

2. Fornuft, følelser og vilje

Fra boken «Livshistorie og følelser», Lunde Forlag.

Denne boken handler først og fremst om følelser.

Men vi er heldigvis mer enn følelser. Vi er både fornuft, følelser, vilje og atferd. Det ville være trist om ikke tankene fikk reflektere over det stoffet vi nå er i ferd med å gjennomgå, og det ville også være trist om det ikke hjalp oss til å endre atferd på noen områder.

I dette kapitlet skal vi se litt på samspeillet mellom tanker, følelser, vilje og atferd. I sjelesorgen er det viktig å vite at vi må arbeide med alle disse delene av oss, og når vi skal arbeide med hva.

Fornuften

Bibelen advarer oss ikke mot å bruke fornuften - verken når det gjelder hverdagsliv, studium, yrke eller tro. Tvert imot sier Paulus til de kristne: *“Vær nå ikke ufornuftige som barn. I ondskap skal dere være små, men voksne i forstand”* (1 Kor 14,20).

Det er altså ikke noe ideal å befinne seg på barne-stadiet. Det er ingen grunn til å advare spesielt mot intellektet.

Derimot er det grunn til å advare mot tankemessige moteretninger, strømningene i tiden og tankegangen til “folk flest”. Det er dette Bibelen omtaler som “denne verdens visdom”. Det er ikke tankene, fornuften eller intellektet i seg selv det er noe i veien med. (1 Kor 2.)

Det er Gud som har gitt oss fornuften. Vi har fått den for å bruke den.

Om den ikke er 100% til å stole på, er den i alle fall ikke mer preget av syndefallet enn følelsene og viljen. Og den fører oss ikke bort fra troen mer enn de andre instansene kan gjøre det.

Det går nemlig også an å falle fra, ikke fordi en har tenkt for mye, men fordi en har tenkt for lite.

Når livet begynner å gjøre vondt og verden blir truede, blir “barnetroen” ofte for enkel. Da har vi behov for å få med oss også de “vanskelige” avsnittene i Bibelen som sier noe om den smerten, den uretten, det kaoset og den ondskapen tilværelsen stiller oss overfor - selv om slike avsnitt ikke “føles” så veldig oppbyggelige.

De som tenker mye får ofte antydninger om at de tenker for mye, at de problematiserer, og at de er for kritiske. De kan møte mistenksomhet, irritasjon eller fryktsom og påtatt ærbødighet fra andre. En som vil bruke tid på å diskutere prinsipper og lære, blir ofte oppfattet som litt utidig.

En kristen som tenker meget vil som regel føle at han ikke helt blir tatt på alvor - og at det ville være lettere å være glad i ham om han tenkte mindre.

En blir i alle fall sjelden oppmuntret til å bruke denne delen av seg selv med glede og stolthet. Og det en selv opplever som viktig, blir bare bagatellisert av de andre.

Selvsagt finnes det noen som faktisk er for kritiske, og lett blir mer tilskuere enn deltakere. Og tenkningen kan slå ut i passiviserende tankeflukt eller grubling. Men en behøver ikke falle i denne grøften selv om en tenker mye.

Den som tenker mye, får det ofte vondt. *“For med stor visdom følger mange kvaler. Den som øker sin kunnskap, øker sin smerte,”* sa Forkynneren (1,18).

Den som tenker kan også bli ensom, for han ser sammenhenger andre ikke ser. Han trives ikke så godt i den selskapelige samtalen som blir for overfladisk for ham. Han opplever så sjelden at det er noen som vil bruke tid og krefter på å gå sammen med ham inn i de dype tankene - de fleste orker ikke eller er redde.

Som barn og ungdom får den tenkende ofte venner som er et par år eldre enn ham selv. De jevnaldrende blir for barnslige.

Tankene mine påvirker både følelsene og atferden.

Jeg går f. eks. til tannlegen selv om jeg ikke har lyst. Jeg vet at det er til beste for meg. Og heldigvis er det tankene som vinner over følelsene.

