

3. Å finne ut av følelser

Fra boken «Livshistorie og følelser», Lunde Forlag

Det at vi spontant føler glede, sorg, sinne, frykt, sårethet, skyld og skam er i grunnen ikke noe problem. Det er helt som det skal være.

Problemene oppstår når vi ikke våger å slippe følelsene fram. Demmer vi dem opp, har de en tendens til å bryte seg nytt løp, og da mister vi ofte kontrollen over dem. Får de ikke komme ut som det de er, kommer de ofte som noe annet. Kommer de ikke ut som sunne reaksjoner, kommer de som usunne.

Tillegg A i denne boken kan med fordel studeres grundig. Det gir en oversikt over følelser det er viktig å kjenne igjen - også når de kommer i mer indirekte og tilpassede former.

I sjelesorgen er det av meget stor betydning å kunne skjelle mellom de ulike følelsene og vite hvilke sunne og direkte former de har - og hvilke problematiske og mer indirekte.

Det er aldri noe poeng at vi ikke skal føle!

Men for å unngå enhver misforståelse: Det er ikke noe poeng at vi skal være ukontrollerte.

Det er grøfter på begge sider av veien.

Konemishandleren har det problemet at han har for lite kontroll på følelsene sine, og han trenger hjelp til å få mer kontroll. Far som eksploderer ved frokostbordet så kona, barna og katten blir livredde, trenger også hjelp til å beherske seg. Mor som blir så fra seg når datteren på 16 kommer hjem og er gravid at det er datteren som må trøste mor, kunne også trenge hjelp til å ta seg litt sammen.

Denne boka handler derimot om det å ha for mye kontroll. Den henvender seg til dem som er vant til å holde følelser på avstand.

Når følelser holdes på avstand

Konsekvensene av at vi holder følelser på avstand, benekter dem eller fortrenger dem, er ganske omfattende. Her skal vi liste opp noe av det som kan skje:

- Tretthet, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer. (Noen har vanskelig med å komme seg opp om morgenen og blir liggende langt utover skole- eller arbeidsdagen.)
- Fysiske symptomer som f.eks. hodepine, stive skuldre, muskelsmerter, vondt i ryggen, mavesmerter.
- Lav selvfølelse eller selvforakt.
- Ensomhetsfølelse; få eller ingen nære, jevnaldrende venner; lyst til å isolere oss. Eller vi føler oss som regel utrygge når vi er sammen med andre.
- Vanskeligheter med å godta og være trygg på egen kropp og seksualitet.
- Sterke og vedvarende følelsesmessige svingninger. Den ene dagen føler vi oss som verdensmestere, den andre dagen som en dritt. Den ene dagen er vi glade og oppstemte, den neste motløse og deprimerte.
- Aggresjonsproblemer. Enten det at vi har vanskelig for å innrømme og vise at vi er sinte, eller det at vi tvert imot har vanskelig for å kontrollere sinnet vårt. Eller vi går stadig rundt og er kritiske eller "smårriterte".
- Depressive eller engstelige følelser.
- Følelse av tomhet eller meningsløshet.
- Tanker om å ta sitt eget liv.

En fellesnevner for alle disse symptomene er at de ofte gjør det vanskelig å fungere tilfredsstillende a) på skolen, b) på jobben, c) blant venner eller d) i familien.

Kjenner vi oss igjen i flere av disse punktene, er det et tegn på at vi kan trenge hjelp.

Er problemene store, bør vi søke faglig hjelp. Problemer som er store nok til det, er blant annet konkrete forsøk på å ta sitt eget liv, spiseforstyrrelser, alkohol- og stoffproblemer, og seksuelle overgrep. Vi nevner dem spesielt fordi de så altfor ofte bagatelliseres.

