

Følelser.

Følelser hører med til et normalt liv. Alle mennesker føler bl. a.

Glede	Sorg/tristhet	Frykt/angst	
Sinne/aggresjon	Sårbarhet	Ensomhetsfølelse	m.m.

Følelsene påvirker både tanker og atferd. Derfor er det viktig at

- vi er oss dem bevisst, dvs. at vi kan innrømme dem og sette navn på dem.
- vi våger å gi uttrykk for dem og reagere dem ut på en *sun*n måte.
- vi lærer å kontrollere dem så vi ikke skader eller sårer oss selv eller andre.
- vi ikke lar dem styre konsentrasjonen, tankene og atferden vår mer enn nødvendig.

Vi kan ikke velge hva vi vil føle, men vi kan velge hva vi vil tenke og gjøre når vi føler.

Tankene og atferden vil da påvirke følelsene - dempe dem ned eller endre dem.

Vi kan altså ha både for meget og for lite kontroll på følelsene våre.

Barn trykker ned følelsene sine

- Når følelsene aldri blir lagt merke til, får positivt gjensvar eller blir bekreftet.
- Når barna mangler forbilder som kan sette navn på følelser og reagere sunt på dem.
- Når de blir vanæret (f. eks. ledd av) eller straffet (f. eks. skjent på) når de uttrykker følelser.

I dag trykker vi ned følelsene våre når

- Vi er redde for at de skal gjøre så vondt at vi ikke orker smerten, mister kontrollen eller går i stykker.
- Når de strider mot selvbildet vårt.
- Når vi er redde for at andre vil forakte oss eller avvise oss dersom vi innrømmer dem og reagerer.

Vi kan distansere oss fra følelser ved bl. a.

alltid å holde oss i aktivitet, dope oss ned med musikk, overspise, shoppe, ty til rus, flykte inn i søvn, gå inn i tette fellesskap, hengi seg til religiøse opplevelser, osv.

eller fjerne oss fra dem ved de mer klassiske forsvarsmekanismene som er

- **Fortrengning.** Følelsene skyves ned i underbevisstheten så fort at vi ikke engang merker at de oppstår.
- **Projeksjon** kalles det når vi prøver å plassere følelsene våre hos noen andre. Jeg tror at du er sint på meg fordi jeg ikke vil innrømme at det er jeg som er sint på deg. Jeg er ikke gjerrig, men kjenner mange andre som er det. Jeg sier "Fy!" til andre i stedet for til meg selv.
- **Rasjonalisering** er at jeg finner fornuftige grunner eller gode motiver for det jeg gjør - også når det er følelsene som driver meg og jeg har andre ubevisste motiver.
- **Forskyvning** er det når vi retter følelsene mot andre enn dem som skulle hatt dem. Når mannen er sint på sjefen, kjefter han på kona, kona kjefter på barna, barna sparker katta, osv.
- **Overkompensering** er det når vi reagerer motsatt av det vi føler. Vi smiler når vi er sinte. Herskesyke dekkes over av selvpoffrelse. Seksuelle følelser gjemmes bak snerpethet.

Ekstra usunt er det å ty til:

- **Benektning.** Da nekter vi det som er åpenbart - slik barn mange ganger blånektet.
- **Splitting.** Jeg fordeler ondt og godt, svart og hvitt på ulike mennesker. Noen blir bare gode, andre blir bare onde.

**Følelser vi trykker ned
skaper psykiske problemer, stjeler energi og binder oss.**

Femåringen i oss.

Uansett hvor voksne vi blir, er følelsene våre ca. på femårsstadiet.

Femåringen i oss har et enormt behov for å bli sett og hørt, trenger å få oppleve at han/hun mestrer og kan noe, og har tre viktige spørsmål som må kunne besvares med "ja":

- "Er du glad i meg?"
- "Vil du leke med meg?"
- "Får jeg være med og hjelpe deg?"

Der disse betingelsene ikke oppfylles og spørsmålene ofte besvares med "nei", har barnet det vondt og utvikler utrygg selvfølelse.

Hvordan ser du for deg det lille barnet som bor inne i deg?

- Er det sint eller bittert (fordi det er oversett, urettferdig behandlet, el)?
- Redd og utrygt (fordi det har kjent så lite nærhet og tilhørighet)?
- Lengter det etter å bli sett og hørt?
- Er det ensomt (fordi det så sjelden har hatt nære venner)?
- Har det mange lengsler?
- Er det glad og fornøyd?
- Er det trygt og tillitsfullt?

5-åringen inne i oss har et enormt behov for å bli respektert og tatt imot - kort sagt: for å få føle at vi er glad i ham eller henne.

Vanskelig å innrømme følelser fordi

- **Vi ser på enkelte følelser som mindreverdige eller syndige.** Vi blir imidlertid ikke frommere dersom vi lyver og benekter at vi har dem. Vi kan dessuten ikke gjøre noe for å hindre at følelser oppstår, men vi kan hindre dem i å bli omsatt i handling.
- **Vi er redde for å miste kontrollen** dersom vi får kontakt med dem. Men det er heldigvis lang vei fra å føle til å gjøre.
- **Vi tror at "Jeg er slik jeg føler".** Men selv om jeg fikk et raseriutbrudd eller gråtetokt i går, kan jeg stort sett være behersket. En et par følelser beskriver ikke hele meg.
- **Vi tror ofte vi må ha en god grunn til å føle noe.** "Er du sint på Gud?" spør sjelesørgeren. "Nei, jeg har da ingen grunn til det," er svaret. "Jeg spurte ikke om du hadde noen grunn," sier sjelesørgeren. "Jeg spurte om du var sint." Og det var den som ble spurt!
- **Vi tror at det å innrømme følelser er det samme som å være barnslig,** sutre og overdrive betydningen av det vi har opplevd. Husk: Det er Gud som har skapt oss med følelser.
- **Vi er redde for ensidighet.** Men vi blir ikke ensidige når vi snakker både om det "svarte" og det "hvite". Gjør vi alt "grått", blir vi derimot ensidige. Enda mer ensidige blir vi dersom vi gjør alt til "hvitt".
- **Vi har en inngrodd trang til å harmonisere.** Derfor har vi vanskelig for å innrømme at det vi har opplevd har vært "så" vondt eller "så" alvorlig.
- **Vi er redd for å miste mennesker** vi har negative følelser for men også er veldig glad i.

Ganske ofte melder følgende reservasjoner seg:

- **Jeg vil ikke være til bry.**
- **Jeg vil helst ikke synes synd på meg selv.**
- **Det er sikkert mange som har det meget verre.**