En som ikke tror på spøkelser, vil være langt mindre skvetten på hjemveien etter en kveld med spøkelseshistorier, og sjansen er større for at han bare ser et laken, og ikke noe annet, når han passerer en klesvask.

“Du er ikke det du tror du er, men det du tror, er du!” sier et engelsk ordtak.

Hva du tror om deg selv, kan få ganske dramatiske konsekvenser.

Det er påvist at dersom du tror om deg selv at du er et selvstendig menneske som kan ta egne valg og beslutninger og at du ikke bare er en marionett i et dukketeater og blir styrt utenfra, så vil du være mer motstandsdyktig mot ytre press og påvirkning, du vil ikke så lett la deg blinde av folk med status, du vil bli mer hjelpsom mot mennesker i vanskelige situasjoner, og du blir bedre i stand til å takle egne vanskeligheter og krisesituasjoner. Du vil faktisk til og med ha bedre muligheter til å takle og overleve livstruende sykdom.

Tror du derimot at du stort sett styres utenfra og bare er en passiv brikke i skjebnens spill, vil det motsatte være tilfelle.

De siste årene har en i terapi oppnådd forbausende gode resultater med såkalt *kognitiv terapi* – terapi der en arbeider med å erstatte uhensiktsmessige tanker med mer hensiktsmessige. Terapien har hatt gode resultater for depresjonspasienter. Den har også virket positivt på tvangsnevrotikere, og dem har det tradisjonelt vært forholdsvis vanskelig å hjelpe.

Det sier noe om tankens makt.

Bibelen oppfordrer oss til å ta til oss Guds ord og leve i det. Det er viktig å vite hva Gud har gjort med og for sitt folk, og kunne Herrens bud (5 Mos 4,10; 6,6-8). *“Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler,”* sa Jesus (Joh 8,31; 1 Joh 2,24). Ordet skal innprentes så vi gjør gode gjerninger (Tit 3,8).

Det burde være unødvendig å si dette, men likevel: En kristen som er opptatt av lære, prinsipper og intellektuelle spørsmål, har ingen rett til å forakte en som legger mer vekt på følelser og opplevelser.

Følelsene

Det motsatte gjelder selvfølgelig også: En kristen som opplever mye på det følelsesmessige plan har ingen grunn til å forakte en som er mer opptatt av lære, prinsipper og intellektuelle spørsmål - og uten videre tro at denne lever et fattig liv.

Følelsene våre er viktige. Uten dem ville tilværelsen bli kald og upersonlig. Roboter er uten følelser, og det er antakelig det som gjør dem så skremmende for oss. Det er ikke godt å møte ren fornuft.

Følelsene setter oss i stand til å møte hverandre med varme og kjærlighet. Dersom vi ligger på sykehus, finner vi fort ut hvem av personalet som virkelig bryr seg og har omsorg og hvem som bare gjør en god jobb.

Følelsene setter oss i stand til å hygge oss sammen og ha det moro sammen - for ikke å si leke sammen.

Hadde vi ikke følelser, ville det heller ikke være noen vits i å lytte til musikk eller gå på en kunstutstilling.

Den dårlige samvittigheten kan holde oss unna det som er urettferdig og galt. Frykten kan holde oss unna det som virkelig er farlig for oss. Sorgen forteller oss at vi har mistet noe verdifullt. Aggresjonen er positiv når den hjelper oss til å stoppe urett, sette grenser rundt oss og slå oss gjennom hindringer.

Det er Gud som har gitt oss følelsene, og vi har all grunn til å bruke dem med frimodighet.

Men følelsene er ikke mindre preget av syndefallet enn intellektet. Vi kan ikke alltid stole på dem - ikke uten videre. Det går an å bli stormende forelsket i en person som etter hvert vil gjøre livet ganske vanskelig for en. Vi kan skade andre på det aller groveste også når vi gjør noe ut fra subjektivt varme og kjærlige følelser. Religiøse sekter manipulerer stadig ved å påvirke følelsene.

Det som føles godt, er dessverre ikke alltid rett. Det kan f.eks. føles ganske godt å bryte Guds bud - i alle fall i det øyeblikket vi gjør det.