OBS: Ingen av oss (særlig ikke tenåringer) er helt symptomfrie. Men dersom

- symptomene medfører sterkt ubehag,
- flere symptomer opptrer sammen,
- symptomene har vart over lang tid (minst et par mnd),
- og det ikke er grunn til å tro at de skrives seg fra en fysisk sykdom eller at de kan forklares ut fra spesielle omstendigheter (f.eks. sorg eller annen krise)

er det grunn til å tro at vi har psykiske eller følelsesmessige problemer som vi kan trenge hjelp til å komme ut av.

"Psykiske forstyrrelser kan defineres som manglende kontakt med egne følelser, tanker, det åndelige liv, kroppen – med andre ord: seg selv".

(Psykolog Gry Stålsett Follesø til Vårt Land 5 febr 1998)

Tilpassede følelser

Ingenting er altså mer naturlig enn at vi spontant føler glede, sorg, sinne og frykt når slike følelser er på sin plass. Det hører med til et normalt liv.

Problemet oppstår når vi ikke får være spontane. Ofte har vi lært hva vi bør føle og hva vi ikke bør føle.

La oss gi noen eksempler:

Sett at far eller mor er redd for edderkopper, sier at de er ekle og viser frykt for dem. Da er sjansen stor for at barna lærer at edderkopper er ekle og at en bør være redd for dem.

"Nå ble du vel glad!" utbryter mor når Ole pakker opp pakken fra tante Gerd. Men Ole ble ikke glad for en myk pakke. Mor ble kanskje mer glad for den enn Ole. Ole får i alle fall ikke lov til å være skuffet. Han må hykle at han er glad.

"Du har ingenting å være sint for," sier far etter at han har gitt sin sønn eller datter en skikkelig overhaling. "Jeg gjør det jo bare fordi jeg er glad i deg." Dermed mister barnet retten til å være sint og synes at far har vært urettferdig.

Helt grotesk blir dette når barn blir misbrukt seksuelt og får høre at de egentlig bør like det.

Etter hvert som vi blir voksne, lærer vi enda mer.

Kanskje lærer vi at det ikke helt sømmer seg å gråte i begravelser. Så distanserer vi oss mer og mer fra å føle sorg.

Kanskje vi lærer at en kristen alltid skal være glad og aldri være sint eller redd. Så begynner vi etter hvert å tro at vi stort sett er glade og at vi nesten aldri er sinte eller redde.

Kanskje vi til og med lærer at vi ikke skal ha følelser, eller i alle fall ikke vise dem dersom vi har dem. Da er det lett å tro at det er noe galt med oss dersom vi selv har sterke følelser.

Spontane følelser kan altså bli skiftet ut med andre.

Et barn som får straff, skjenn eller avvisning når det blir sint, våger etter hvert ikke å bli sint. Oppdager det samme

barnet at det derimot får trøst og nærhet når det tar til tårene og viser sårhet, vil det vise mer og mer sårhet. Kanskje vil barnet etter føle sårhet når det egentlig skulle ha følt sinne? Sinnet er da blitt erstattet av sårhet.

En usunn skyldfølelse har som regel noe med fortiden vår å gjøre. Enten er det noen som har oppdratt oss til å føle skyld der vi ikke burde føle skyld. Eller skyldfølelsen utvikler seg fordi vi ikke får lov til å erkjenne og innrømme våre spontane følelser. Eller våre selvstendige valg ble straffet eller belagt med skyldfølelse.

Barn kan også bli så opptatt av å ta hensyn til andre familiemedlemmers følelser og behov at de mister kontakten med sine egne følelser og behov. Kanskje kan vi si det slik at noen i familien har følelser som tar så stor plass at det blir liten plass til de andres følelser.

Far kan være så aggressiv at de andre i familien må undertrykke alle sine sinte følelser.

Mor kan være så depriment at ingen må uttrykke noe som kan gjøre henne enda tristere.

Dersom jenta på 16 år kommer hjem og forteller at hun er blitt gravid, kan mor reagere så sterkt at det er jenta som må trøste mor, ikke mor som støtter sin datter.

En handikappet søster kan kreve så meget omsorg at det blir lite igjen til det friske barnet. Dersom den friske klager, får han høre at "Det er ikke synd på deg. Du må være takknemlig for at du er frisk".

