nogle gange tillader vi ikke os selv at føle glæde. Bl.a. fordi vi jo kan risikere at blive skuffede, hvis vi bliver alt for glade. Eller fordi vi ikke føler, at vi har fortjent at være glade.

Kærlighed

Endnu en af vores grundfølelser er kærlighed. Det er en oplevelsen af positive følelser især overfor vores nærmeste. Når man føler kærlighed, har man en lyst til at søge kontakt, man føler sig forbundet og vil hjælpe og forsvare dem, som kærligheden retter sig mod. Udtrykket "at gå gennem ild og vand for", beskriver det stærke engagement, der kan ligge i kærlighed.

Kærlighed mellem to mennesker i parforholdet er en særlig form for kærlighed. Den er et tilknytningsbånd kendetegnet ved tilgængelighed, responsivitet og engagement. Kærligheden i et parforhold har flere sider: Der er bl.a. den lidenskabelige og sanselige side, der er også intimitetens side kendetegnet ved fortrolighed og tæthed, og den forpligtende side med oplevelsen af, at man kan regne med og stole på hinanden.

Ambivalens

Som fremgået af ovenstående kan vi have mange forskellige følelser, og de er alle vigtige, de har alle sammen en funktion. Men det betyder langt fra, at det er ligetil med følelser. Nogle gange er vores følelser tydelige og klare. Vi

ved lige, hvad de handler om, hvad de vil fortælle os, og hvad vi skal stille op med dem og bruge dem til. Vi er måske kede af det over, at noget vi havde håbet på, ikke blev til noget og søger omsorg fra andre. Eller vi er vrede, fordi nogen ikke har overholdt et vigtigt løfte, vi føler os uretfærdigt behandlet, og vi markerer derfor en grænse.

Men vi har sjældent kun én følelse i forbindelse med en hændelse, en situation, en person. Vi har som regel en blanding af følelser. Vi føler fx typisk både glæde, stolthed og frygt i forbindelse med at skulle starte på et nyt arbejde. Vi kan være både opstømte og glade samt sårbare og skrøbelige over en festlig begivenhed. Eller vi kan føle både dyb kærlighed og irritation overfor en og samme person. Vi er med andre ord tit ambivalente.

Der er mange vilkår i vores tilværelse, der gør, at vi ofte kommer i kontakt med ambivalens. Fx det vilkår, at vi er afhængige af andre og har behov for nærhed med andre, samtidig med, at vi også har et behov for selvstændighed og for at være individer i egen ret. Et tilvalg af noget, er at fravalg af noget andet osv.

Ambivalente følelser kan skabe forvirring og frustration. Men ambivalens er et faktum. At lære at tåle og at rumme ambivalens er et vigtigt aspekt i det at have et godt forhold til sine følelser. (Se senere).

At bruge og håndtere følelser

Selvom vi har vores grundfølelser med os i vuggegave, og de nyere sociale følelser kommer til i løbet af vores første leveår, har vi livet igennem meget at lære om følelser. Vi må bl.a. lære dette:

- At blive bevidste om vores følelser og "putte dem i kasser" svarende til bestemte følelser. Det kalder man for at **kategorisere** følelser.
- At kunne skrue op for eller skrue ned for vores følelser

alt efter, hvad situationen kalder på. Det kalder man **følelsesregulering**. (Se senere).

- At **rumme** vores mangfoldige følelser, hvor mange af dem er svære følelser.
- At rumme **følelsesmæssige ambivalens**.
- At **udtrykke** vores følelser konstruktivt.
- At lære at **forstå andres følelser**. Mere præcist at lære at gå bag om den ydre adfærd, dvs. det, andre siger og gør, og prøve at forstå, hvad der ligger bag de ydre handlinger. Det kaldes for **mentalisering** (Se artikel om mentalisering her på hjemmesiden).
- At leve sig ind i den andens følelser, – det kaldes **empati**.
- At modtage information fra sine følelser, og at forstå hvad følelserne fortæller en, og at bruge denne information til at finde ud af, hvad man skal gøre. Det vil med andre ord sige at være bevidst om og at kunne bruge den vigtige **forbindelse der er mellem vores tanker, følelser og handlinger**.

Når vi som børn skal lære at blive bevidste om vores følelser, "putte dem i kasser", vide hvilken følelse, der er tale om, når vi skal lære at italesætte og udtrykke følelser, regulere vores følelser osv., har vi brug for at være i sammenhænge, hvor det er trygt at vise og udtrykke følelser. I sammenhænge med omsorgspersoner, hvor vores følelser spejles på en troværdig og anerkendende måde, hvor vi opmuntres til at sætte ord på vores følelser, og hvor vores følelser og andre mentale tilstande, som tanker, ønsker osv. forstås som baggrunden for vores ydre adfærd, dvs. det vi siger og gør. Livet igennem bliver vi ved med at have behov for at være i sammenhænge med andre mennesker, hvor følelser på afbalanceret vis spejles, anerkendes, får opmærksomhed og kan udtrykkes og reflekteres. Man kan faktisk ikke overbetone vigtigheden for mennesker af at være i sådanne "følelsesanerkendende" sammenhænge med andre.

