

Følelser og følelsesbevissthet

Hvilke følelser har vi?

Hvilken *funksjon* har følelsene våre?

I hvilken grad er jeg klar over hva jeg faktisk føler?

I hvilken grad er jeg klar over hvordan jeg *uttrykker* følelsene mine?

av psyk.spes. Terje Landro

Affektene – kroppens viktigste signal-/motivasjonssystem

Signalsystem

«Det er viktig å sette ord på ting», blir det sagt. Ord er helt sentrale redskap i kommunikasjonen oss mennesker imellom. De påvirker i høy grad samspillene mellom oss.

Samtidig viser kommunikasjonsforskningen klart at det ikke er ordene i seg selv som utgjør den viktigste delen av kommunikasjonen mennesker imellom. Viktigere for i hvilken grad og på hvilken måte budskapene/ tankene vi prøver å formidle til hverandre når fram, er på **måten vi formidler dem på**. Med andre ord det **non-verbale** språket (kroppsspråk, mimikk og stemmebruk). Det er f.eks. ikke det samme hvordan jeg uttrykker en setning som «*nå går jeg*». Hvis jeg er svært sint, vil jeg sannsynligvis uttrykke setningen på en annen måte enn om jeg bare informerer mine omgivelser om at det nå er tid for meg å dra dit jeg hadde planlagt å dra. Gjennom kroppsspråket, mimikken og stemmebruken kan jeg signalisere ulike budskap selv om det verbale uttrykket er likt.

Hva er så *drivkraften* bak de ulike måtene å formidle et budskap på? Mens ordene våre er *symboler* for hva vi tenker, kan vi si at *råmaterialet* for tankene som dannes i oss er kunnskap, erfaring og - **følelser**. Og i vår opplevelse av verden samt måten vi formidler våre tanker og opplevelser på, er følelsene våre helt sentrale.

Et helt sentralt spørsmål blir i så fall: **Hva er følelser?** Hvilken funksjon har de for oss?

Professor Jon T. Monsen ved UiO kaller følelsene for **kroppens viktigste signalsystem** (av særlig betydning for følelsene er den delen av hjernen som kalles *det limbiske system*). Monsen holder fram at følelsene våre kan betraktes som **signaler** til oss om hva alle inntrykkene og all informasjonen vi hele tiden blir bombardert med gjør med oss og prøver å få oss til å gjøre. Får jeg signal fra kroppen om at noe er godt for meg (for eksempel følelsen glede/behag), har jeg en sterk motivasjon for å gjøre mer av det som fremkaller denne følelsen. Får jeg et signal fra kroppen om at en situasjon er truende (følelsen angst/frykt), får jeg en sterk motivasjon for å fjerne meg fra situasjonen eller fjerne trusselen. Å være bevisst på våre følelser, vite noe om deres funksjon og hvilken rolle de spiller i samspillene våre, kan være gull verdt. Det kan for eksempel føre til at vi kan **undre oss sammen** framfor å konkurrere om hvem som har rett eller feil når det oppstår spenninger i samspillet. Det kan også hindre at noen sitter igjen med opplevelsen av å sitte igjen med "Svarte-Per" når uenigheter eller konflikter har oppstått.

Et annet ord for (*opplevd*) følelse er **affekt**. Affekter kan defineres som:

signaler fra kroppen, som gir næring til vår opplevelse av verden og motiverer oss til handling

Når vi snakker om affekter, er det uinteressant å stille spørsmål om hvilke følelser som "objektivt" fins eller ikke fins. Derfor er det heller ikke en interessant problemstilling hvorvidt en følelse kan være "riktig" eller "feil". Kroppen vår er ikke opptatt av det, den lar seg aktivere når den finner grunn til det. Det signalene sier noe om, er hvordan vi *opplever* verden. Hvilket kan være svært så forskjellig fra person til person. Videre blir kroppen aktivert ulikt, alt etter hvilke inntrykk/ hvilken informasjon

hjernen vår får å arbeide med. Opplevelsesmessig kan vi derfor kjenne forskjell på ulike nyanser av *behag* eller *ubehag*. Det er nettopp disse nyansene som gjør det spennende å studere følelser. Derfor kan det være nyttig eller hensiktsmessig for oss å ha bevissthet om hva som kjennetegner de ulike fornemmelsene og ha begreper som kan uttrykke hva vi føler. Det øker vår mulighet til å forholde oss til oss selv og andre *på nyanserte måter*, fortrinnsvis måter som står i forhold til de inntrykkene som møter oss til enhver tid.

Det er viktig å understreke at følelsene våre er til for at livet skal oppleves best mulig. En måte å si det på er at alle affektene grunnleggende sett *vil* meg noe godt, enten det kjennes godt eller ikke. De bekrefter inntrykk som gir trygghet og avspenning; de varsler om jeg er i fare (opplevd eller reelt); de varsler i situasjoner der det vil være bra for meg å markere grenser, og også når jeg er i ferd med å overskride *andres* grenser. De følelsene som kjennes behagelig kan være signaler som får meg til å være åpen for og ta imot alt det gode verden har å gi, utfolde meg og blomstre med det som er meg. De følelsene som kjennes ubehagelig kan hjelpe meg til å komme videre i livet. Og om nødvendig hjelpe meg til å beskytte meg mot ting som ikke er godt for meg.

Følelsene kan være mer eller mindre intense, ulikt hos ulike mennesker. Som så mye annet, er det altså ikke snakk om enten-eller, men **grader** av opplevd følelse. For eksempel *iver* som en mer intens grad av *interesse*; *velbehag* som en litt lunere variant av *glede*; *bekymring* som en svakere grad av *frykt/angst*, *panikk* som en ekstremt sterk grad av det samme; *lett irritasjon* som en svakere grad av *sinne*, *raseri* som en sterk grad av det samme osv.

Jon T. Monsen er allerede nevnt som særlig har interessert seg for affektene og deres funksjon. Med sin videreføring av den amerikanske psykologen Tomkins *affektteori* har Monsen stått i bresjen for å utvikle det som kalles **affektbevissthetsmodellen**, som vi etter hvert skal gå igjennom.

Affektbevissthetsmodellen er en klinisk undersøkelsesmodell for å kartlegge pasienters grad av bevissthet/kunnskap om egne følelser og hvordan de kommuniserer disse til omgivelsene, er den også et egnet redskap for oss alle. for å bli bedre kjent med følelsene våre og hvordan vi uttrykker dem overfor andre mennesker.

12 grunnaffekter

Monsen og hans medarbeidere har funnet det hensiktsmessig å operere med **12 grunnaffekter**. Grunnaffekter er grunnleggende følelser som vi alle er født med *evnen til å føle*.

Nedenfor er en liste med de 12 grunnaffektene:

Interesse/iver
Velbehag/glede
Sinne/irritasjon
Forakt

Skam
Skyldfølelse/anger

Angst/frykt
Tristhet
Ømhet
Avsky
Overraskelse
Misunnelse/sjalousi

I det følgende skal vi stanse litt ved hver av de 12 grunnaffektene, beskrive dem og hvilken funksjon de har. Mange mangler ord for følelser, eller de blander sammen ulike følelser og synes det er vanskelig å vite hva som er hva. Hva er forskjellen mellom *forakt* og *avsky*, for eksempel, eller *misunnelse* og

sjalusi? Hva betyr *dårlig samvittighet*? For hver følelse nevnes en rekke ord som er beslektet med grunnfølelsen de representerer, men som kan gi en utvidet forståelse av hva affekten innebærer. Noen av formuleringene i det følgende er hentet fra web-siden *Webpsykologen*, om noen er interessert.

1. Interesse / iver:

Interessert, oppmerksom, undrende, tilstedeværende, deltakende, helhjertet, fascinert, nysgjerrig, utforskende, ivrig, energisk, entusiastisk, glødende, i fyr og flamme, opprømt, gira.

Funksjon:

Følelsen interesse/iver handler om langt mer enn ”å være interessert i noe”, ”interessere seg for, eller ”ha noen interesser”. Den har en helt grunnleggende og sentral plass i et menneskes utvikling, både individuelt og relasjonelt. På det individuelle plan er det denne følelsen som driver oss til å utvikle våre evner, utvide vår kunnskap, våre ferdigheter og erfaringer. Den motiverer oss for å orientere oss i verden omkring og i oss selv, utvide vår horisont. Den er første skritt på veien til å danne oss en mening om hvordan verden er hengslet, slik at vi kan ta små og store valg, enten valgene er bevisste eller ubevisste.

Interesse/iver er en følelse vi lett kan kjenne igjen hos et lite barn. Har du lagt merke til iveren hos et barn som utforsker verden, for eksempel et spedbarn som lenge av gangen kan holde blikket intenst festet på en fargerik rangle som henger over sengen/vogna, under energisk smokksuging?

På det relasjonelle plan gjør interesse/iver-følelsen oss mottakelige for inntrykk utenfra, legger en forutsetning for at vi kan involvere oss og inkludere oss selv i fellesskapet. Følelsen er i så måte helt sentral når det gjelder vår evne til å forholde oss til andre mennesker på godt og vondt. Hvilke deler i oss selv og omgivelsene vi gir oppmerksomhet, både springer ut fra og påvirker hva vi tror om oss selv og andre.

Følelsen interesse/iver er samtidig *undringens* følelse. Det å undre oss gir oss mulighet til å unngå å bli fanget i det vi på forhånd har bestemt oss for skal gjelde som verdifullt, riktig, galt eller best, særlig når det hindrer oss eller andre i å få være den vi/de er.

Evnen til undring kan sies å være en **nøkkel til endring**. Det er når vi undrer oss, reflekterer (som betyr *å se en gang til*), at vi har mulighet til å tilpasse oss og forholde oss til de små og store utfordringene vi møter i livet og i hverdagen på måter som gir bevegelse og ikke stagnasjon. Det er undringen som gjør oss fleksible og ikke rigide, å kunne tenke både–og, ikke enten-eller. Det er også undringen som gjør oss i stand til å akseptere og forholde oss til *andre mennesker som forskjellig fra oss selv*, i stedet for å prøve å få til å passe inn i vår egen måte å tenke, føle og handle på. Den greske filosofen Platon sier noe om undring, uten at han bruker selv ordet: ”For å se virkeligheten klarere, må man vende seg bort fra det man har vennet seg til å betrakte som virkeligheten.”