Jo sterkere følelsene våre er, jo mer skal det til før fornuften får noen sjanse til å korrigere oss. Følelsene tar ofte styringen både over intellektet og over viljen. Ikke så merkelig at psykologene i lengre tid har hevdet at 80% av atferden vår kan forklares ut fra følelser, bare 20% ut fra fornuften.

Et kristenliv helt uten følelser er ikke noe ideal. Det ville tvert imot være merkelig om vi var følelsesmessig uberørt av at vi har møtt Jesus, opplevd hans tilgivelse og nåde, og fått leve under hans velsignelse og beskyttelse.

Det er heller ingen grunn til å tro at en må være ung for å oppleve ekte Jesus-begeistring. Det kan vi uansett alder.

Vi har allerede sagt at en i noen kristne miljøer er skeptisk til intellektet. Det må også sies at det finnes miljøer der en tradisjonelt har vært minst like skeptisk til følelser. Rent bortsett fra at det også der har vært tillatt å gråte, har følelser fort blitt stemplet som svermeri eller tegn på umodenhet. "En skal ikke stole på følelsene," er mottoet.

Og det er riktig nok. Vi må ikke "stole på" dem. Men vi bør lytte til dem. De har ofte noe å si oss. De hører med.

Det er ikke galt å la seg rive med i lovsangen, glede seg over at en er frelst og fryde seg over det nære samfunnet med Jesus Kristus og med hverandre.

En annen sak er det at det er perioder da vi må nøye oss med å vite mer enn å føle at vi har det rett med Gud (1 Joh 5,13; Rom 6,3). En depresjonspasient, for å ta et radikalt eksempel, har faktisk ikke så mange andre muligheter.

Når livet ellers gjør vondt eller vi ser hvor store syndere vi egentlig er, er det ikke så lett å føle at vi er rettfærdiggjort og frelst. Da må vi klamre oss til Guds tørre ord.

Og da kan Ordet virkelig oppleves tørt. Men heldigvis er det sant likevel. Sannheten er ikke avhengig av hva jeg føler. Derfor er det så viktig at frelsesvissheten ikke bygger på følelser, men på tro.

Vi har allerede vært inne på at det ikke bare er positive følelser som kan melde seg når vi lever nært Gud. Vi kan oppleve syndenød, frykt for hans storhet og hellighet, bekymringer i forhold til den tjenesten han kaller oss til, og mye mer. Dette hører også med til et normalt kristenliv.

Og det at jeg er en kristen er ingen garanti mot å oppleve at livet også kan gjøre vondt. Så lenge jeg lever i syndefallets verden sammen med andre syndere, vil jeg aldri få det "bare bra". Prøver jeg å benekte smerten, sorgen, sinnet og frykten, lyver jeg - og pådrar meg i tillegg psykiske problemer. Også slike følelser må jeg ha et bevisst forhold til.

Den følsomme kan også ha det vondt. Den følsomme er ofte var for det som rører seg i fellesskapet, og kan føle både omsorg, bekymring og sårbarhet.

Og så er det vondt dersom en stadig blir mistenkt for ikke å tenke.

I forrige avsnitt sa vi at tankene våre påvirker både følelsene og atferden. Vi kan si noe tilsvarende om følelsene: De påvirker både tankene og atferden.

Har vi fortalt hverandre spøkelseshistorier til langt på natt, kan det påvirke sansene våre når vi går hjem i mørket. Vi tror vi ser ting vi ikke ser og hører ting vi ikke hører. Og dersom et laken vifter i vinden fra en klessnor, kan det skremme vettet av oss.

Er vi sultne når vi går på byen, legger vi stadig merke til bakerier og gatekjøkken. De er der hver dag, men sulten får oss til å legge spesielt merke til dem.

Supermarkedene bruker musikk for å få oss i følelsesmessig stemning så vi kjøper mer.

Filmmusikken får oss til å se farer der bildene foreløpig er forholdsvis uskyldige.

Sjansen er stor for at vi gjør det vi har mest lyst til. Når vi unnskylder oss med at "Jeg har ikke fått tid", "Det har jeg helt glemt" eller "Det kom noe i veien", kan det ofte tolkes i retning av at "Jeg hadde mer lyst til å gjøre noe annet."