Følelser, tanker og handlinger

Lad os kort opholde os ved den vigtige forbindelse mellem vores følelser, tanker og handlinger, en forbindelse, som vi starter med at udvikle som børn, og som vi fortsætter med at udvikle livet igennem.

Vores følelser fylder os med information, de giver os med andre ord vigtige erkendelser om os selv, vores relationer til andre og vores verden. De indikerer, at der er noget, vi skal være opmærksomme på.

Derfor hjælper de os også med at finde ud af, hvad vi skal, vil og må, eller ikke skal, vil og må. De hjælper os med at træffe vigtige beslutninger. Man kan sige, at følelser er vores indre kompas,. Ikke i den forstand, at de viser os en nøjagtig vej at gå. Men i tæt samarbejde med vores tanker, peger de på retninger, veje og handlinger.

Følelsesregulering

Følelsesregulering er en af de vigtige følelsesmæssige kompetencer. Følelsesregulering handler især om at forvalte stressende og belastende følelser samtidig med, at man både bevarer en indre følelsesmæssige balance og en konstruktiv relation til ens omgivelser.

Følelsesregulering omfatter det at kunne skue op og ned for sine følelser, alt efter, hvad man har brug for. Man kan også sige det på den måde at zoome ind på sine følelser, når det er hensigtsmæssigt, og zoome ud og ligge afstand til dem, når det er hensigtsmæssigt. Der kan nogle gange være brug for at gå ind i dem, for at mærke grundigt efter, dvæle ved dem, undersøge og reflektere over dem, og andre gange at lade dem ligge og at aflede dem.

Følelsesregulering er vigtigt for at kunne være i følelsesmæssige vanskelige situationer, der følger med hverdagens og livets udfordringer, konflikter og modgang. Når

man har svært ved at regulere sine følelser, sidder man let fast i dårlige og ubehagelige følelser. Man bliver overvældet af følelser, fx af angst og vrede. Eller man bliver ligeglad, apatisk og uengageret.

Når man regulerer sine følelser, har man nemmere ved at acceptere og rumme negative og svære følelser som vrede, skam, skyld, tristhed, ligesom det er nemmere at fremme positive følelser som fx glæde, stolthed og kærlighed.

Følelsesregulering består af tre trin:

1. Man identificerer og kategoriserer følelsen: Hvad er det for en følelse? Og man gør sig overvejelser over, hvordan den er opstået, og hvad den kan fortælle en. Er der noget i ens liv nu og her og/eller i ens historie, der bidrager til denne følelse?
2. Man skruer enten op for følelsen og zoomer ind på den, så den bliver tydeligere og mulig at undersøge. Eller man skruer ned for følelsen, og ligger afstand til den, så den er lettere at håndtere.
3. Man giver udtryk for følelsen. Det kan foregå ved, at man viser eller fortæller andre mennesker, hvad man føler. Eller man "taler med sig selv", dvs. reflekterer og tænker over følelsen. Eller at man gør noget: Ændrer på noget, fjerner sig fra noget osv.

Følelsesregulering forudsætter således, at man både kan mærke sine følelser, udholde deres intensitet og berolige sig selv og søge kontakt, nærvær, støtte, beroligelse hos andre. Og at man kan tilpasse sine reaktioner og handlinger på en hensigtsmæssig måde i forhold til situationen.

En sådan moden regulering af sine følelser omfatter en samtidig oplevelse af og viden om følelsen: Dvs. at man er tilstede i den pågældende følelsesmæssige tilstand, samtidig med, at man er bevidst om den (reflekterer), og forstår sin følelsesmæssige tilstand som meningsfuld. Eller kort og godt,

er en moden følelsesregulering kendetegnet ved, at man kan føle og tænke samtidig.

Helt afgørende for følelsesregulering er den psykologiske evne mentalisering, som er at kunne forstå egen og andres ydre adfærd som meningsfuld ud fra indre tilstande, som følelser, behov, intentioner, værdier, ønsker m.m. Når man mentaliserer sig selv og andre, regulerer man samtidig sine følelser. (Du kan læse en artikel om mentalisering her på hjemmesiden).

Vi regulerer som nævnt vores følelser både ved egen hjælp og med hjælp fra andre. Livet igennem har vi brug andre, som vi kan fortælle til, dele og reflektere med. Vi kan have brug for berøring, trøst, beroligelse og omsorg fra andre, for tryghed, for at få reguleret vores følelser.