2. Velbehag / glede:

Avslappet, tilfreds, fornøyd og deilig avbalansert. Lettet, ubekymret, sorgløs, sorgfri. Glad, blid, munter, strålende, begeistret, oppstemt, frydefull, humoristisk, lystig, lykkefølelse.

Funksjon: Denne følelsen gir oss mulighet til å kunne *nyte* tilværelsen når kroppen vår kjenner at noe gjør godt, eller vi tolker inntrykkene fra omverdenen som behagelige, ”nyt-verdige” eller morsomme. Den bidrar til ro i kropp og sjel. Samtidig motiverer den oss til å *gjenta* behagelige handlinger, det vi får lyst til å oppleve en gang til og enda en gang osv. Følelsen glede/velbehag blir gjerne forbundet med evnen til å ”gi slipp” og kan derfor virke muskelavslappende og frigjørende. Følelsen velbehag/glede foster dessuten en aksepterende holdning overfor seg selv,

noe som gir håp og mot og bidrar til å fremme tillit og positive holdninger overfor andre. *Humor* skal særlig nevnes i denne sammenhengen. Humor er noe vi gjerne forbinder med glede, noe vi ler av. Humor er samtidig forbundet med en annen følelse, overraskelse. Dette ettersom overraskelsesmomentet nettopp er noe av det som kjennetegner humor, noe vi ikke forventet (se nedenfor om følelsen *overraskelse*). Ikke minst kommer dette til uttrykk i *slapstick*, som opprinnelig var betegnelsen på overdrevent brutal vold i stumfilmens dager. For eksempel i de tidlige filmene med Charlie Chaplin. En mer uskyldig og søt grad av fenomenet, var den yndede øvelsen å pælme bløtkake i ansiktet på folk. I mellommenneskelige samspill har humoren ofte en sentral plass som døråpner for opplevelse av samhørighet og delt glede. Når livet er vanskelig, kan nettopp humor være det som løser opp i spenninger, for eksempel det vi kaller *galgenhumor*. *Ironi* er et annet virkemiddel. Her er det imidlertid viktig å merke seg at skal ironi virke positivt og relasjonsfremmende, forutsetter det at alle involverte er bekvemme med formen og har et likeverdig forhold til den når den blir brukt. Et godt eksempel på slik bruk av ironi/sarkasme/spydighet er stortingsdebatter der ironi og gjensidig ”skittkasting” blir brukt som et godartet virkemiddel for å sette eget partis fortreffelighet og politiske motstanderes tilkortkommenhet på spissen. Hvis derimot ironi eller sarkasme blir brukt som et våpen i relasjoner der partene egentlig er sinte på hverandre og prøver å ramme hverandre, virker ironien helt imot sin hensikt. Ironien har da som intensjon å såre, ramme, sette den andre et negativt lys eller i en ynkelig/ydmykende posisjon, Særlig uhensiktsmessig blir ironi og sarkasme i nære relasjoner, slik som i parforhold, der samspillet er preget av spenninger, mistenksomhet og mistillit. Ironien og sarkasmen virker da garantert avstands-skapende. Hvis partene har et ønske om større nærhet, må de rett og slett slutte å gi hverandre ironiske, sarkastiske, spydige stikk. Spydigheter *virker*, men bidrar slett ikke til å bygge eller opprettholde gode relasjoner. En sikker ”ironi-vinner” for å skape godvilje hos andre og nøytralisere fiendtlighet og sinne, er derimot *selvironi*. Selvironi kan virke forløsende.

3. ***Frykt /angst:***

Urolig, rastløs, anspent, vår, på allert’n, skremt, bekymret, engstelig, kjenner frykt, har angst, foruroliget, nervøs, utrygg, usikker, forknytt, redd, forskrekket, livredd, panisk, skjelven, lammet av skrekk, hysterisk.

Funksjon: Har som funksjon å signalisere til oss at vi står over for en trussel, der det kan være lurt å være i beredskap. Dette slik at vi er klare til å komme oss unna/trekke oss tilbake for å unngå konsekvensene dersom trusselen skulle bli satt ut i livet. Viktig er det å merke seg er at frykt (angst) ikke bare blir aktivert av *reelle* trusler. Følelsen aktiveres når vi *tror* vi står overfor en farlig situasjon. Følelsen setter uansett kroppen i alarmberedskap og mobiliserer energi. Den får oss til å sette i gang overlevelsestiltak eller strategier for å unngå det vi er redd for, eller trekke oss tilbake. Det siste kan være rent fysisk, at vi stikker av fra situasjonen, eller at vi trekker oss mentalt inn i oss selv, slik at andre opplever oss fjerne og utilgjengelige.

4. ***Irritasjon/sinne/raseri:***

Frustrert, ergerlig, irritert, indignert, hissig, ”trekt”, ”pisst”, sint, aggressiv, forbannet, rasende.

Funksjon: Denne følelsen melder seg ved behov for å sette grenser/markere avstand eller hevde seg selv, og den har som funksjon å fortelle oss når vi står overfor en trussel. Vi skal merke oss at følelsen sinne i så måte kan være vanskelig å skjelne fra frykt/angst, ettersom begge følelsene har tilnærmet til nærmet lik kroppsaktivering (slik som økt hjerterefrekvens, heftigere pust slik at oksygenet kan føres mer effektivt og raskere til musklene vi trenger for å kunne angripe, forsvare oss eller flykte/komme unna på kort varsel, se *Frykt/angst* ovenfor). Men til forskjell fra frykten,

signaliserer sinnet at vi bør angripe eller forsvare oss for å hindre «inntrengeren» (det som truer) å invadere grensene våre, heller enn å forsøke å flykte/trekke oss unna. Det kan være vanskelig å tolke kroppens signaler om hvorvidt vi er redde eller sinte. Inni en stor og sint mann eller kvinne, kan det derfor skjule seg en liten redd gutt eller jente, og motsatt. Måten vi forholder oss til andre på når vi er redde eller sinte, kan derfor også kunne misforstås. Det har betydning for hvordan vi responderer på det følelsesuttrykket vi møter hos hverandre. Hvilken forskjell ville det for eksempel gjøre om vi visste hvorvidt en person vi møter var redd eller sint?

5. **Skam / ydmykelse:**

Sjenert, blyg, beklemt, tilbakeholden, forlegen, flau, beskjemmet, pinlig berørt, brydd, ydmyket, føler seg dum, teit, "grå mus", mindreverdig, liten, følelse av verdiløshet, ha lav selvfølelse, avslørt, "tatt med buksene nede".

Funksjon: Skamfølelsen har en helt sentral funksjon i hvem vi er og hvordan vi forholder oss til andre. Vi kan si at den framfor alt er en *relasjonell* følelse. Skam handler nemlig grunnleggende sett om egen og andres *verdighet*. Dypets sett om selve vår *identitet*, hvem vi er og vil være sammen med andre. Når skamfølelsen er aktiv, hvilket den er nesten hele tiden, signaliserer den i hvilken grad vi opplever oss som verdifulle, mindreverdig eller verdiløs. Og i hvilken grad vi opplever at våre ferdigheter, kunnskaper og erfaringer som verdifulle. En av skamfølelsens viktige funksjoner er å regulere de andre affektene og få oss til å tenke noe om hva vi tror er "lurt" å gjøre eller *ikke* gjøre for å beholde vår verdighet/beskytte vår opplevelse av verdi. Skammen gjør altså noe med hvordan vi forholder oss til alle de *andre* affektene våre. Skam er en følelse som kan variere på en skala fra *sunn* til *usunn*. Mange blir overrasket når man snakker om skam på den måten. I så fall kan det være avklarende dersom vi tenker at en av skammens viktige funksjoner er å hjelpe oss med å forholde oss til og respektere egne og andre *grenser*. Eller for å si det på en annen måte: Skammen kan hjelpe oss å ivareta egen verdighet og stoppe oss fra å gjøre ting som strider mot vår selvoppfattelse eller overbevisning. Når skammen er sunn, anerkjenner vi også andres rett til å ivareta *sin* verdighet og er i stand til å merke det/erkjenne det når vi har trått over deres grenser. Den *sunne* skammen kan med andre ord motivere oss for økt sensibilitet for andres meninger, behov og følelser og er særlig viktig når vi snakker om evnen til *empati*. I et slikt perspektiv kan altså vår evne til å føle skam hjelpe oss å sette hensiktsmessige grenser for oss selv og respektere andres. Dermed kan den fremme en sosial ansvarlighet og forhindre at vi blir overdrevent selvopptatte. En *sunn* skamfølelse hjelper oss til å gi andre mennesker det rommet de trenger for å trives og utvikle seg, samtidig som vi tar i bruk det rommet vi selv trenger for å trives og utvikle oss. Det motsatte er "skamløshet", det er når vi ikke respekterer andres grenser eller bare er opptatt av å tilfredsstille egne ønsker og behov, samt viser en mangel på det som kalles *empati*. Den sunne skammen virker etter føre vår prinsippet. F.eks. kan evnen til skam hindre oss i å frarøve andre noe de eier, selv om vi har lyst på det selv. Et annet eksempel er det kanskje litt gammelmodige ordet "bluferdighet". Den naturlige bluferdigheten vi alle er født med, bidrar til å regulere vår seksualitet til beste for oss selv og hverandre. Den sunne skammen hjelper oss til å *ta nødvendig kontroll* over eget liv på en måte som blir OK for oss selv og andre.