Et av poengene i barneoppdragelsen har forresten vært å hjelpe barnet til å orientere seg mer etter "realitetsprinsippet" og mindre etter "lystprinsippet". Det å kunne utsette tilfredsstillelsen av umiddelbare følelsesmessige behov er viktig dersom vi skal kunne imøtekomme mer langsiktige og viktigere behov. Dette er ofte også et poeng i sjelesorgen.

De fleste barn har i utgangspunktet liten sans for realitetsprinsippet. Dessverre har vi det ofte slik som voksne også.

I sjelesorg og terapi er det ofte vonde følelser fra fortiden som trenger å bli bearbeidet.

Kanskje sliter jeg med et lavt selvbilde fordi jeg aldri har følt meg elsket og kjent at jeg var velkommen til verden? Kanskje jeg er i ferd med å overmannes av følelser i forbindelse med vold eller overgrep en gang for lenge siden? Kanskje bærer jeg på en uerkjent og ubearbeidet sorg? Kanskje mobbing har tatt fra meg troen på meg selv og fått meg til å føle meg unormal? Kanskje var det alltid andre som fikk oppmerksomhet og ble prioritert slik at jeg kom i andre rekke?

Mange retninger innenfor psykoterapien har vært mest opptatt av å få fram gamle følelser som fremdeles ligger inne i oss og styrer oss. Andre retninger har vært mer opptatt av at vi skal erkjenne hva vi føler her og nå.

Viljen og atferden

Det at jeg er engasjert tankemessig og følelsesmessig er i seg selv ikke noen garanti for at tankene og følelsene settes ut i målrettet handling. En kan hengi seg til grubling og føleri i den grad at en ikke kommer av flekken.

Noen ganger skal det forbausende lite til før vi stopper opp.

La oss ta et nærliggende eksempel: Vi vet at vi trenger å lese Guds Ord, og har ofte veldig vond samvittighet fordi vi ikke gjør det. Likevel fører ikke dette automatisk til atferdsendring. Sannheten er, selv om vi protesterer på det, at vi egentlig ikke helt *vil* lese Bibelen.

Likedan kan det godt hende vi ønsker å gå ned noen kilo. Å ønske det er en ting, å gjøre det er noe ganske annet. Problemet er at vi egentlig ikke vil si nei til det som er godt og kaloririkt.

Det er Gud som har gitt oss viljen. Vi har fått den for at vi skal bruke den.

Men viljen er også preget av syndefallet, slik fornufte og følelsene er det. Det er noe i oss som rett og slett *vil* synde. Det er noe i oss som *vil* sabotere Gud og gå bort fra ham.

Jeg kan vite at det jeg nå skal til å si og gjøre er galt og kommer til å såre min neste. Og så sier og gjør jeg det likevel!

I forkynnelsen er det ofte blitt talt negativt om viljen og det å ta seg sammen.

Og det er på sin plass - vel og merke så lenge vi snakker om det åndelige regimentet. Jeg kan ikke ta meg sammen verken for å bli frelst eller prestere Åndens frukt. Jeg kan ikke gjøre meg fortjent til å bli et Guds barn. Jeg kan ikke bare ta meg sammen og fri meg selv fra syndens makt.

Derimot kan jeg ta meg sammen for å høre forkynnelsen og lese Bibelen - i alle fall til en viss grad. Jeg kan også, til en viss grad, tvinge mitt gamle menneske til å holde seg unna en del synder.

På mange andre områder kan viljen også være god å ha. Jeg kan - til og med i betydelig grad - ta meg sammen for å slutte å røyke eller oppfylle kravene til idrettsmerket.

Spørsmålet er, nok en gang, om jeg vil.

“*Vil du bli frisk?*” var spørsmålet Jesus stilte til den syke ved Betesda (Joh 5,6).

Det var altså ikke selvsagt at den syke ville det. Kanskje den syke hadde gode inntekter av å tigge. Kanskje var det godt at ikke så mange forventet noe av ham, men heller tok hensyn.