Men det er også vigtigt at opleve, at man selv kan regulere sine følelser, at man selv kan "skrue op og ned for volumeknappen" til sine følelser. Ved at tænke og reflektere med sig selv, ved at aflede sig selv med forskellige gøremål og aktiviteter, ved at mentalisere sig selv og andre ved at tage hånd om ting, som følelserne peger på.

Svært med følelser

Det er som nævnt langt fra altid let med følelser. Det ved vi alle.

Det kan både være svært at registrere sine følelser, at kategorisere dem og at afkode og forstå dem, dvs. at finde ud af, hvad de fortæller en, og hvad de peger på af mulige, relevante og konstruktive veje, retninger og handlinger fra ens side. Det kan være svært at give udtryk for dem. Vi kan have vanskeligt ved at regulerer dem, så vi overvældes af dem, og fx bliver meget angste, vrede, skamfulde eller skyldbetonede eller ender i den anden grøft som apatiske og følelsestomme.

Vi kan have det særligt vanskeligt med bestemte følelser.

Mange føler fx skam over vrede. Denne ekstra følelsesmæssige reaktion, der lægges ovenpå, her skammen, er oftest den, som opleves tydeligt. Følelsesmæssige reaktioner på vores oprindelige følelser, gør det svært for os at finde frem til, hvad det virkelig er, vi har brug for, og de kan komme i vejen for, at vi får de behov og ønsker opfyldt, som den oprindelige følelse handlede om. I stedet for at vreden får dig til at sætte grænser, eller fjerne forhindringer, der blokerer for vigtige behov, ønsker m.m., får skammen dig til at trække dig.

Vi kan også opleve en stor uoverensstemmelse mellem følelser og tanker og fornuft. Vores tanker og fornuft siger os et, men vi føler noget andet. Eller vi kan opleve en stor uoverensstemmelse mellem vores "leveregler" om følelser, og hvad vi har brug for. Vi kan fx have en leveregel om, at vi ikke skal "belemre" andre med vores følelser, at det er svært at fremstå sårbar, og samtidig føle og mærke, at vi har rigtigt meget brug for omsorg fra andre, fordi vi måske er kedede af det over at noget, som vi ønskede, ikke blev til noget.

Følelser kan overvælde os og gøre, at vi forsøger at undertrykke eller fortrænge dem. Det kan fx være, at vi prøver at undgå situationer, der kan aktivere følelserne. Eller vi undgår at beskæftige os med eller tale om det, der kan igangsætte følelserne. Overvældelsen kan også føre til, at vi udlever vores følelser spontant, måske udtrykker dem destruktivt, og sårer andre og overskrider deres grænser.

Mange mennesker har perioder i deres liv, hvor de oplever at være fanget i kaskader af følelser, og at blive kastet rundt i manegen på grund af mange og stærke følelser. Perioder hvor man er i sine følelsers vold, og hvor følelserne er forstyrrede på en måde, så man mister en afbalanceret kontakt med sig selv, andre mennesker og verden.

Stærke følelser kan påvirke vores tænkning og handlinger negativt, både uhensigtsmæssigt og undertiden destruktivt.

Vores vigtige mentaliseringsevne, dvs. vores evne til at forstå egen og andres adfærd ud fra indre tilstande, lukker ned, når der er meget stærke følelser på spil. Hvis jeg fx bliver meget vred over noget, som et andet menneske har sagt eller gjort, kan det blokere for en forståelse af det andet menneskes perspektiv og en mere nuanceret forståelse af situationen som sådan. Eller hvis jeg er meget trist/deprimeret, kan det blokere for en mere realistisk, nuanceret og kærlig forståelse af mig selv: Jeg vil være overdrevent selvkritisk.

Stærke følelser kan også begrænse vores liv, fordi de fører til undgåelse. Hvis man er meget angst for noget, vil man være tilbøjelig til at undgå det og lukke af for andre måder at forstå det på og forholde sig til det på.

Vi kan også have perioder i vores liv, hvor vi føler os tomme og apatiske, og har svært ved at komme i kontakt med vores følelser og bringe dem i spil med vores tænkning og handlinger.

Et godt forhold til sine følelser

Dit forhold til dine følelser har afgørende betydning for din trivsel med dig selv og din trivsel med andre, som er to sider af samme sag.

Et godt forhold til sine følelser handler helt grundlæggende om at kunne føle et bredt spektrum af følelser, angst, skyld, stolthed, glæde m.m. dvs. om at kunne opleve både behagelige og ubehagelige følelser. Det drejer sig således ikke om, at man skal undgå ubehagelige følelsesmæssige oplevelser, men om at kunne rumme dem, og kunne regulere dem, så man ikke på den ene side overvældes af dem eller på den anden side, slet ikke kan mærke dem, så man kan bruge dem.