Når folk flest bruker ordet skam, er det imidlertid ofte den *usunne* skammen de sikter til. Den usunne skammen er den følelsen som har fått kontrollen i våre liv når selvfølelsen vår er lav, noe som bekrefter at selvfølelsen vår og skamfølelse egentlig er to sider av samme sak. Begge kjennetegnes ved at jeg servere meg selv løgner i form av selvbudskap som "jeg *er* feil", "jeg skulle ikke ha vært født", "jeg har ingen rett til å leve", "ingen vil ha meg". Og den er ofte paret med følelsen *selvforakt*. Dessverre er mange ikke klar over at det faktisk er skam de sliter med når de har problemer med seg selv og i forhold til andre mennesker. Dette fordi de bare forbinder ordet skam med uttrykk som å "skamme seg" eller "skammekrok" og lignende. Dermed ser man ikke at det er noe man selv kan ha mer eller mindre av, som hindrer en i å

blomstre og være seg selv. Når skammen er usunn, er den et svært lumske følelsessignal. Dette fordi skamfølelsen har begynt å *ta kontrollen over* våre liv i stedet for - som ved den sunne skammen - at vi selv tar nødvendig kontroll. Den usunne skammen blir en hindring for å utvikle gode relasjoner, fordi den får oss til å forholde oss til andre på måter som skaper større avstand enn det som er rimelig og passe. Skammen skaper ofte store spenninger i relasjonene våre. Som kjent er vi mennesker forskjellige, med ulike interesser og behov. Forskjellighet er i seg selv egnet til å skape spenning. Derfor er det *normalt* at det oppstår spenninger mellom folk. Ja det kan til og med være spennende! Når den sunne skammen driver oss, gjør den imidlertid at vi har en tendens til å gjemme oss, trekke oss inn i oss selv og dermed miste noen av de mulighetene det gir å vende blikket bort fra oss selv og utover. Det er bra for oss fra tid til annen å trekke oss tilbake og ha tid for oss selv. Det kan faktisk være et uttrykk for at vi ivaretar oss selv og våre egne behov, og det behøver selvsagt ikke har noe med usunn skam å gjøre. Men hvis det å søke aleneheten blir et middel til å isolere seg og slippe et ubehag ved å være sammen med andre, handler det sannsynligvis om usunn skam. Da gjør skamfølelsen oss ingen tjeneste, men en bjørnetjeneste. Og det er svært mange som ikke er klar over hvor stor makt de tillater skammen å ha over dem. Den usunne skammen hindrer andre følelser å slippe til, særlig følelsene *glede/behag; hengivenhet/ømhhet – og ikke minst interesse/iver*. Særlig virker den usunne skammen hemmende på gleden over å delta i relasjoner, i samspill med andre på en likeverdig måte. Den forteller noe om hvor liten og sårbar en person føler seg, og samtidig hvordan denne sårbarheten skaper *forventning* om at hun/han skal bli litengjort eller ydmyket enda en gang hvis hun/han viser for mye av seg selv. Det blir viktig å skjule hvem en er, for ikke å bli «avslørt», tråkket på, latterliggjort eller miste verdi i andres øyne. Det siste viser hvor nær forbindelse det er mellom følelsene *frykt* (se ovenfor) og *skam*: Under skammen ligger nemlig frykten/ angsten for å bli *forlatt* eller *avvist*, det eksistensiellpsykologene kaller *den eksistensielle angst*, som til syvende og sist er vår mest grunnleggende frykt. En følge av at skammen får for stor makt over oss, er at vi kommer opp i ”onde sirkler”: Når personen trekker seg unna, kan det lett få andre til å tro at han gjør det fordi det er han som ikke liker *dem*. Og så gir man ikke de andre mulighet til å se at under den usunne skammen ligger et dypt savn og lengsel etter nettopp nærhet, ømhhet, hengivenhet og glede i et livgivende fellesskap. Det vi kunne kalle *vår eksistensielle lengsel*. Og ikke minst: De andre får ikke se de sidene ved en som ville kunne være en ressurs i relasjonen. Dermed hindrer personen seg selv i å blomstre med alle de egenskapene som *tilsammen* gjør ham/henne til den hun/han er.

Den viktigste følelsen som *kan gjøre noe med* skammen, er den neste: Tristhet. Når usunn skam kan omgjøres til tristhet, åpner det for uante muligheter.

6. *Tristhet / fortvilelse:*

Trist, lei seg, bedrøvet, nedtrykt, vemodig, melankolsk, sønderknust, fortvilet, trøstesløs, utrøstelig.

Funksjon:

Denne følelsen gjør gjerne at tårene trenger på, man får trang til å gråte, eller gråter. Det er ikke den eneste følelsen som kan framkalle gråt, for eksempel kan sinne eller frykt også gjør det. Eller ømhhet. Eller skam. Samtidig kan det være nyttig å spørre seg når hva tårene ville si hvis de kunne snakke, når de melder seg. Tristhetens følelsesuttrykk forteller at man ikke har det bra, og det signaliserer behov for støtte.

Tristhet er den viktigste følelsen knyttet til *tap* og *savn* av noen eller noe som betyr noe for oss, og som vi har mistet. Eller savn knyttet til ønsker som ikke ble oppfylt eller lengsler som ikke ble møtt. Hvis jeg er trist, er det med andre ord et signal til meg om at jeg savner noen/noe eller lengter etter noen/noe.

Tristhet er den mest sentrale følelsen når vi *sørger/er i sorg*. Sorgen er ikke en følelse i seg selv, men snare en tilstand det kan være mange ulike følelser knyttet til. Sorgen kan således åpne for å

kunne reflektere og kjenne på flere følelser i oss i tillegg til tristheten, for eksempel velbehag/glede (f. eks. over minnene om noen/noe vi har mistet), sinne (f.eks. over å ha blitt forlatt av en som betydde så mye for oss, selv om vi vet at den som ble borte ikke kunne noe for at hun/han døde). *Tristheten* som følelse har den spesielle egenskapen ved seg at den kan bane veien for å tenke og orientere oss på nytt. Ikke minst: Når vi *deler* tristheten med andre og de orker å ta imot vår tristhet, kan tristheten åpne opp for betydningsfulle møter mellom mennesker og gir også muligheten til å utvikle dypere og nærrere relasjoner: For i tristheten ligger sårbarheten, og delt sårbarhet er ofte en nøkkel til nærhet og vekst mennesker imellom. Og her ligger en særdeles god mulighet til å forstå en av tristhetens viktigste egenskaper som døråpner til å løse opp i et fastlåst negativt selvbilde. Tristheten står i rake motsetning til *usunn skam* (se ovenfor). Den usunne skammen er den mest fremtredende følelsen når selvfølelsen vår er lav, og vi føler oss verdiløse, mindreverdige og kjenner selvforakt. Mens den usunne skammen undertrykker og *lukker* for å kjenne på andre følelser, savn og opplevelse av nærhet i relasjoner, er tristheten en følelse som bærer i seg kimen til å *åpne* for å våge å kjenne på andre følelser på godt og vondt – og bygge et bedre selvbilde. Tristheten har nemlig evnen i seg til å *snu* selvforakt, selvnedvurdering og også skyldfølelse - til *selv-medfølelse*: For eksempel, det er ikke nødvendigvis min skyld når jeg blir utsatt for andres ubetenksomhet, slik jeg kanskje har trodd. Og det er var slett ikke min skyld eller ansvar da jeg ble utsatt for mishandling eller overgrep fra voksne som sto meg nær da jeg var barn, slik jeg har hatt en nagende fornemmelse av! Det er heller ikke nødvendigvis slik jeg har trodd, at det var noe feil med meg eller at jeg *er* feil, når jeg har blitt eller kjenner meg avvist eller forlatt av noen som betydde eller betyr noe for meg, og som heller skulle ha vært der for meg da jeg trengte dem som mest. Kanskje ser jeg i dag at jeg har tatt så mye ansvar at jeg utlettet meg selv i stedet for å ta hensyn til mine egne følelser og behov. Og lot meg styre av det jeg trodde var forventet av meg, uten at jeg kanskje på det tidspunkt var klar over at det var det jeg gjorde. Hvilken forskjell gjør det for meg å tenke at jeg har *grunn* til å tenke at det var urettferdig det jeg ble utsatt for, i stedet for å klandre meg selv? Hvilken forskjell gjør det å kjenne på den tristheten jeg faktisk føler over at det ble slik det ble, eller det ikke ble slik det skulle ha vært?

Når tristheten over det som er mistet eller det som ble annerledes enn det vi trengte, ønsket eller drømte om, har fått det rommet den trenger, opplever mange at det også åpner rommet for andre følelser. For eksempel sinne. Kanskje trenger jeg å være en stund i de følelsene og kjenne på hva de faktisk gjør med meg.

I neste omgang kan det åpne for den viktige grunnaffecten som den usunne skammen undertrykker, *interesse/iver* (se ovenfor). Når jeg kan kjenne på tristheten, møte meg selv med forståelse for mine reaksjoner og dermed medfølelse med meg selv, kan følelsen interesse/iver igjen blir vekket til live og bli en drivkraft *bort* fra det fengselet den usunne skammen er. Hvis man prøver å undertrykke tristheten i seg, kan man med andre ord gå glipp av den muligheten som tristheten gir til å vekke interessen, undringen, til live, selv om det å kjenne på tristheten ikke nødvendigvis oppleves godt i øyeblikket. Kanskje snarere tvert om. Mens den usunne skammen virker dødgjørende, har tristheten kimen i seg til å virke *frigjørende*. Og som sådan åpne for nyorientering, det å se etter og vurdere mulige alternativer og eventuelt gjøre nye valg.

7. **Misunnelse / sjalusi:**

Misunnelig, svartsjuk, avindsjuk, skinnsyk, gjerrig, grisk, motvillig, uvillig, skeptisk sjalu, begjærlig, vaktsom.

Det kan diskuteres om misunnelse og sjalusi er en eller to følelser.

Misunnelse er den følelsen vi har hvis vi opplever at andre har oppnådd noe vi selv ikke har oppnådd, men som vi skulle ønske vi hadde. Eller at andre får anerkjennelse for noe vi selv mener vi gjør like bra eller bedre, men ikke får den samme anerkjennelsen for. Det er som å Vi får et behov for å nedvurdere den vi er misunnelig på, er motvillig mot kontakt med

vedkommende, blir gjerne avvisende i kontakten. Eller vi blir i overkant overstrømmende/rosende og idealiserer vedkommende. Misunnelse gir seg også gjerne utslag i form av baktale, vi får trang til å devaluere personen overfor andre som også kjenner ham/henne.

Kan det være noe *positivt* ved følelsen misunnelse? Ja, utvilsomt. Noen kaller misunnelse for ”skjult beundring”. Hvis vi skjønner at det er misunnelig vi er og kan kjenne igjen følelsen når den dukker opp og våger å virkelig kjenne på den og anerkjenne dens eksistens og ikke noe fy-fy, gir misunnelsen oss en unik mulighet til å stille oss selv en rekke spørsmål. Spørsmål som gjør at vi bedre kan forstå og anerkjenne oss selv og våre misunnelsesreaksjoner. Og ikke minst: reflektere over andre mulige måter å forholde oss til følelsen på.