Foreldrene kan være så trette at de aldri har overskudd til å lytte til barnet.

Det er ofte "snille" barn som mister kontakten med egne følelser på denne måten. Det er ikke uvanlig at de også senere i livet er vare for andres behov. Mange går inn i omsorgsykker.

Mennesker som på en eller annen måte har mistet kontakten med sine egne spontane følelser, har et tomrom inne i seg. De blir usikre på seg selv og har ofte lav selvfølelse. Se for øvrig avsnittet "Når følelser ikke blir tatt imot" lenger ut i dette kapitlet.

Henrik Ibsen:

Mindets makt

Hør, vet De hvordan en dyretemmer får lært sin bjørn hva den aldri glemmer?

I en bryggerkjedel han binder dyret – så blir det tett under kjelen fyret.

Imidlertid han på positivt spiller for bamsen "Fryd deg ved livet!"

Av smerte knapt kan den lodne sanse. Han kan ikke stå, og så må han danse.

Og spilles siden den melodi ham, - fluks farer en dansende djevel i ham.

Jeg selv satt en gang i kjelen nede, under full musikk og forsvarlig hede.

Og den gang brente jeg mer enn skinnet; og det går aldri meg ut av minnet.

Og hvergang gjenklang fra den tid lyder, det er som jeg bandtes i gloendes gryder.

Det kjennes som stikk under neglerøtter – da må jeg danse på verseføtter.

Dobbeltkommunikasjon skaper alltid problemer.

"Hvorfor er du sint, mor?" spør barnet. "Jeg er ikke sint!" sier moren med rasende stemme.

"Kan jeg gå ut i kveld", spør datteren i huset. "Ja bare gå, du", sier mor smørblidt, "ikke bry deg om at jeg sitter ensom igjen hjemme".

Følelsene må bare bli kaotiske når en stadig utsettes for denne typen kommunikasjon.

Undertrykte følelser

Noen ganger er det nødvendig å holde følelser på avstand. Det ville neppe være sunt om vi tok all verdens nød og elendighet inn over oss etter å ha sett Dagsrevyen. Når vi skal hjelpe en som er sterkt skadet etter en trafikkulykke, bør vi også ha kontroll over følelsene våre så vi handler korrekt. Likedan er det som det skal være at vi kan kople ut problemene på jobben når vi har fri og er sammen med familien.

Men dersom vi nesten aldri slipper følelser inn på oss, eller holder så stor avstand til dem at vi benekter dem og ikke engang vet at vi har dem, blir det galt. Da bruker vi, ofte uten at vi er klar over det, så store krefter på å trykke følelsene ned at vi ikke har krefter nok til andre viktige sider av livet. Noe går i stå inne i oss. Psykiske og fysiske problemer er ofte et varsel om at dette er i ferd med å skje.

Vi skal se litt på de tre viktigste grunnene til at vi trykker vekk følelsene våre:

Den første grunnen er at vi er redd for at de skal gjøre så vondt at vi ikke orker det, mister kontrollen eller går i stykker dersom vi slipper dem fram. Tenk om jeg ikke klarer å slutte å gråte dersom tårene får begynne å komme fram? Tenk om jeg skulle få et angstanfall av det slaget tante Åse fikk for et par år siden? Tenk om jeg blir så sint at jeg ikke kan beherske meg lenger?

Den andre grunnen er at følelsene ikke passer til selvbildet mitt. Kanskje jeg tenker at fordi jeg er en kristen, skal jeg verken bli sint eller redd? Kanskje er det så viktig for meg å være sterkt at jeg benekter alt som oppleves som svakt? Kanskje tror jeg om meg selv at jeg ikke har følelser - vi har nemlig ikke det i vår familie!?