Der er altid en grund til, at du føler det, du føler, også selvom grunden kan være mere sammensat end som så, og at man ikke altid lige forstår, hvad følelserne handler om, og hvad

man skal stille op med dem.

Hvis man skal fungere med sine opgaver og pligter, og vigtigst af alt trives med sig selv og andre, må man derfor have kontakt med sine følelser og udforske dem. Hvilke signaler og behov, ønsker og værdier, afspejler dine følelse vedrørende dig selv, dine relationer og din verden?

Du må kunne bringe dine følelser i spil med din tænkning, så de kan pege på mulige veje og handlinger. Evnen til at bruge dine følelser som meningsfulde budskaber om dig selv, dine relationer og din verden, beror på, i hvilken udstrækning du kan lade dig påvirke oplevelsesmæssigt af dine følelser og fange den følelsesmæssige "information", fastholde den og rumme den.

Et godt forhold til dine følelser omfatter selvfølgelig ikke kun dit eget følelsesliv, men også en opmærksomhed på andres følelsesliv via mentalisering og empati.

Du har lov til at have alle slags følelser. Alle følelser har deres funktion, og du har ret til at føle det, du føler. Dine følelser har altid et budskab. De fortæller om dine ønsker, behov og værdier, og de peger på veje og retninger.

Nedenfor følger nogle forskellige spørgsmål, som du kan bruge til at arbejde med dine følelser:

- I hvilke situationer bliver du trist og ked af det? Hvordan mærker du, at du er ked af det?
- Hvordan føles det i kroppen, når du er ked af det?
- Hvad gør du, når du er ked af det?
- Tillader du dig selv at være ked af det? Eller forsøger du på en eller anden måde at undgå følelsen?
- Tror du, at det kan fortælle dig noget vigtigt, at du er ked af det?
- Hvordan har du det med at vise, at du er ked af det?
- Hvad tror du, at andre tænker om dig, når de kan mærke, at du er ked af det?

- Hvordan er det at fortælle andre om, når du er ked af det?

Du kan bruge disse spørgsmål på alle følelser: Angst/frygt, vrede, sorg, skyld, skam, misundelse, jalousi, stolthed, glæde og kærlighed.

Dvæl af og til ved din følellestilstand

Når vi lider med nogle følelser, vil vi typisk prøve få dem til at gå væk. Men det virker ikke. Luk i stedet dine øjne og fokuser på, hvad der sker på din "inderside", dvs. hvad du føler lige nu. Hvad mærker du i kroppen? Er du anspændt eller afslappet? Hvor stærk er følelsen? Hvad er det, der har forårsaget den? Hvad vil følelsen have dig til at gøre? Er der noget, du bør gøre, eller er det bedst at lade være? Er der noget andet, som ville være mere konstruktivt at gøre?

På hvilken måde har denne følelse været med til at passe på noget i dig, som på et tidspunkt i dit liv var/er sårbart og svært?

Hvis du lider af meget jalousi, så har jalousien måske på et tidspunkt givet dig en årvågenhed ift. at kunne forudsige eller undgå svigt. Hvis du oplever meget vrede, har den måske på et tidspunkt hjulpet dig med at markere vigtige grænser. Hvis du lider af angst, har den måske på det tidspunkt hjulpet dig med at beskytte dig mod uvished og utryghed.

Hvilken længsel er følelsen udtryk for i dig. Er jalousien en længsel efter at føle dig tryk og elsket af en betydningsfuld person? Er vreden en længsel efter at blive hørt og respekteret? Er angsten en længsel efter forudsigelighed og tryghed?

Hvad kan du gøre for at få længslerne bag dine følelser opfyldt?

Kilder:

- Per Wallroth: Mentaliseringsbogen. Hans Reitzels Forlag, 2010.
- Sigmund Karterud og Anthony Bateman: Manual for mentaliseringsbaseret psykoedukativ gruppeterapi, Gyldendal, 2011.
- Janne Østergaard Hagelquist: Mentaliseringsguiden. Hans Reitzels Forlag, 2015.
- Emmy Van Deurzen og Martin Adams: Eksistentiel terapi. En introduktion. Hans Reitzels Forlag, 2012.
- Lorrie Brubacher: Emotionsfokuseret parterapi, trin for trin. Nøglerne til forandring for kriseramte par. Mindspace, 2018.
- Susan M. Johnson: Hold mig. En vejviser til varig kærlighed. Mindspace, 2017.
- Susan M. Johnson: Tilknytningsteorien i aktion. Emotionsfokuseret terapi for enkeltpersoner, par og familier. Mindspace, 2019.

Anne Stokkebæk, marts 2020.