Sykdom eller svakhet kan, som andre problemer, også være en god unnskyldning for både det ene og det andre. Det er derfor slett ikke sikkert at jeg *vil* ut av et yndlingsproblem.

Dersom jeg ikke er vant til å regne med viljen og bruke den, er sjansen stor for at jeg bare følger strømmen og lever slik mine nærmeste lever. Jeg får lett for å tenke: “Jeg er nå engang slik, og det kan jeg ikke gjøre noe med.” Jeg vil ha en tendens til å gjøre det samme neste år som jeg gjør i år. Og jeg begynner å føle meg som et offer som blir hindret på alle kanter uten mulighet for å slå meg igjennom.

Til og med språkbruken min kan avsløre om jeg er meg bevisst at jeg velger selv eller om jeg bare flyter med strømmen. Flyter jeg med strømmen, vil jeg ofte bruke ord og uttrykk som: “Jeg har ikke fått tid”, “Det ble bare slik”, “Det kom noe i veien”, “Sinnet løp av med meg”.

Dersom jeg derimot vil framstå som et menneske med vilje og med muligheter til å velge, må jeg si: “Jeg har ikke tatt meg tid”, “Jeg valgte å ikke gjøre noe”, “Jeg valgte å prioritere annerledes og gjøre noe annet i stedet”, og “Jeg gav sinnet mitt fritt løp”.

Uansett hva jeg gjør, har jeg valgt det. Det er i siste instans jeg som velger om jeg vil følge med strømmen eller ikke. Det er jeg som velger om jeg vil stå opp når jeg er trett om morgenen eller ikke.

Det er faktisk jeg selv som velger om jeg vil velge eller ikke. Det å ikke velge, er også et valg!

Det å bruke viljen, har noe med det å ta valg å gjøre.

Det å ta valg er ikke alltid smertefritt. Det kan til og med kjøles farlig:

For det første kan jeg ikke si ja til noe uten å si nei til noe annet. Og det er ubehagelig. Tanken på å gå glipp av noe, kan være direkte skremmende. Problemet er bare at alle som vil komme langt på ett område av livet, må forsake noe på andre områder. Idrettsmannen vet noe om det.

For det andre kan jeg ikke lenger bare skylde på skjebnen eller Gud. Jeg blir atskillig mer ansvarlig for det som skjer med meg.

For det tredje risikerer jeg å velge feil. Men den største ulykken er ikke at vi velger feil fra tid til annen, for som regel kan vi velge om igjen. Den største ulykken er at vi lar være å velge og mister opplevelsen av at vi er noe mer enn passive tannhjul i et større maskineri.

Vi må velge på alle områder av livet. Vi må til og med velge om vi vil følge Jesus eller ikke.

Mange har bare passivt latt seg føre inn i et kristent miljø uten å ha vært seg bevisst at de virkelig har valgt Jesus. Sjansen er da betydelig større for at de like passivt glir bort fra kristendommen igjen.

Den misforstått fromme vil ofte ha en tendens til å hevde at han eller hun egentlig ikke vil noe sely, men bare gjør det Gud leder ham eller henne til.

Det høres kanskje fromt ut, men det er det ikke.

Nok en gang, Gud har skapt oss med vilje, og han har ment at vi skal bruke den. Han har ikke skapt oss

med fjernstyring, men han spør oss om vi vil følge Jesus, tjene vår neste og gjøre noe for kirken og misjonen.

Gud ønsker ikke at viljen vår skal koples ut, men at vi etter hvert skal lære å ville det han vil.

En som har koplet viljen inn, kan ofte notere seg for mange seire. Han eller hun får ofte tingene unna. Og det er utrolig hvor store hindringer det går an å komme seg igjennom. Viljen kan til og med gi god hjelp til å komme ut av personlige problemer.

Viljemennesket er nemlig villig til å ha det vondt nå for å få det godt siden. Vi andre vil helst ha det godt nå, så får morgendagen klare seg selv.

Men viljemennesket kan også ha det vondt. Det får kanskje ofte høre at "Det er jo så lett for deg", og beundring fra andre kan fort slå ut i misunnelse. Viljemennesket kan også fort bli ensomt fordi det alltid er den som "pusher på" og fordi det står der alene med ansvaret når de andre ikke orker mer.