Den tredje grunnen er at jeg er redd for andres reaksjoner. Kanskje er jeg redd for at de skal forakte meg, trekke seg unna eller begynne å tvile på om jeg er en ordentlig kristen. Kanskje er jeg redd for at de skal bli sinte på meg, - eller for at jeg skal såre dem med følelsene mine. Kanskje mor alltid ble så redd når jeg hadde det vondt eller vanskelig at jeg måtte ta mer hensyn til hennes følelser enn mine egne - i den grad at jeg sluttet å fortelle henne hvordan jeg hadde det? Kanskje far hadde det med å få vondt i hjertet slik at ingen hadde samvittighet til å si ham imot? Eller kanskje far ble så sint at jeg ikke torde å si ham imot?

Vi kan holde avstand til følelsene våre på mange ulike måter: Vi kan si til oss selv at "Dette gjør meg ikke noe". Vi kan sette på musikk. Vi kan spise. Vi kan dope oss ned med hardt arbeid. Vi kan omgi oss med mange mennesker. Vi kan bruke medisiner og rusmidler. Noen bruker også sex.

Problemet er bare at de følelsene vi holder på avstand, ikke blir borte. De er der fremdeles - og styrer oss mer enn vi tror. De kan gi seg utslag i manglende konsentrasjon, kontaktvanskeligheter, hodepine, magetrøbbel eller muskel- og ryggsmarter. De kan gjøre oss deprimerede eller gi oss angstproblemer.

Jeg kan ha vonde følelser både for det som skjedde for ett minutt siden og det som hendte for 20 år siden.

Følelsene må uansett få bli bevisst. Og jeg må ikke bare *tenke* etter hva jeg føler, men *kjenne* etter. Da bearbeides følelsene mer eller mindre av seg selv.

Etter hvert vil ikke disse gamle følelsene styre våre ord, atferd og holdninger i samme grad som før.

Det går faktisk også an å være redd for å ta gode følelser inn over seg. Det kan være mange grunner til det:

Kanskje vi har skyldfølelse og synes vi ikke fortjener å ha det godt? Kanskje vi er oppdratt til å mistenkeliggjøre all nytelse og møte den med skepsis? Kanskje vi har en frykt for at gledene vi har i dag skal oppveies av sorger i morgen? Kanskje vi er oppdratt til å konsentrere oss om de mørke sidene av livet - og lært opp til å tro at dette er fromt?

Noen trenger hjelp til å slippe gode følelser inn på seg.

Noen ganger har vi ikke distansert oss mer fra følelsene våre enn at de ligger like under overflaten. Vi får kontakt med dem bare ved å snakke om det vi har opplevd.

Andre ganger ligger de så dypt at vi må ha sjelesørgerisk eller terapeutisk hjelp over lang tid for å få kontakt med dem.

Barn og følelser

Dersom et barn skal bli trygg på følelsene sine og kunne sette navn på dem, er det noen betingelser som må bli oppfylt. Nødvendige betingelser er at

- følelsene blir lagt merke til, får positivt gjensvar eller blir bekreftet.

En baby trenger noen som forstår at det er behov for mat, stell eller nærkontakt.

Et større barn trenger voksne som forstår at det gjør vondt å falle og slå seg, at det savner lekekameraten som flyttet, og at det er redd for de store barna.

Kanskje barnet ikke vet at det er savn det føler før noen voksne sier det, eller kanskje det ikke vet at det har vondt i magen fordi det er redd for å begynne i en ny barnehage.

- det har forbilder som selv reagerer følelsesmessig uten at det blir for truende for det.

Barnet trenger å se at mor og far også blir sinte, triste og redde - uten at de mister kontrollen.

Blir derimot far så sint at barnet blir vettskremt, eller så redd at barnet føler seg truet, kan barnet generelt bli redd for følelser - både sine egne og andres.

- det ikke blir vanæret (f. eks. ledd av) eller straffet (f. eks. skjent på) når det gir uttrykk for hva det føler.

Forsvarssystemer

Ofte bruker vi betegnelsen "forsvarssystemer" når vi snakker om et mer omfattende forsvar.

I hverdagen gjør vi alle, til en viss grad, bruk av disse forsvarssystemene. Det behøver ikke å ha skadelige virkninger. Men bruker vi dem i for stor grad, er det noe som er galt.

