

Bliv klogere på dine følelser

– for de er vigtige!

De fleste af os søger terapi, fordi vi oplever følelsesmæssig smerte eller er følelsesforvirrede. Det skyldes blandt andet, at vi ikke er fortrolige med vores egne følelser. Vi har derfor også svært ved at håndtere følelserne og navigere ud fra dem. Men det er vigtigt at lytte til sine følelser, for de rummer vigtig information. Her får du indblik i følelserne og deres funktion.

Af: Annette Aggerbeck, psykoterapeut (MPF) og journalist (DJ)

Hvad føler du dybest set lige nu? At kunne svare på dette spørgsmål forudsætter, at du er i stand til at mærke dine kropsfornemmelser her og nu, at du kan lytte til dine følelser og acceptere dem. Vores følelser – eller emotioner, som de også kaldes – giver os værdifulde informationer, som vi kan bruge til vores eget bedste. Men mange af os er ikke bevidste om, at vi igennem livet har lært at beskytte os mod at opleve følelser, som vi ikke bryder os om, ikke kan håndtere, eller som vi ikke vil vise andre. Så vi kender simpelthen ikke os selv godt nok, til at vi ved, hvad vi dybest set føler. Og det kan få alvorlige konsekvenser, for vores følelser er vigtige komponenter i den måde, vi fungerer på. Helt siden tidernes morgen har vores følelser sørget for, at vi responderede på forhold, der var vigtige for vores overlevelse og reproduktion. Frygt fik os for eksempel til at flygte, når vi stod over for et rovdyr.

Man kan sammenligne vores følelser med advarselsslamperne på en bils instrumentbræt – de sender ikke altid signaler om, at noget er galt, men om at noget kan være galt, så du bør give det opmærksomhed. Ignorerer du de signaler, bilen sender dig, kan motoren måske ende med at brænde sammen. Hvis du tænker på følelserne på samme måde som advarselsslamperne i en bil, så betyder det, at du skal

være opmærksom på dine følelser, fordi de vil fortælle dig noget. Følelserne informerer os nemlig ikke kun om, hvordan vi har det, men også om, hvad vi har behov for. Uanset om vi er klar over, hvorfor vi oplever en bestemt følelse eller ej, aktiveres den for at fortælle os om et behov. Men hvis du ikke er opmærksom på dine følelser, så ved du heller ikke, hvad du har behov for. Og så kan det være svært at tackle livets krav og udfordringer og få det bedste ud af livet. At være fortrolig med sine følelser er dog ikke det samme, som at vi bare skal udtrykke enhver følelse mest muligt. Det betyder snarere, at vi skal acceptere vores følelser og aflæse de behov, der ligger i dem, så vi kan handle til vores eget bedste.

Primære og sekundære følelser

Inden for psykologien taler man blandt andet om primære og sekundære følelser. En primær følelse er den umiddelbare følelse, som aktiveres i en konkret situation – altså den følelse, der kommer først, og som passer til den situation, der udløste den. Formålet med den primære følelse er at hjælpe os med at handle på en måde, der er gavnlig for os. Hvis vi for eksempel oplever, at nogen truer med at skade vores børn, så vil vrede hjælpe os til at beskytte dem. Men i andre tilfælde viser vi ikke vores primære følelse og har derfor svært ved at handle hensigtsmæssigt, fordi vi ikke bruger den information, som følelsen giver os.

Forestil dig, at du har mistet dit job, fordi firmaet må lukke. Du er ked af det, men det viser du ikke. I stedet brokker du dig igennem lang tid til alle, du møder, fordi du ikke bryder dig om at mærke, at du er ked af det. Vreden er her en sekundær følelse, der ikke direkte har noget at gøre med dit tab. Den er en reaktion på den første følelse og hindrer sorgen i at komme til udtryk. Hvis vi ikke tillader os at sørge over det, vi har mistet, kan det komme til at fylde og i nogle tilfælde udvikle sig til meningsløshed og depression.

Når vi giver udtryk for en sekundær følelse i stedet for det, vi umiddelbart føler, kan det desuden opleves meget forvirrende eller frustrerende. Det kan for eksempel være dybt frustrerende, hvis du er vred på et andet menneske, men i stedet begynder at græde og derfor bliver misforstået. Når vi viser sorg ved at græde, opfatter andre det nemlig, som at vi har behov for trøst og nærhed, hvor den primære underliggende vrede i virkeligheden fortæller os, at vi har behov for afstand og grænser i den aktuelle situation. Og så får vi ikke det, som vi har behov for, fordi vi sender forkerte signaler.