Og viljemennesket kan ofte være litt utidig fordi det ikke skjønner hvorfor en må tenke igjennom alle detaljer før en går i gang, og det har ofte liten evne til å lytte til egne og andres følelser. Noen viljemennesker har lett for å overkjøre andre.

Bibelen snakker altså positivt om viljen. Riktignok er det slik at uansett hvor mye jeg tar meg sammen, så kan jeg ikke på egen hånd gjøre det bare Guds Ånd kan gjøre. Men både i forholdet til naturen, mine medmennesker og min egen psyke er viljen god å ha. Gud har skapt oss med vilje.

Den humanistiske psykologien er ofte opptatt av viljen og har mange eksempler på hvor viktig det er at vi virkelig vil noe dersom vi skal komme videre.

Atferden vår, det vi gjør, har faktisk konsekvenser både for det vi føler og det vi tenker.

Dersom du stadig gjør det du føler for, vil mønsteret stadig forsterke seg. Trekker du deg unna hver gang du er redd, øker sjansen for at du vil trekke deg unna neste gang du er redd også, og du blir mer og mer overbevist om at det du trekker deg unna, er farlig. Dersom du ikke trekker deg, øker sjansen for at du ikke trekker deg neste gang, og du tror ikke lenger at det er farlig.

De fleste av oss har hørt om panikk for edderkopper. En slik panikk har både med tanker og følelser å gjøre. Folk som skulle kureres for slik angst, gikk igjennom

følgende program: Først så de på tegninger av edderkopper. Når de mestret det rimelig bra, fikk de se på mer naturtro tegninger. Neste skritt var å se på fotografier. Så kom edderkopper av plastikk. Så var spørsmålet: Våget en å holde en gjennomsliktig eske med en virkelig, levende edderkopp inni? Kunne en så ta av lokket og berøre edderkoppen? Til slutt, når alle disse stadiene var passert, kunne en da ta edderkoppen ut av esken og la den krype på hånda.

Metoden virket. Og lignende prinsipper ligger til grunn for behandling av flere typer angst – enten det er flyskrekk, høydeskrekk eller andre varianter. Da snakker vi ofte om *atferdsterapi*.

Ingenting er naturlig for oss den første gangen vi gjør det. I nye situasjoner og overfor nye mennesker er vi som regel engstelige og redd. Hver gang vi trekker oss, blir vi enda reddere. Hver gang vi ikke trekker oss, må angsten vike.

Det er forresten få ting vi har slik motstand mot som å endre atferd. I næringslivet vet en det. Der snakker en om at "Den eneste som vil forandring, er en våt baby". I kirkevekst-sammenhenger sies det at de sju siste ord fra en døende kirke er: "Slik har vi aldri gjort det før."

Vi har ikke noe i mot at forkynnelsen gir oss skyldfølelse. Forkynneren må bare ikke komme og si at vi skal forandre noe som har med møteformer, samværsformer eller vår personlige livsstil å gjøre. Det motsetter vi oss på det kraftigste.

Bibelen sier at vårt liv også vil påvirke vår tro. Det er når vi gjør Guds vilje, at vi erfarer evangeliets sannhet (Joh 7,17).

Omvendt: Når vi lever i strid med Guds Ord, vil vi få mindre og mindre dårlig samvittighet, og etter hvert vil vi faktisk begynne å forsvare våre handlinger. Jo flere ganger vi gjør noe vi i utgangspunktet vet er galt, jo større er sjansen for at vi begynner å forsvare det vi gjør. Etikken vår endres i skremmende grad av vår egen praksis. Og det er en fare for at det kan være dette som ligger bak når vi snakker om at "livet har lært meg ..."

En ting til: Når Bibelen befaler oss å elske hverandre, er det ikke følelsene som står i sentrum, men den kjærlige handling. De vi handler kjærlig mot, vil vi etter hvert også begynne å elske følelsesmessig.