- **Fortrengning.** Da skyver vi følelsene ned i det underbevisste, i den grad at vi selv ikke har den svakeste anelse om at de har oppstått og at vi fremdeles har dem.
- **Projeksjon.** De følelsene vi ikke vil innrømme at vi selv har, plasserer vi på andre. I stedet for å innrømme at jeg er sint og ønsker å sære andre, beskylder jeg andre for å være sinte og ønske å skade meg. Noen ganger kan det skje at vi plasserer andres følelser på oss selv: En som ber sine foreldre eller ektefelle om tilgivelse ved å si f.eks. "Jeg er så lei meg fordi jeg ikke makter å være mot deg slik jeg skulle," kan innerst inne føle "Det er de som ikke er mot meg som de skulle".
- **Rasjonalisering.** På tross av at det er følelsene som styrer det vi sier og gjør, gir vi en god fornuftsmessig forklaring på det. Vi kan ikke like Hansen. Men i stedet for å si at vi ikke ønsker å snakke med ham, unnskylder vi oss med at vi må rekke bussen.
- **Forskyvning.** En som egentlig har blitt sint på sjefen, tør kanskje ikke kjenne at han er sint på sjefen. Han

blir sint på kona i stedet! Kona hevner seg med å bli sint på sønnen. Sønnen hevner seg ved å sparke katta.

- **Overkompensering.** Vi tror selv at vi har, og viser andre, de motsatte følelsene av de vi virkelig har. Seksuelle følelser kan gjemmes under snerpethet. Sinne kan skjules bak oppofrende kjærlighet. Maktsyke kan skjules bak fromhet.

En merkelig gjentakelse

En skulle jo tro at et menneske som har opplevd noe vondt, ikke oppsøker det vonde igjen.

Ikke desto mindre er det nettopp dette vi ofte gjør. Som voksne har vi en tendens til å søke situasjoner der vi på nytt opplever gamle, vonde følelser. Det er nærmere bestemt de følelsene som har vært så vonde at vi ikke helt har sluppet dem inn på oss. Dette skjer selvsagt ikke bevisst. La oss ta et par eksempler.

Gerd følte seg avvist da hun var barn. Dette ble på en måte en grunnfølelse hos henne.

Fremdeles har Gerd lett for å føle seg avvist - av venner, kolleger og ektefellen. Hun føler seg til og med avvist av Gud.

Ved nærmere ettersyn viser det seg imidlertid at Gerd ikke bare er rammet av blind skjebne, selv om hun liker å tro det. Hun har en fantastisk "teft" for selv å oppsøke mennesker som avviser henne. Hun giftet seg til og med med en som har liten eune til nærhet og som derfor stadig gir henne følelsen av å være avvist.

Mon ikke dette også virker inn på kristenlivet hennes? Kan det hende at andaktslivet stadig går i stå og at hun stadig faller i de samme syndene rett og slett fordi det er noe i henne som vil (!?) opprettholde følelsen av å være avvist også av Gud?

Sjelesørgeren bør i alle fall stille seg selv dette spørsmålet. Å stille Gerd dette spørsmålet fører neppe fram - i alle fall ikke for hun helt på egen hånd har begynt å skimte noen av de mekanismene som driver henne.

Jens og Petter arbeider i samme firma. Jens er i utgangspunktet trygg på seg selv. Petter, derimot, har alltid følt seg som en håpløs taper. Både foreldre og lærere har gang etter gang uttrykt sin fortvilelse over ham. Petter mener selv at denne kritikken ikke har gjort ham så veldig vondt.

Her forleden ble både Jens og Petter irettesatt av sjefen fordi de hadde tatt altfor lange frokostpauser - faktisk hele to timer. Begge erkjente seg skyldig, og begge lovet bot og bedring.

Jens levde opp til sitt løfte, tilsynelatende uten problemer. Men Petter klarte seg ikke så bra. Han fortsatte med å skulke unna, og både han selv og sjefen fikk gang på gang nye bevis på at han var håpløs.