Slike spørsmål til meg selv kan være: Hva er det jeg skulle ønske jeg eide, gjorde, kunne, visste, presterte selv, som den jeg misunner eier, kan og vet? Hva er det jeg faktisk har selv, som minner om det den jeg er misunnelig på har, men der jeg savner at noen kunne se og løfte fram mine ”blomster” også? Hvordan kan jeg få brukt det jeg har, kan og vet, uten at jeg må konkurrere med den jeg er misunnelig på? På den annen side, kan det hende at jeg selv har verdifulle egenskaper som den andre *ikke* har, men som jeg ikke har lært meg til å verdsette? Kanskje fordi det *jeg* gjør, kan, eller vet ikke blir speilet, løftet fram og bekreftet som verdifulle av andre som betyr noe for meg, eller som ikke har status i den kulturen jeg lever i? Kan det også hende at min vårhet for ikke å bli bekreftet på det som er mine verdier og positive egenskaper, evner eller ferdigheter aldri ble løftet opp, bekreftet og speilet av mine foreldre eller andre mennesker som betydde noe for meg i min oppvekst? Kan det hende at min brors eller søsters egenskaper ble mer rost, og lagt merke til og anerkjent av våre foreldre enn mine da vi vokste opp?

Misunnelsen blir først for mye av det gode når jeg lar den overskygge mine egne utfoldelsesmuligheter, når jeg prøver å sette den jeg misunner i et dårlig lys overfor andre, når jeg prøver å ødelegge for den jeg er misunnelig på eller prøver å frata den andre verdigheten eller stjele noe som er hans/hennes – enten det er materielle ting eller heder og ære – eller for å bli sett og anerkjent for den jeg er og vil være. Dypest sett handler det om vårt alles medfødte psykologiske behov for å ***bli verdsatt/ oppleve oss verdifulle***. Det vil si behovet for å bli sett, møtt og anerkjent for den vi er i samspill med andre (tilhørighetsbehovet) og det vi gjør, kan og vet (selvstendighetsbehovet). Men der det av en eller annen grunn er *hull* i vår opplevelse av verdi, og vi prøver å fylle det hullet på måter som ikke egentlig dekker det eller får oss til å kjenne oss verdifulle nok, et savn knyttet til det å bli sett og få blomstre med det som er *meg*.

Sjalusi, en følelse som er nært beslektet med misunnelse (kanskje derfor de blir slått sammen til én?). Vi kjenner på sjalusi når vi har en opplevelse av at en person vi er glad i eller som betyr noe for oss, foretrekker andre enn oss. Bak sjalusien gjemmer det seg gjerne en annen følelse, nemlig angsten/frykten for å bli *forlatt*.

Kan det være noe positivt med sjalusi? Ja, følelsen sjalusi er et *signal til oss om hva og hvor mye et annet menneske betyr for oss*. Hvis vi tenker slik om denne følelsen, gir det oss mulighet til å reflektere slik som med misunnelse, og undre oss over om det fins alternative måter å forholde oss til sjalusien vår på. Utgangspunktet vil selvsagt her være betydningsfullt. Hvis for eksempel den jeg elsker har vært eller er *utro*, har jeg *grunn* til å føle sjalusi dersom det ikke er en slags avtale mellom partene at det skal være uproblematisk om de har slike utenom-forhold. For de fleste vil en slik tanke ikke være problematisk eller ikke-eksisterende. Ved utroskap er det helt nødvendig at partene snakker sammen om det som har skjedd for at det skal være mulig å eventuelt gjenoppbygge tillitsforholdet. At den som har vært utro, *erkjenner* feilsteget og ikke prøver å unnskyldes eller bortforklare det med at ”det var en grunn til at jeg søkte en annen, for jeg synes det har vært så mye vanskelig i vårt forhold, så det ble en flukt”. Det siste kan også hende er noe de må snakke om, men ikke før utroskapsforholdet er erkjent og snakket igjennom, den som har blitt sveket får rom nok hos den andre til å kunne kjenne på og gi uttrykk for både

sinnet, opplevelsen av å bli vraket/ikke-verdsatt eller andre følelser sviket har aktivert hos ham/henne. Og så etter hvert at den som har blitt sveket gir seg selv mulighet til å reflektere over hvordan hun /han vil forholde seg til det som skjedde og til partneren framover. Hva trenger hun/han av partneren på kort og lengre sikt? Er det mulig å fortsette forholdet? I så fall, hvor lenge må partneren sone før det blir mulig å snakke med partneren på en måte som også gir ham/henne en sjanse til å bygge opp igjen *sin* verdighet, slik at de begge kan begynne på arbeidet med å (gjenopp-) bygge en gjensidig tillit?

Når sjalusien ikke har en åpenbar og for begge parter forståelig årsak, er ikke mindre grunn til å snakke sammen om det. Hvordan vil det være for den som er sjalu å tenke annerledes: Selv om jeg kan kjenne på en indre uro og smerte når den jeg er glad i har det fint sammen med andre enn meg, gjør det en forskjell å tenke at det var meg hun/han tross alt valgte? Det at hun/han også trives sammen med andre eller liker andre, betyr det nødvendigvis at hun/han ikke trives med eller liker meg?

Sjalusi er med andre ord en følelse som ikke nødvendigvis behøver å være problematisk eller ikke-ønsket. Den blir det først når den overtar kontrollen over oss og følelseslivet vårt, vi begynner å kontrollere den personen vi er glad i, eller prøver å skade den personen vi er sjalu på. Grensene her er imidlertid ikke alltid klare for oss.

8. Skyldfølelse/dårlig samvittighet/anger:

Angerfull, angrende, skyldbevisst, dårlig samvittighet, nagende samvittighet, botferdig, behov for å sone.

Funksjon:

Dette er signal om at vi har gjort noe som er uakseptabelt (moralsk klanderverdig), ut fra en rett-galt-tenkning (etisk). Vi har gjort noe som bryter med vårt verdisystem eller verdisystemet til den sosiale gruppen vi tilhører, signalet vi kjenner i kroppen når vi har en opplevelse av at vi har trått over andres grenser. Skyldfølelsen er nyttig når vi faktisk har tråkket over noens grenser.

Dette fordi den gir oss signal om at uretten kan rettes opp, f.eks. gjennom å be om tilgivelse/unnskyldning, oppsøke den vi har krenket grensene til og prøve å gjenopprette tillit når vi har forårsaket tillitsbrudd, evt. erstatte det vi evt. har ødelagt eller sone det gale vi har gjort. Med andre ord vil denne følelsen anspore oss til å gjøre opp hvis vi har krenket noen eller gjort skade på noe eller noen. Følelsen hindrer oss i å gjøre ting som strider mot samfunnets lover, regler og sosiale normer. Skyldfølelsen kan få oss til å *ta ansvar* for det som faktisk er vårt ansvar. Da kan skyldfølelsen sies å være *sunn*. Imidlertid kan også skyldfølelse bli for mye av det gode. Følelsen blir imidlertid problematisk om vi kjenner skyld når vi *ikke* har gjort noe kritikkverdig. Et ytterliggående eksempel på dette er når man "har dårlig samvittighet dersom man ikke har dårlig samvittighet", som biskop Per Arne Dahl sier det. Da tar vi et overansvar, dvs. et ansvar vi ikke skulle ha, og som ikke er vårt. Det blir en "falsk" eller *usunn* skyldfølelse. Når den usunne skyldfølelsen blir et mønster hos oss, gjenspeiler den gjerne et særlig følsomt sinn, og ikke sjelden en oppvekst i et miljø som har vært overopptatt av rett og galt og har lav terskel for straff.

Ofte ser vi den falske skyldfølelsen – oftest kombinert med usunn skam – folk som har vært utsatt for seksuelle eller andre overgrep som barn («hvis jeg bare ikke hadde oppført meg slik eller slik, ville han/hun ikke ha gjort det», "jeg fortjente sikkert straffen"). Barnet tar da medansvar for noe som ene og alene er overgriperens ansvar. Ikke sjelden forveksler folk følelsene skyldfølelse og skam. Uttrykket «dårlig samvittighet» kan lett åpne for en slik sammenblanding dersom det ikke er tydeliggjort hva som er hva. Derfor kan det være nyttig å tenke at det som her er kalt *usunn (falsk) skyldfølelse* er "tvillingsøsteren" til *usunn skam*. Det kan også være nyttig å skille mellom *skyldfølelse* og *skyld*. Skyld er noe man har og må ta ansvar for følgene av dersom man *faktisk* har krenket andres grenser. Skyldfølelse kan man ha uten at man faktisk har krenket andres grenser, som jeg beskrev for noen setninger siden. Hvis man

faktisk har krenket andres grenser, er skyldfølelsen en hensiktsmessig følelse å ha, ettersom den kan drive oss til oppgjør og ta initiativ til å forsøke å bli forsonet med den vi har krenket. Det forutsetter at den andre forstår at vi tar det hele og fulle ansvaret for vårt eget bidrag til det som skapte tillitsbruddet og ikke åpent eller fordekt legger ansvaret/skylden på den andre.

9. Ømhet / hengivelse:

Kjærlig, kjælen, hjertevarm, være glad i, medfølende, åpen, kjenne omsorg for, kjenne ømhet for, være hengiven, kjenne hengivelse, la seg berøre av.

Funksjon

Ømhet bidrar til å skape tillit. Følelsen vekkes gjerne når et annet menneske framstår for oss som sårbart, skjørt eller ubeskyttet, evt. at vi har opplevelsen av at vedkommende trenger vern, støtte og beskyttelse. Hengivelse er den behagelige følelsen vi har når vi får lyst til å åpne opp for dyp nærhet eller nytelse. Den oppmuntrer oss til å omfavne, berøre og gi omsorg til andre. Samtidig handler den om å være mottakelig, åpen og sårbar, noe som også er en måte å vise tillit på. Med andre ord er følelsen ømhet/hegiveness særlig egnet til å danne/styrke de mellommenneskelige båndene.