At bruge følelser til at opnå noget

Ofte kommer sekundære følelser til at fylde så meget, fordi vi har svært ved at acceptere vores følelser og derfor ubevidst fortrænger dem. Der er flere årsager til, at vi ikke kun giver

Find ind til din primære følelse

Der kan være mange grunde til, at vi ikke viser den første følelse, der dukker op i en given situation. Hvilke følelser, vi viser, hænger ikke kun sammen med den kontekst, vi befinder os i, men især med vores tidligere erfaringer med følelser. Her er blot nogle få eksempler på, hvilke følelser der kan dække over hinanden:

Vrede kan dække over frygt

Hvis du skælder din lille søn ud, fordi han løber over en befærdet vej efter sin bold, kan vreden dække over en frygt for, at han skulle blive kørt ned, så du ville miste ham. Du vil ikke vise ham din frygt, men skælder i stedet ud.

Vrede kan dække over tristhed

At miste sit job kan være meget smertefyldt, men hvis du for eksempel er mand og har lært, at det at vise tristhed er umaskulint, fordi det er det samme som at være svag, så giver du dig hellere til at fortælle din partner om alle fejlene ved arbejdspladsen i et vredt tonefald.

Tristhed kan dække over vrede

Giver du dig til at græde, selvom du har lyst til at skælde ud, når din kollega opfører sig dårligt over for dig? Måske har du som barn lært, at du ikke er elskelig, når du viser din vrede. Mange kvinder er opdraget med, at det ikke er klædeligt, når piger udtrykker vrede.

Glæde kan dække over tristhed

Ler du med, når andre overskrider dine grænser og gør sig muntre på din bekostning? Måske har du tidligere oplevet, at andre drillede dig endnu mere, når du viste, at deres opførsel gjorde dig ked af det.



5 smertefulde grundfølelser:

De fleste mennesker går i terapi, fordi de oplever følelsesmæssig smerte. I det følgende nævnes 5 grundfølelser, som vi typisk oplever ved følelsesmæssig smerte.

1. Tristhed/Sorg

Sorg opstår som reaktion på et tab, eller når vi er ved at miste noget af betydning for os. Vi oplever sorg, når vi mister en, vi holder af, et forhold til et andet menneske ændrer sig, når vi mister håb, drømme osv. For at komme videre har vi behov for at bearbejde tabet eller sørge. Måske er det hjælpsomt at få korrigeret vores forventninger, give slip eller finde en erstatning.

Tegn på sorg: Træthed, tomhed, klump i halsen, gråd, sug i maven, mangel på energi, indadvendthed.

2. Vrede

Vi føler vrede, når vigtige værdier er truet. Det kan for eksempel være, når vi hindres i at forfølge vores behov, vores personlige grænser overskrides, vi mister magt, anseelse eller værdighed.

Tegn på vrede: Frustration, irritation, had. Knyttede næver, sammenbidte kæber, at ville slå, sparke eller kaste med noget.

3. Frygt

Frygtens funktion er at beskytte os mod fare. Derfor bliver vi bange, når vi oplever fare eller forudser fare.

Tegn på frygt: Bange, nervøs, på vagt, panik, skræmt, urolig, anspændt, svedige hænder, tør mund, spænding i maven, hjertebanken, gåsehud, anspændte muskler, sitrende fornemmelse.

4. Skam

Skam skal sikre, at vi ikke bliver udstødt af sociale sammenhænge, fordi skam hænger sammen med, at vi har forbrudt os imod samfundets, gruppens eller egne værdier. Vi føler typisk skam, når vi gør noget, som vi ved, at andre synes er dumt eller forkert. Når vi ikke gør tingene så godt, som vi tror, andre forventer, eller når vi bliver til grin, kritiseret eller skældt ud.

Tegn på skam: Vi får lyst til at krybe i et musehul, føler os værdiløse, afvist, vi sænker hovedet, bøjer overkroppen forover, får lyst til at undskylde, undgår øjenkontakt, rødmer.

5. Skyld

Vi får skyldfølelse, når vi føler os som årsag til andres lidelse eller ulykke. Behovet i skyld er at genoprette skaden, at blive tilgivet og få genoprettet tilliden til den, man føler, at man har skadet.

Tegn på skyld: En oplevelse af at stå i gæld til et andet menneske, at man har gjort noget, der skader den anden; andre fortjener mere, end man selv gør.