Ingen beklaget situasjonen mer enn Petter selv. Han bekjente til og med sin svikt som synd overfor sjelesørgeren sin. Men det ble ikke bedre av det. Et par uker etter fikk Petter sparken.

Kan det hende at Petter likevel hadde hatt det vondt - ordentlig vondt - når han gang på gang fikk skjenn og hørte at han var håpløs? Var det disse ubearbeidede følelsene som gjorde at han mer eller mindre oppsøkte situasjoner der han nok en gang fikk skjenn og nye bevis på sin håpløshet?

Gunnar Elstad: "Å finne ut av følelser". Side 3.

Hvordan kunne han fått hjelp til å bearbeide følelsene? Måtte Petter først få hjelp til å tro at han ikke var håpløs før han kunne slutte å oppføre seg som om han var håpløs? Det er i alle fall et spørsmål vi må stille oss.

Hittil har vi gitt eksempler på at en kan oppsøke gamle følelser i rollen som offer. Ola gjør derimot det samme i rollen som angriper.

Ola ble mye ydmyket som barn, både av faren og av kameratene. Nå gjentar han situasjonen ved selv å være sjef og ydmyke andre. Han er tilhenger av gammeldags barneoppdragelse og straffer barna sine strengt.

Det er grunn til å tro at lignende mekanismer virker når et barn som har lidd under foreldrenes alkoholmisbruk, gifter seg med en alkoholiker - eller blir alkoholiker selv. Barn som er seksuelt misbrukt, kan senere ende i prostitusjon - eller de misbruker sine egne barn.

En som ønsker sjelesorg kan stadig legge opp til at sjelesørgeren skal skjønne på ham, gi ham signaler om at han er håpløs eller gi råd han kan sabotere senere. Kanskje han da prøver å opprette et forhold til sjelesørgeren som ligner det forholdet han har hatt til foreldrene sine? Gamle følelser spilles ofte ut overfor sjelesørgeren. Klienten kan gjøre det enten ved å være offer eller angriper. Kanskje er han en gang offer og en annen gang angriper.

Dersom Gerd, Petter, Ola og de andre får hjelp til å komme i kontakt med de opprinnelige følelsene, vil de etter all sannsynlighet miste behovet for disse gjentakelsene. Men nå kan det hende vi er på et så dypt plan at det vi snakker om mer blir terapi enn sjelesorg. Få sjelesørgere makter å gi hjelp på et så dypt plan. Men innsikt i slike ting kan i alle fall gi sjelesørgere større forståelse for de menneskene som sliter med ting de ikke klarer å legge av i første omgang.

Når følelser ikke blir tatt imot

Vi har allerede mange ganger sagt at det er viktig at følelser blir tatt imot.

La oss nå ta et par eksempler på at de ikke blir tatt imot:

Petter hadde falt og slått seg, men når han kom hjem til far, var det heller lite trøst å få. "Det var da ingenting," sa far. "Store gutter gråter ikke."

Lises karakterbok var ikke noe å skryte av, men hun hadde jobbet og slitt med skolearbeidet og gjort sitt aller beste. Hun var skikkelig skuffet over at det ikke hadde gitt resultater. Reaksjonen der hjemme var: "Så, du har ikke lest i år heller!"

Så var det Anne som ville fortelle mannen sin at hun var sliten og følte behov for å snakke om disse tingene. Når hun trekker pusten, begynner Erik å fortelle om da han selv var sliten en gang, og hvordan han da klarte å komme ut av dette.

Ola vokste opp i en familie der det var så mye sykdom og sterke følelser at når han en sjelden gang klaget over hvordan han selv hadde det, fikk han høre at de andre hadde det verre og at han var heldig som ikke gikk i deres sko.