Som med alle de andre følelsene, kan denne oppleves mer eller mindre intens. For at ømhets-/hengivelsesfølelsen skal kunne aktiveres hos oss, er et minimum av opplevelse av *trygghet* helt nødvendig. Hvis jeg ikke klarer å føle hengiveness, kan det være et signal til meg om at jeg kjenner på frykt/angst. Eventuelt knyttet til usunn skam. Men ikke nødvendigvis. Hvis en person trår over mine grenser eller jeg er direkte redd vedkommende, kan jeg ikke henge meg til vedkommende og kjenne behag ved det. Dette er viktig å vite dersom en tror at "bare jeg viser omsorg, vil han forandre seg". Særlig hvis omsorgen fører til selvutslettelse eller jeg går på tvers av det jeg kjenner er godt for meg ("magefølelsen") eller at jeg går på akkord med mine verdier for å oppnå en slags "trygghet" i den forstand at jeg gjør noe jeg ikke egentlig ønsker, for å prøve å minske risikoen for at den andre overskrider mine grenser. For eksempel "bare jeg går med på sex, vil han/hun nok behandle meg bedre, eller ikke bli så sint eller krenkende".

10. Forakt:

Foraktfull, nedlatende, overlegen, bitende, kald, spotsk, ironisk, sarkastisk, spydig, giftig.

Funksjon:

Et kjennetegn på at man kjenner forakt, er når man prøver å få andre til å føle seg liten, behandler andre ovenifra-og-ned, er sarkastisk og nedlatende. Dette er en følelse som kan være knyttet til opplevelse av *avmakt*. For eksempel er det ikke sjelden at folk i underposisjon kjenner forakt for folk i overposisjon, eller folk man tillegger å ville være i overposisjon. Det siste selv om de det gjelder, selv slett ikke ønsker å være det. Ja, kanskje heller det motsatte, men den forakten hos den som kjenner på den, stenger for at det blir mulig å nærme seg. Ikke minst i samfunnshistorien ser man sammenhengen mellom avmakt og forakt i klassesamfunnet, der de som representerer underklassen gjerne føler forakt for de som tilhører klassene over. Det er ikke sikkert de ville ha gjort det om de ikke hadde blitt oppfostret i en kultur der de lærte at man skal forakte de som er over. Eller de som bare er *annerledes*. Et av de grelleste eksemplene her er vel nazismen, der man anså folk som ikke var av den "germanske rase" eller andre man anså som "undermennesker", systematisk ble uthengt, utstøtt eller regelrett forsøkt utslettet. For eksempel funksjonshemmede, romanifolk, homoseksuelle og ikke minst jøder. Ikke sjelden går forakten hånd i hånd med misunnelse og sjalusi, samt følelsen sinne (se beskrivelser ovenfor). Det å sortere disse følelsene fra hverandre, kan gjøre at vi forstå bedre hva som skjer i relasjonene våre når det blir spenninger mellom oss. Videre kan vi føle forakt når vi opplever at noen vi hadde stor tillit til, har sviktet oss selv eller en vi er veldig glad i og setter høyt. Følelsen forakt er også

beslektet med *avsky* (se nedenfor), i den forstand at begge disse følelsene skaper avstand til andre mennesker og sørger for at man unngår nærhet.

11. *Avsky:*

Avsky, vemmelse, får lyst til å kaste opp, opplevelse av motbydelighet ("det /han/hun er motbydelig!") eller ekkelhet ("æsj, så ekkelt!").

Funksjon:

Avsky er den psykologiske varianten av fysisk «avsmak». Avsmak er en eldgammel evne organismen har for å forebygge forgiftning. Det er kroppens eget varsel om at man har puttet noe i munnen som muligens kan gjøre kroppen syk eller dø. Og dermed et signal om å spytte det ut igjen. Dermed spiller avsmaken en stor rolle i organismens overlevelse. Følelsen avsky kan kanskje kalles «psykologisk avsmak»: en følelse vi får hvis det er noe/noen vi sterkt misliker. Følelsen avsky driver oss til å forsøke å bli kvitt/fjerne eller forandre det som oppleves (som grad av) avskyelig, slik at det ikke lenger blir det. Følelsen fører til at vi drar oss unna det/den som følelsen er rettet mot. Dersom dette er et annet menneske, gir følelsen dårlig grunnlag for å bygge opp/ gjenopprette gode relasjoner, slik også forakt gjør det. Samtidig kan bevissthet rundt følelsen føre til refleksjon over hva som skulle til for å kunne bygge opp relasjonen igjen.

12. *Overraskelse:*

Overrasket, forbauset, overgitt, forundret, forbløffet, paff, forvirret, perpleks, intetanende, rådvill, målløs, få hakaslepp, som lyn fra klar himmel, på fersk gjerning, som julekvelden på kjerringa, tatt med buksene nede (se her også beskrivelsen av skam ovenfor), helt overveldet, himmelfallen, bestyrtet, forstumlet, sjokkert.

Funksjon:

Vi blir overrasket når det skjer noe vi ikke hadde forventet. I mild form er det den følelsen som gjør at vi ler av komikere. Et av komikerens viktigste arbeidsredskap er nettopp å spille bevisst på overraskelsesmomentet, gjerne kombinert med noe folk kjenner seg igjen i. Overraskelsen når vi opplever noe komisk, utløser latter. Men overraskelse kan også utløse sinne, dersom det er en ubehagelig overraskelse, eller frykt/angst, eller skam. Eller glede, som når vi plutselig møter noen vi liker, men som vi ikke har møtt på en stund eller ikke forventet å møte. Følelsen har som funksjon å skjerpe oppmerksomheten, slik at vi på kort varsel kan ha mulighet til å gjøre nødvendige endringer for å tilpasse oss nye realiteter, evt. overleve. Denne følelsen gir oss altså mulighet til å forsøke å handle hensiktsmessig i forhold til den nye situasjonen som plutselig har oppstått. Overraskelse kan være en god anledning til å jobbe med endring, særlig når det kombineres med undring (se beskrivelse av interesse/iver ovenfor). For eksempel i terapi når en pasient sier: "Det har jeg ikke tenkt på på den måten før". Når jeg hører den setningen, tenker jeg som terapeut øyeblikkelig at her har han/hun en unik mulighet til å bevege seg videre. Og så inviterer jeg pasienten til å undre seg sammen med meg over hva som utløste overraskelsen, hvordan vi kan utforske hva den står for og se om den kan fortelle oss noe som kan være nyttig for pasienten å jobbe videre med.

Affektbevissthet (følelsesbevissthet)

Først en påstand: *Det å bli kjent med seg selv, handler grunnleggende om å bli kjent med følelsene*

sine. Mange er ikke klar over hvor mye det å bli kjent med følelsene kan bety for måten en forholder seg til seg selv og andre på. En annen måte å formulere uttrykket "bli kjent med" på, er "å bli seg bevisst". Følelsesbevissthet (eller *affektbevissthet* som er det psykologiske faguttrykket for det) handler med andre ord om å bli kjent med følelsene sine og hvilken betydning de har for hvordan vi kontinuerlig forholder oss til oss selv og andre mennesker. En kjent setning innen det som kalles gestaltterapi lyder: "Bare det vi er oppmerksom og bevisst på, kan vi velge å gjøre noe med". Denne setningen kunne vært overskriften på affektbevissthet også. Nettopp ordet **valg** er nemlig det aller viktigste ordet når vi snakker om *konsekvenser* av affektbevissthet. For det er nettopp det som er poenget med bevisstgjøring: Når vi vet navnet på følelsene våre, vet hva de betyr, har flere alternativer og kjenner alternativene, kan vi finne ut hvilket alternativ som passer best i situasjonen. Og samtidig: Vi kan bare velge hvordan vi vil forholde oss til de følelsene (signalene) vi *legger merke til*.

I vår sammenheng er det samtidig verdt å holde fram at det vi *ikke* er oppmerksom og bevisst på, *gjør noe med oss*. Hvis vi undervurderer følelsenes betydning, står vi nemlig i fare for å *la oss styre* av følelsene - mer enn vi kanskje liker å tro.

Nedenfor vil jeg presentere professor Jon T. Monsens *affektbevissthetsmodell*. Før vi går nærmere inn på den, kan det være meningsfullt å se på en *definisjon* av ordet affektbevissthet:

Affektbevissthet kan defineres som:

Det å ha et bevisst forhold til egne følelser og hvordan jeg uttrykker disse.

Det å bli bevisstgjort slik at man har mulighet til å velge, innebærer ***muligheten for endring***. Affektbevissthet innebærer intet mindre enn muligheten til å *endre det man tror om hvem en er og hva man klarer!* Og her åpenbarer det seg en "hemmelighet" som mange ikke tenker på før de blir gjort oppmerksom på det. Det gjelder bevissthet om hvem jeg er - *sammen med andre*. Særlig når man jobber med parterapi, er det ikke uvanlig at partene mer eller mindre skjult ønsker at *den andre* skal endre seg. For en del går det langt ut i terapien før de oppdager at ***den eneste det er mulig for meg å endre, er meg selv***. Det er nettopp her affektbevissthetsmodellen er så genial: Den gir meg mulighet til å stille meg noen konkrete spørsmål som gjør meg oppmerksom på mitt eget indre landskap på den ene siden - og hvordan andre mennesker ser og opplever meg på den andre siden. Dette bl.a. for at jeg skal kunne skille mellom mitt og den andres bidrag når det oppstår spenninger eller konflikt mellom oss. Mange får en aha-opplevelse når de oppdager hvor lite de egentlig har reflektert over følelsene sine og hvordan de kommuniserer disse til andre.

Vår bevissthet om affektene/følelsene våre kan være på en skala fra *lav* til *høy*. Kanskje har vi bra kontakt med noen av følelsene våre, andre i mindre grad. Jo lavere affektbevissthet, desto mer øker sannsynligheten for at følelsene lever sitt eget liv, og vi har liten kontroll med hva de gjør med oss. Dermed øker risikoen for at følelsene i stedet tar kontroll over *oss*. Jo mindre vi er oppmerksom på forskjellen mellom følelsen (affekten) i seg selv – og hvordan vi *uttrykker* følelsen, desto større risiko for at vi *blander sammen* følelser og følelsesuttrykk. Og selv om folk med lav affektbevissthet kan ha nokså sterke følelsesopplevelser, har de gjerne problemer med å uttrykke hva de føler på en måte som gjør det forståelig for andre og dermed gjør det mulig for andre å forholde seg på en måte som blir til beste for begge parter. En av de vanligste fellene folk faller i, er

tankeleser-fellen: Følelsene synes ikke utenpå, som noen kanskje tror eller skulle ønske.