Om Emotions-Fokuseret Terapi:

Emotions-Fokuseret Terapi (kaldes også EFT) fokuserer på at hjælpe mennesker med at blive bevidste om deres følelser, regulere dem og give udtryk for dem. I terapien reflekterer man over sine følelser og støttes i at acceptere dem samt bruge den information, der ligger i følelserne til at kunne handle mest muligt hensigtsmæssigt. Veldokumenterede forskningsresultater viser, at Emotions-Fokuseret Terapi er effektivt ved en lang række lidelser, blandt andet depression. I USA og Canada er der tusindvis af emotionsfokuserede terapeuter, mens der er flere hundrede i Europa. I Danmark er Emotions-Fokuseret Terapi endnu ikke så udbredt.

udtryk for vores primære følelser, der passer til situationen. Det kan eksempelvis være svært i sociale sammenhænge, hvor vi kan være nødt til at justere vores behov efter omverdenens krav, eller hvor der ikke er plads eller tid til, at vi kan give udtryk for det, vi føler nu og her. Det kan for eksempel opleves som flovt at give sig til at græde i et selskab, hvor en kommer med en sårende bemærkning. Så har man det bedre med at lade, som om man er glad og grine.

Den måde vi viser vores følelser på hænger sammen med vores personlighed, og hvordan vi har lært at forholde os til følelser gennem livet. Vores erfaringer har derfor stor betydning. Har vi for eksempel som børn lært, at vi ikke blev accepteret, når vi viste vrede, kan vi også have svært ved det som voksne og for eksempel vise tristhed i stedet. Vi kan også have lært at bruge vores følelser til at opnå noget. Hvis vi for eksempel som børn har erfaret, at vores forældre viste os overdreven opmærksomhed, når vi græd, kan vi have lært os at bruge gråden til at opnå det, vi ønsker. Derfor græder vi for eksempel i telefonen, når vores partner ikke vil hente os midt om natten fra en firmafest, for at få ham til at hente os. At bruge følelser som et instrument til at fremkalde en bestemt respons behøver dog ikke at handle om, at vi manipulerer bevidst med vores omgivelser, for ofte er det så indgroet hos os, at vi ikke er bevidste om, at vi gør det.

vores eget bedste, er vi nødt til at lytte til os selv. Første skridt er derfor at blive bevidst om, hvad vi føler. Og det kan kræve lidt øvelse, hvis ikke du er vant til det. Da følelser og krop er tæt forbundne, kan det være hjælpsomt at sætte sig ned et uforstyrret sted flere gange om dagen og give kroppen opmærksomhed. Læg mærke til, hvordan du har det i kroppen. Spørg også dig selv, hvad du føler lige nu. Måske får du ikke et svar, men vær tålmodig og bliv ved med at have fokus på din krop flere gange hver dag. At turde mærke dine kropsfølelser baner nemlig vejen for at finde ud af, hvad du dybest set føler. Uanset om du har svært ved at mærke dine følelser, lytte til dem eller acceptere dem, kan det være hjælpsomt med terapi. Emotions-Fokuseret Terapi tager udgangspunkt i at hjælpe dig med at blive mere bevidst om din måde at forvalte følelser på og støtter dig i at blive mere fortrolig med alle dine følelser, så du bedre kan håndtere livet og udleve dit potentiale. Hvis du selv vil arbejde med at finde ind til din primære følelse, så kan du undersøge, om den følelse, du har udtrykt nu, også handler om situationen lige nu, eller om den handler om noget helt andet. Dukker følelsen op, fordi du nu står i en situation, der minder om en tidligere situation og automatisk udløser samme følelse? Det kræver, at vi giver os tid til at mærke efter. Det kræver også, at vi er indstillet på at øve os i at acceptere alle vores følelser, hvor svært det end måtte være.

Vov at turde mærke alle dine følelser

Hvis vi skal bruge den information, der ligger i vores følelser, til



Annette Aggerbeck er eksamineret psykoterapeut (MPF), journalist (DJ) og cand.jur. Hun er uddannet i Emotions-Fokuseret Terapi fra EFT-Instituttet. Annette arbejder med individuel terapi for unge og voksne. Hun tilbyder blandt andet forløb, hvor man skriver dagbog mellem de enkelte terapisessioner for at få endnu større udbytte af terapien. Hun står også for skilsmissegrupper for kvinder og holder foredrag. Hun er forfatter til bogen "Skriveterapi – din guide til personlig vækst" (Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck).

Læs mere om Annette på www.aggerbeck-terapi.dk. Du er også velkommen til at kontakte hende på ann.agg@mail.dk