Følelser og atferd

Vi kan ikke hindre at følelser oppstår,

og vi kan ikke noe for at de kommer. Vi kan heller ikke kommandere oss selv til ikke å føle - selv om vi ofte tror vi kan det. Vi er ikke moralsk ansvarlige for at følelser oppstår!

Følelser må ikke benektes

Benekter vi følelser, pådrar vi oss fysiske symptomer, kommuniserer utydelig med andre, og kan bli plaget av psykiske lidelser. Dette skjer ikke så lenge vi er ærlige og våger å reagere følelsesmessig. Det vi benekter gjør alltid noe med oss, det vi innrømmer kan vi derimot gjøre noe med.

Vi kan ikke velge følelser, men vi kan velge atferd

Jeg kan ikke velge om jeg vil bli sint eller ikke, men jeg kan velge om jeg vil slå i bordet og smelle døra, eller om jeg vil la være. Jeg kan ikke velge om jeg vil bli redd eller ikke, men jeg kan velge om jeg vil flykte eller bli stående.

Vi er alltid moralsk ansvarlig for våre ord og handlinger! - uansett hvilke følelser de springer ut av.

Det er ikke sunt å gi alle følelser fritt løp

Det heter at et tordenvær rensar luften, men det er ikke sikkert den lynet slår ned i føler det på samme måten. Jeg har ikke lov til å skremme mine barn, såre mine medmennesker, opptre uhøflig eller unødige belaste dem som står rundt meg. Mine følelser er ikke viktigere enn andres følelser.

Følelsene må få retning

Jeg må våge å innrømme hvem eller hva jeg er sint på, ellers kan aggresjonen gå ut over uskyldige. Dersom jeg ikke vet hva jeg egentlig sørger over, egentlig blir såret av, egentlig er redd for, blir livet vanskelig både for meg selv og dem som omgir meg.

Jeg kan ikke velge om jeg vil kommunisere følelser, bare hvordan

Dersom jeg ikke sier med ord at jeg er sint, vil jeg vise det med økt avstand, manglende øyekontakt, taushet ol. Det jeg ikke sier med ord, vil jeg vise med kroppsspråk og holdninger. Dersom noen ser at jeg har følelser og spør hva som er i veien, lyver jeg dersom jeg svarer "Ingenting!" Følelser bør alltid kommuniseres også med ord.

Følelsene påvirker atferden vår, men atferden påvirker også følelsene

Det sies at 80% av atferden vår er styrt av følelser og bare 20% av fornuften. Det er mye som tyder på at dette er sant. Likevel vet vi at dersom jeg ikke flykter fra det jeg i første omgang er redd for, vil frykten avta. Sykepleiere som i lengre tid har tatt seg av vanskelige pasienter, vil ofte oppdage at de blir mer og mer glad i pasientene sine. Dersom jeg behandler deg med respekt, vil jeg få mer og mer respekt for deg.

Jeg må ikke gjøre andre ansvarlig for mine reaksjonsmønstre

Andre kan være skyld i at jeg er kommet inn i en depresjon, men det er bare jeg som har ansvaret for å komme ut av den igjen. Jeg må ikke gjøre min ektefelle ansvarlig for at jeg skal komme ut av de følelsene jeg har med meg fra barndommen. Har jeg et stort følelsesmessig tomrom inne i meg, må jeg ikke forvente at et annet menneske makter å fylle det helt opp. Selv om du sårer meg, er jeg ansvarlig for hvordan jeg behandler deg igjen. Det eneste mennesket i verden jeg kan forandre, er meg selv!

Slutt å tro at du er laget av glass!

Det er ikke bare det at du kan bli sint på andre, men du må også tåle at andre blir sinte på deg. Andre må respektere mine følelser, men jeg må også respektere andres.

Si fra om hva du føler, men ikke styr andre med dine følelser

Dersom du reagerer så sterkt med sinne eller sårethet når andre forteller deg hva de mener, føler og vil at de må begynne å lyve for deg for å bevare freden og vennskapet, er det du som har et problem, ikke de. Dersom du likedan har det med å bruke ditt sinne eller din sårethet for å få din vilje igjennom, har du også et problem.