Tegn på lav affektbevissthet, er at man mer eller mindre distanserer seg fra (har et avstandsforhold til) følelsene sine. En liten test du kan gjøre på deg selv er denne: Har du en tendens til å bruke mye «man» eller «du» når du snakker om deg selv? I så fall: Opplever du noen forskjell om du fra nå av trener deg på å bytte ut «man» og «du» med «jeg» når du snakker om egne erfaringer, opplevelser og følelser? Skal du merke forskjell, er det vesentlig at du blir bevisst på å tenke «jeg»-språk over tid. Hvis dette blir ubehagelig for deg, eller du får trang til å falle tilbake på et «du»-språk eller «man»-språk, kan det være grunn til å kjenne etter hva som gjør det ubehagelig. Ikke sikkert man har tenkt på det en gang, det er bare en vane. Men «du»/«man» og «jeg»-språk kommuniserer forskjellig.

Kanskje har vi en oppfatning av at vi kjenner oss selv godt. Som sagt blir mange overrasket når de drar på oppdagelsesreise i sitt indre landskap. Særlig blir de overrasket når de prøver å ta et skritt til siden og ser seg selv utenfra, prøver å utforske hvordan andre oppfatter deres væremåter og hvilke signaler de sender ut. En vesentlig side ved dette er det som kalles det non-verbale språket, dvs. det vi kommuniserer som består av noe annet enn ord; kroppsspråk, mimikk og stemmebruk.

Affektbevissthetsmodellen kan være et nyttig redskap til å møte seg selv og sine følelser på en måte som gjør det mulig å få *medfølelse* med seg selv. Det handler om om å *gyldiggjøre* egne følelser, å fortelle seg selv at «mine følelser gjelder, og det er ikke noen av følelsene mine som er rette eller gale, eller mer eller mindre verdifulle enn andre av følelsene mine». *Gyldiggjøre* betyr med andre ord å *verdsette* og *anerkjenne*, også de følelsene som er ubehagelige og som man tror er uønsket. ***Når jeg er på vei til å akseptere alle følelsene mine som legitime og verdifulle, er jeg på vei til å se meg selv som verdifull.*** Da er jeg på vei til å se mer av hvem jeg er og dermed kanskje bli litt mer raus med meg selv enn jeg var før. Mange oppdager samtidig at det dermed også er lettere å være mer raus og medfølende med *andre*. Dette fordi de oppdager at det ikke er så lett for noen av oss å alltid forholde oss til oss selv og andre på måter som fremmer de gode samspillene.

Affektbevissthetsmodellen

Affektbevissthetsmodellen blir først og fremst brukt som et psykoterapeutisk redskap. Samtidig kan det være svært nyttig for enhver å ha kjennskap til modellen og bruke den på seg selv. Dette fordi den i utgangspunktet gjør det relativt enkelt å se hvor man kan rette forstørrelsesglasset for å bli bedre kjent med seg selv / følelsene sine.

Modellen har **4 deler**, der **1.** og **2.** handler om bevissthet om ***egne følelser***, **3.** og **4.** handler om bevissthet om ***hvordan vi kommuniserer*** følelsene våre til andre mennesker, særlig våre nærmeste. Alle de fire delene henger sammen, men det er ikke tilfeldig at de er satt i den rekkefølgen de er: For at det skal være mulig å vite hvordan jeg viser andre hvem jeg er (punkt 3 og 4), er det en forutsetning at jeg først blir klar over hvem jeg er for meg selv (punkt 1 og 2). Alt begynner med meg selv. Det er bare meg selv jeg kan forandre. Hvis da de som betyr noe for meg *ikke* forandrer seg, må jeg finne ut av og bestemme meg for hvordan jeg vil *forholde meg til* det.

De fire delene i affektbevissthetsmodellen er:

1. **Affekt-oppmerksomhet** = vite om, skille mellom, legge merke til, kjenne på og kjenne igjen mange ulike følelser hos seg selv. Samt være seg bevisst at opplevelse av en følelse ikke er snakk om enten-eller ("på-av-bryter"), men alltid mer eller mindre (ulike grader av opplevd følelse).
2. **Affekt-toleranse** = orke/tåle/holde ut egne følelser, og på den måten ta kontrollen over dem, i stedet for at vi lar følelsene kontrollere oss. I neste omgang handler det også om å orke og tåle *andres* følelser. NB! Uten å la seg kontrollere av *deres* følelser heller.
3. **Emosjonelle uttrykksmåter** = være klar over hvordan vi uttrykker følelsene våre gjennom kroppsspråk (f.eks. ansiktsmimikk), stemmebruk og måter vi sier ting på.
4. **Verbal uttrykksevne** = kunne sette navn på / uttrykke følelsene med ord overfor andre på en tydelig og forståelig måte.

1: Affekt-oppmerksomhet (det å vite om / kjenne på / kjenne igjen ulike følelser)

Det å kunne kjenne på og skjelne mellom ulike følelser i oss, er et nødvendig første skritt på veien mot økt affektbevissthet. Dette første steget kalles *affekt-oppmerksomhet*, nettopp fordi det handler om å være i stand til å registrere en følelse når den er der. Først da kan vi reflektere over hva følelsen signaliserer, hva *den står for*. Affekt-oppmerksomhet går altså på i hvilken grad vi er i stand til å *legge merke til* våre egne følelser, i hvilken grad vi kan *gjenkjenne* dem i situasjoner der de blir aktivert, og i hvilken grad vi er i stand til å *skjelne mellom* ulike affekter.

Ut fra det vi har sagt om sanser, oppmerksomhet og hukommelse kan vi si at følelser vanligvis er knyttet til *konkrete situasjoner/hendelser* i nåtid og/eller fortid. Flere følelser kan bli aktivert i en og samme hendelse/situasjon. Jo *høyere* affektoppmerksomhet vi har, desto mer nyansert kan vi snakke om følelsen. Vi kan for eksempel komme på flere situasjoner der vi har kjent på samme følelse i ulik grad, og vi bruker «jeg»-form når vi snakker om den. Et kjennetegn på *lav* affektoppmerksomhet, er når noen snakker om egne opplevelser som om de ikke selv var en del av dem. De bruker f.eks. uttrykk som «man» eller «du» når de mener «jeg», snakker i generelle vendinger som om følelsen de snakker om ikke angår eller berører dem. På ulike måter distanserer de seg fra følelsen og prøver å «ufarliggjøre» den, slippe å kjenne på den. Sammenlign gjerne med når jeg i denne sammenhengen bruker "en", "man" og lignende fordi det er et foredrag og dermed et metaperspektiv på temaet som sådan.

Det er stor forskjell på det å *se for seg* en følelse og det å *kjenne* på en følelse. Lav affektoppmerksomhet kan også gå på at man ikke er klar over hvor *sterkt* man faktisk reagerer i en situasjon og hvordan det påvirker andres respons. Den andre ytterligheten er å *overkontrollere* følelsene sine, som man gjerne gjør hvis det er viktig å holde en fasade. Overkontroll hemmer den frie livsutfoldelsen, mens underkontroll (manglende impuls kontroll) gjerne blir slitsomt for andre å forholde seg til.

For å illustrere ulik grad av affektoppmerksomhet med et eksempel, kan vi tenke oss at vi har seks personer. Grunnfølelsen som her er valgt ut, er følelsen *tristhet*. Alle de seks personene blir stilt følgende spørsmål: «**Kan du nevne en eller flere situasjoner der du har følt tristhet - og beskrive hva du følte?**». Den første personen har svært *lav* affektoppmerksomhet, den siste har svært *høy* affektoppmerksomhet. De fire andre ligger på skalaen mellom de to ytterpunktene:

Person 1: *Tja, jeg er i grunnen aldri trist, jeg.*

Person 2: *Ja, det kan vel hende, det er jo så mye som skjer.*

Person 3: *Det er klart. Man blir jo trist når noen dør, f.eks., gjør man ikke det da? Du er jo ikke helt uberørt når slikt skjer.*

Person 4: *Jeg kan nok være mer eller mindre trist, ja. Det kommer litt an på situasjonen.*

Person 5: *Ja, jeg husker i begravelsen til bestefar. Da var jeg veldig lei meg. Ja, jeg kan faktisk kjenne den følelsen fremdeles. Jeg savner bestefar. Han betydde mye for meg.*

Person 6: (Forteller først omtrent som Person 5 om et menneske som sto henne nær, som døde og som hun sier hun savner. Hun har fortalt litt om hva personen betydde for henne og hvorfor). Så sier hun videre:
Og så kan jeg huske at jeg var så glad i en katt vi hadde da jeg var liten. En dag forsvant den, og jeg kunne begynne å gråte i flere uker etterpå når jeg tenkte på pusen min. Forresten kommer jeg på enda en annen situasjon der jeg kjente jeg på tristhet, selv om det ikke var på langt nær så dramatisk som det jeg hittil har fortalt om. Jeg hadde nemlig et halskjede som jeg hadde fått av min mann til jul. Jeg brukte det mye. Både fordi jeg likte det, men også fordi det var en slik kjær gave fra en jeg elsker. Så hadde vi vært på en ferietur til Syden. Da jeg kom hjem igjen, oppdaget jeg at jeg hadde glemt halskjedet på hotellet vi bodde på. Jeg regner aldri med å få det tilbake. Og selv om det er en god stund siden nå, kjenner jeg fremdeles vemod når jeg renker på det.

Legg merke til hvordan de første personene i ulik grad distanserer seg fra følelsen og forholder seg til den som om den ikke angår dem. Den siste personen er tydeligvis i høy grad oppmerksom på følelsene sine og er i stand til å kjenne på dem, «smake» på dem og orke dem. Hun nyanserer ved å gi flere eksempler på hendelser der hun har opplevd *ulik grad* av tristhet, og hun kan knytte dem til savn av noe som var kjært for henne. Dermed viser hun god kjennskap til en viktig side ved seg og trygghet på det å kunne uttrykke hva hun føler. Dermed står hun også rustet til å møte situasjoner der realitetene endrer seg – på en måte som kan bidra til at hun blir i stand til å tilpasse seg den nye situasjonen.

Hvis du vil gi deg selv en liten test på din egen affektoppmerksomhet (å kjenne igjen følelser hos deg selv), kan du ta for deg hver og en av de 12 grunnaffektene og stille deg spørsmålene i oppgaven nedenfor. Noen velger å bruke disse spørsmålene til å *øve opp* sin evne til å kjenne på egne følelser, men det blir selvsagt opp til den enkelte om man synes det er nyttig.

Oppgave

- Kjenner jeg igjen denne følelsen?
- I hvilke situasjoner har jeg kjent på den?
- Hvordan vil jeg beskrive situasjonen der følelsen blir aktivert?
- Hvordan merker jeg følelsen?
- Hva kjenner jeg i kroppen min da?
- Hvordan vet jeg at det er den følelsen jeg kjenner og ikke en annen (f.eks. hvordan vet jeg at det er trist jeg er og ikke redd?)

2: Affekt-toleranse (det å *tåle* vanskelige følelser, å være i stand til å regulere følelsen sine)

Ordet **toleranse** er et mye brukt ord i vår tid. Ja, det er nesten et moteord. Når enkelte bruker ordet, kan man få inntrykk av at det å «tolerere» er ensbetydende med at man skal anse alt som like bra, og at man ikke «burde» kjenne ubehag når noe er annerledes enn det man er vant til eller noen ser annerledes på en sak enn en selv gjør. Den som er tydelig på sitt eget ståsted som forskjellig fra en annens i et kontroversielt spørsmål, kan da lett bli stemplet som «intolerant». Man kan av og til være vitne til at enkelte som påberoper seg å være tolerante og roper høyt om toleranse, kan være svært så intolerante overfor personer de anser som intolerante. Kan det ha å gjøre med at det er lettere å tåle dem som er enig med en selv, men vanskeligere å tåle dem som ikke er enig?

Og da er vi inne på noe av poenget med å bruke «toleranse»-begrepet i forbindelse med affektbevissthet. Ordet «toleranse» er et ord som på norsk nettopp tilsvarer «det å tåle». Å tåle betyr at man orker å forholde seg til noe man kjenner ubehag ved, uten at man nødvendigvis må *handle på* ubehagsfølelsen. Å «handle på» vil i denne sammenhengen bety at man *følger en impuls* om umiddelbart å gjøre noe som vil redusere ubehaget følelsen medfører. Hvis man f.eks. blir sint, følger man på en eller annen måte trangen til å skade, straffe eller såre den man er sint på. Eller hvis man er redd, følger man trangen til å trekke seg unna. I begge tilfeller kunne det noen ganger gjøre en forskjell om man ga seg tid til å reflektere over om den opplevde trusselen er reell (så ille som man tror den er) eller ikke. Eller spørre seg: Står min følelsesreaksjon i forhold til situasjonen? Når det her brukes et ord som *affekt-toleranse*, er det denne betydningen av ordet «toleranse» vi bruker. Det handler nemlig om hvordan jeg *forholder meg* når en følelse blir aktivert hos meg. Lav affekttoleranse reduserer min evne til å gjøre meg bruk av mine mange ressurser til beste for meg selv og andre. **Ja, vår evne til å tåle egne følelser er selve nøkkelen til å kunne hanskes med oss selv og verden rundt oss.** For eksempel det å *tåle å ikke forstå* hvis vi ikke forstår, uten å følge trangen til å straks måtte finne en forklaring eller følge trangen til å bagatellisere noe en annen person sier. Eller, som ofte skjer, straks flytte fokus over på seg selv og egne lignende opplevelser når den andre forteller om noe hun/han føler/oplever/har opplevd, f.eks. noe som er vanskelig og sårbart, eller rett og slett en ferietur. Apropos det siste: Noen som kjenner seg igjen i at en har vært på ferie et sted og gjerne vil fortelle om den gode opplevelsen. Så hører den andre kanskje første setningen, før hun/han setter i gang med å fortelle om *sin egen* ferietur en gang, som om det er en konkurranse om hvem som har hatt den mest interessante opplevelsen?

En kan med rette sin at affekttoleranse-delen er **den viktigste** av de fire delene i affektbevissthetsmodellen. Dette fordi evnen til å tåle egne følelser er så avgjørende for om vi *tar kontrollen* over følelsene våre, eller om vi *lar følelsene ta kontrollen* over oss.

Det er samtidig slett ikke så enkelt at bare man har *kunnskap om* affektbevissthet/affekttoleranse, vil man automatisk være i stand til å kontrollere følelsene sine bedre! Mangel på affekttoleranse er for mange forbundet med langvarig smerte og lidelse, og det er ikke noe de heller skulle ønske enn å slippe smerten. Det tydeligste eksempelet på det er psykiske lidelser/psykisk sykdom.

Grunnpillaren i all psykisk lidelse er nettopp mangel på affekttoleranse. Da trenger man kanskje å søke hjelp hos noen som har kunnskap og erfaring nok til å tåle *sine* følelser i møte med pasientens (jfr. begrepet «motoverføring»). I tillegg kunne hjelpe pasienten til å sortere i hva som er hva i lidelsen og hjelpe ham/henne til gradvis å kunne gjøre endringer som betyr en forskjell. Noen ganger trengs langvarig psykoterapi og kanskje medisinerings.

Ønske om å ha **kontroll** er et sentralt stikkord i denne sammenhengen. For å opprettholde en følelse av verdi, har vi alle behov for å ha opplevelse av kontroll. Et problem er når vi *tilsynelatende* har kontroll eller tror vi har mer kontroll enn vi faktisk har, men ikke er klar over at følelsene har mer innvirkning enn vi liker å tenke på. Ved lav affekttoleranse er det to grøfter å falle i: *For mye* kontroll eller *for lite* kontroll. Den ene ytterligheten – *overkontroll* – kjennetegnes ved at man ikke tør å vise for mye av seg selv, av frykt for ikke å bli anerkjent eller akseptert, redd for å bli latterliggjort, kritisert eller «få riper i lakken». Den andre ytterligheten er hvis man lar seg overvelde av følelser: Personen reagerer sterkt og hurtig på relativt beskjedne provokasjoner eller utfordringer fra omgivelsene. I begge tilfeller tillater personene følelsen å ta kontrollen over dem, i stedet for selv å ta kontrollen over følelsen når den blir aktivert.

Begge ytterlighetene er altså eksempler på lav affekttoleranse, selv om den gir seg forskjellig utslag. Et annet likhetstrekk mellom det å overkontrollere og underkontrollere affektene sine, er at man sannsynligvis forventer ikke-akseptasjon for den personen man er. Så gjentar man uhensiktsmessige handlingsmønstre og fratar dermed seg selv muligheten til å sjekke ut om det man tror stemmer eller ikke. Et tankekors er at vi selv oftest er vår egen største kritiker og dommer.

Selv-medfølelse er et annet stikkord(som vi allerede har vært inne på). Det innebærer ikke å synes synd på seg selv, gjøre seg til martyr eller offer. Det handler om å *akseptere og anerkjenne egne følelser*:

- akseptere at vi har et vidt spekter av følelser
- anerkjenne alle følelsene våre som verdifulle, gyldiggjøre dem.
- forholde oss til følelsene våre som det de faktisk er: *Signaler* fra kroppen vår om at den vil oss grunnleggende vel.

Og her ser vi sammenhengen mellom affekt-*oppmerksomhet* og affekt-*toleranse*: For at det skal være mulig å tåle følelsene våre, er det en forutsetning at vi kjenner til, kan kjenne på og kjenne igjen et vidt spekter av følelser. En positiv *bivirkning* av økt affekttoleranse, er at vi faktisk blir bedre i stand til å tåle også *andre* menneskers følelser. Hvorfor? Fordi økt selvmedfølelse gjør at det blir mulig å skjønne mer av hvordan det er å være et annet menneske og anerkjenne vedkommende som forskjellig fra oss selv. Og like sårbar som vi selv er, om enn på andre områder. Med andre ord: økt selvmedfølelse øker gjerne medfølelsen med andre. Det er en sentral del av det som kalles *empati*.

For å illustrere affekttoleranse, kan vi tenke oss fem personer med *ulik grad* av affekttoleranse. Den valgte følelsen er fremdeles tristhet. De fem blir stilt spørsmålet: «**Hva gjør tristheten med deg når du kjenner deg trist?**»

Person 1: *Nei, det tenker jeg aldri på.*

Person 2: *Man bør vel unngå det, vel, tenker heller på noe annet.*

Person 3: *Jeg kan nok la det virke inn på meg. Syns f.eks. det er vemodig i begravelser.*

Person 4: *Jeg tåler å bli trist. Blir ikke satt helt ut.*

Person 5: *Jeg kjenner det er vondt når jeg mister noen jeg er glad i. Samtidig er det ikke enten eller. Jeg opplever det faktisk også godt å være trist når jeg sørger over noen eller savner noen. Kjenner at det kan åpne for nye dybder. Jeg kan for eksempel oppdage sider hos meg som jeg ikke var klar over.*

Til refleksjon: Hva er det ved personenes svar som vitner om ulik grad av affekttoleranse?

Oppgave

Her er noen tips til spørsmål du kan stille deg selv hvis du vil teste egen affekttoleranse:

- Hva har følelsen en tendens til å ville gjøre med meg?
- Hva *lar* jeg følelsen gjøre med meg?
- Hva gjør jeg når følelsen kommer?
- Hvordan er det å være meg når jeg lar følelsen styre munnen og handlingene mine (når jeg umiddelbart handler på følelsen)?
- Hva *vil* jeg ikke la følelsen gjøre med meg?
- Kan jeg *påvirke* følelsen på noen måte? På hvilken måte/hvilke måter?
- Hvordan er det å være meg når jeg *ikke* lar følelsen styre munnen og handlingene mine (når jeg reflekterer over hva følelsen prøver å fortelle meg)?

3: Emosjonelle uttrykksmåter (hvordan *viser* jeg hva jeg føler – *med* eller *uten* ord?)

Den amerikanske språkforskeren Gregory Bateson, som også blir kalt «familieterapiens far», sier at

det er umulig å ikke kommunisere. Det er riktignok noe som heter «pokerfjes». Og går man inn for det, kan man skjule mange følelser. Men i lengden vil det å «holde masken» være vanskelig, særlig overfor de nærmeste.

Denne delen (punkt 3) handler om i hvilken grad vi er bevisste og oppmerksomme på det **ordløse** (non-verbale) språket vårt. Implisitt i begrepet «emosjonelle uttrykksmåter» ligger spørsmål som: Er jeg klar over *hva andre ser/hører* når jeg uttrykker meg gjennom kroppsspråk (kroppsholdning og ansiktsmimikk og stemmebruk)? Er jeg for eksempel klar over hvordan ansiktsuttrykket eller måten jeg står/sitter på eller hvordan måten jeg bruker stemmen min høres ut for andre når jeg (oftest ubevisst) uttrykker ulike følelser? Er det samsvar mellom de *ordene* jeg bruker og *måten* jeg uttrykker dem på?

Ingen er *tankelesere*. Men ikke sjelden oppfører vi oss som om vi er det, eller vi forventer at *andre* skal være det. Særlig gjelder det i møte med våre nærmeste.

Det særegne ved emosjonelle uttrykksmåter er at det *ikke fins regler* for hvordan de skal uttrykkes eller forstås. Derfor er vi avhengige av å **tolke** hverandres non-verbale språk. Vi står derfor sterkt i fare for på den ene siden å uttrykke oss **utydelig, tvetydig eller overtydelig** gjennom **måten** vi uttrykker oss på. På den andre siden står vi stadig i fare for å **mistolke andres** uttrykksmåter. Det siste kan ha sammenheng med manglende kunnskap om, eller innsikt i/forståelse for den andres virkelighetsforståelse. Men ofte handler det om at vi er fastlåst i *vår egen* virkelighetsforståelse. Eller det handler om at bestemte sårbarhetsområder hos oss blir aktivert/trigget, knyttet til den «sårbarhets-bagasjen» vi bærer med oss, gjerne fra svært tidlig alder.

Noe som gjerne skaper utrygghet hos andre, er når det ikke er samsvar mellom det vi sier /gjør og det vi føler. Det kan handle om at vi prøver å skjule følelser som vi er redde for skal bli tråkket på, eller vi ikke vil risikere å komme i et dårlig lys. Eller vi prioriterer å vise følelser vi tror vil få andre til å se oss i et best mulig lys.

Vi kan gjerne prøve å lure andre eller soss selv ved slike (oftest ubevisste) strategier. Men vi vil ikke kunne lure *kroppen* vår. For det første blåser kroppen i andre menneskers eventuelle reaksjoner. For det andre prøver kroppen kontinuerlig å gi oss signal om de følelsene som faktisk er der. Men det merker vi kanskje ikke.

Noe som forsterker følelsesmessige dilemma hos oss, er når vi ha flere motstridende følelser på en gang, gjerne den følelsen vi faktisk kjenner og samtidig en følelse vi tror vi *burde* føle. Når andre mennesker oppfatter to motstridende signaler på en gang fra en person, kommer *de* i et dilemma: Hvilket signal skal de forholde seg til? For eksempel om vi viser et smilende ansiktsuttrykk, samtidig som andre fornemmer tristhet eller sinne. Eller vi bruker ord som uttrykker anerkjennelse av den andre, samtidig som måten vi framstår på røper forakt, sinne eller misunnelse. Det som skjer i relasjonene våre når det ikke er samsvar mellom det vi sier og kroppsspråket vårt, er at det skaper usikkerhet, evt. utrygghet i relasjonen. Og utrygghet skaper avstand. Det å finne en balanse mellom nærhet og avstand som skaper trygghet for en selv, er noe vi selv må kjenne på og vurdere.

Oppgave

Her er noen tips til spørsmål du kan stille deg selv hvis du vil teste din egen bevissthet om hvordan du ordløst uttrykker følelsene dine:

- Hva tror jeg andre ser når jeg gir uttrykk for følelsen?
- Ønsker jeg at andre skal se hva jeg føler?
- Hva viser jeg da? Hva sier jeg? Hva gjør jeg?
- Hvis jeg *ikke* ønsker at andre skal se hva jeg føler, hva viser jeg da? Hva sier jeg? Hva gjør jeg? Hva lar jeg være å gjøre?
- Når andre hører meg si noe eller vise noe, hvordan tror jeg de forstår det?
- Er det slik jeg ønsker de skal oppfatte det?

4: Verbal uttrykksevne (om å sette ord på følelsene)

«Emosjonelle uttrykksmåter»-delen handlet altså om å bevisstgjøre seg på eget non-verbale språk/*måten* man uttrykker seg på i kommunikasjon med andre. Denne delen, «verbal uttrykksevne», går på å øve seg på å bruke *ord* som mest mulig dekker det budskapet en prøver å uttrykke. Ordene våre er vårt viktigste redskap til *direkte* å uttrykke det vi føler eller mener. Det helt sentrale stikkordet her er **tydelighet**. De som kjenner PREP-konseptet, kjenner igjen fra tale-/lytteteknikken hvor viktig tydelighet er, og de har kanskje selv erfart hvor viktig det er i kommunikasjon. De som har brukt/bruker tale-/lytteteknikken aktivt, vet også en del om hvilke utfordringer de selv har når det gjelder å kunne uttrykke seg tydelig.

Hva/hvor mye skal jeg si om meg selv og hva jeg føler?

Det er verken nødvendig eller hensiktsmessig å vrenge sjela si for alle. Vi har alle et «innerste rom» der vi føler og tenker ting som det ikke vil være hensiktsmessig verken for oss selv eller andre at vi plumper ut med eller lar andre få innsikt i. Det rommet er det ingen andre som har rett til å få tilgang til. Samtidig er det i nødvendig å meddele så mye at det blir en passelig balanse mellom nærhet og avstand om vi vil bygge og vedlikeholde gode relasjoner. I forholdet til våre nærmeste blir det særlig viktig å kommunisere på måter som skaper trygghet, tillit og respekt for begge/alle parter. ***Det å bruke ord som dekker det vi faktisk prøver å kommunisere er garantisten for å optimalisere muligheten for at budskapene våre når fram slik vi ønsker.***

I denne sammenhengen kan det kanskje være nyttig å ha i tankene at *antall* ord vi bruker, kan være med på å fremme eller hemme budskapet vi ønsker å nå fram med. Når det blir for mange ord på en gang, kan det føre til at avstanden øker. Enten fordi den som prøver å lytte ikke klarer å få med seg alt og «hopper av» tankerekken lenge før den andre er ferdig talt. Eller den som har ordet skifter fra tema til tema, slik at den andre ikke vet hvilket fokus hun/han skal respondere på. Eller den som lytter rett og slett blir sliten av ordstrømmen fra den andre.

På den andre siden kan *for få* ord gjøre at den andre hele tiden må gjette, noe som skaper usikkerhet og avstand.

Oppgave

Her er noen tips til spørsmål du kan stille deg selv hvis du vil teste din egen bevissthet om i hvilken grad ordene dine på en tydelig måte uttrykker det du føler:

- Hvordan forteller jeg andre at jeg kjenner denne følelsen?
- Hva er en typisk måte for meg å fortelle andre at jeg er i denne følelsen?
- Hvis jeg lar være å fortelle at jeg kjenner på denne følelsen, hva tror jeg at jeg kommuniserer da? Hva tror jeg den andre tror?
- Hva tror jeg hadde skjedd hvis jeg fortalte til partneren min (eller andre som betyr noe for meg) mer om det jeg kjenner inni meg?
- Hva tror jeg hadde skjedd om jeg fortalte *mindre* til partneren min (eller andre som betyr noe for meg)?

C) Oppsummering

- Følelsene er *vårt viktigste signalsystem*.

- Å bli kjent med følelsene våre er en ***nøkkel til å bli kjent med oss selv.***
- Mange har et mindre bevisst forhold til sine følelser enn de er klar over.
- Bare når vi er oppmerksomme og bevisst på følelsessignalene og hva de står for, har vi ***frihet til å velge*** hvordan vi vil forholde oss til dem/uttrykke dem overfor andre.
- Hvis vi *ikke* er oppmerksomme og bevisst på våre følelser og hvordan vi uttrykker dem, står vi i fare for å *la følelsene kontrollere oss*, i stedet for at *vi selv tar styringen over dem*. Dette gjelder såvel ved *underkontroll* av følelsene våre som når vi *overkontrollerer* dem.
- Når følelsene får leve sitt eget liv, uten at vi bevisst tar del i det, står vi i fare for å framstå som impulsive, tvetydige, utydelige eller overtydelige for andre. Det skaper ofte usikkerhet. ***Tydelighet*** bidrar til ***trygghet*** i relasjonene våre.
- ***Det er bare meg selv jeg kan forandre.*** Den andre må ta ansvar for *sin* eventuelle endring. Å prøve å endre den andre, fører snarere til at den andre kjenner trang til å protestere og forsvare seg. Å bruke jeg-språk i presentasjon av egne følelser, gir den andre frihet til selv å velge hvordan hun/han vil forholde seg til meg.
- Dersom vi er klar over hva vi føler, og vi mener vi har kommunisert dette på en tydelig måte og strukket oss for å komme den andre i møte så langt det var mulig for oss – og vi fremdeles ikke opplever oss møtt eller respektert - må vi vurdere om vi vil bli i relasjonen slik den er. Evt. velge å *distansere oss på en måte som blir OK for oss selv – og som samtidig ikke innebærer et skjult motiv om å straffe eller såre den personen vi velger å ha en større avstand til* - eller om vi må ta den konsekvensen det er å velge å *gå ut av relasjonen*.
- ***Det er umulig å ikke kommunisere.*** Å kommunisere med ***ord*** er den beste garantisten for å optimalisere muligheten for at budskapene våre når fram slik vi ønsker.
- ***Det å bli kjent med seg selv, er ikke gjort i en håndvending. Det er en livslang prosess. I den prosessen må vi tillate oss selv og hverandre en solid tabbekvote.***