Det er vel neppe noen som alltid opplever at følelsene deres blir tatt imot. Men dersom en har vokst opp i et miljø der en svært sjelden eller nesten aldri har møtt interesse, forståelse og nærhet på et følelsesmessig plan, kan konsekvensene bli

ganske store. Dette skjer særlig dersom far eller mot selv har hatt så mange følelser å stri med at de ikke har hatt kapasitet til barnets følelser, eller dersom foreldrene har vært konstant stresset.

Vi skal nevne noen av disse konsekvensene:

- **Angst for å bli forlatt.** Dersom ikke følelsene våre blir tatt imot, føler vi ikke at resten av oss blir tatt imot heller. Det føles som om vi lever under en trussel om å bli forlatt, og det får oss til å føle oss krenket og rasende. Det oppleves som avvisning.
- **Tap av følelser.** Vi får dårlig kontakt med våre ekte følelser. Følelsen av ikke å være akseptert får oss til i overdreven grad å tilpasse oss andre menneskers forventninger for kanskje å kunne bli akseptert. Evnen til å føle hva vi selv ønsker og vil, blir borte - vi må i stedet føle oss frem til hva andre ønsker og vil. Evnen til innføling i andre mennesker blir enten mangelfull eller meget velutviklet.
- **Perfeksjonistiske eller depressive trekk.**
- **Seksuelle forstyrrelser.** Vanskelig å tilfredsstille. Manglende lyst. Usikker kjønnsidentitet.
- **Utilstrekkelig opplevelsesevne.** Vi ser verden gjennom enten-eller-briller. Det gjelder både egen og andres virkelighet.
- **Manglende biografisk bevissthet.** Barndommen er grå og livløs. Kan nesten ikke huske den.
- **Angst.** Angst for oppløsning. Altså en angst for at jeg-et splittes og oppløses.
- **Raseri.** Et raseri som ikke står i forhold til årsaken. Har karakter av hevn og er ofte en reaksjon på en krenkelse. Raseriet har ofte et "dysfunksjonelt" preg - sender ut to signaler: "Gå vekk, jeg hater deg" og "Kom nærmere, jeg har bruk for deg".
- **Ikke avbalansert forhold til nærhet og distanse.** Vi har vanskelig for å slippe andre nær. Selv kan vi derimot ha lett for gå nær / binde oss til et annet menneske. Kan utøve sterk kontroll. Pendler mellom avvisning og klamring.
- **Kan mangle konsentrasjon.** Har svingende selvfølelse og blir derfor lett offer for avledning.
- **Ofte en skamfølelse.** Bærer på vonde minner der en "mistet ansiktet."
- **Uklare behov.** Især de med perfeksjonistiske trekk har vanskelig med å meddele behov, be om hjelp og motta denne hjelp i redsel for at de smertefulle erfaringene fra barndommen skal gjenta seg. På den annen side kan en ofte ha skyhøye forventninger til andre.

Hvordan skal vi snakke om følelser?

Meninger er noe helt annet enn følelser. Vi kan være uenige om meninger. Følelser må vi bare godta.

Dersom Per sier at edderkopper er farlige, kan jeg være uenig med ham.

At Per er redd for edderkopper, må jeg derimot bare godta. Per må få lov til å føle det han føler.

Det at jeg godtar at Per er redd, betyr imidlertid ikke at jeg må føle det samme som ham.

Det er ikke likegyldig hvordan vi snakker når vi skal uttrykke følelser:

Vi uttrykker følelser når vi bruker setninger som begynner med ordene "Jeg er" etterfulgt av et adjektiv. For eksempel: "Jeg er redd når...", "Jeg er sint på...", "Jeg er glad for ..."

Eller vi kan bruke ordene "Jeg føler" etterfulgt av et substantiv. For eksempel: "Jeg føler ensomhet", "Jeg føler frykt og uro".

Eller vi kan beskrive det som skjer i kroppen vår. For eksempel: "Jeg kjenner uro", "Jeg spenner muskler", "Jeg har mageknip", "Det presser på i hodet", e.l.

Braker vi derimot uttrykket "Jeg føler at...", er det grunn til å være på vakt. Da kan det nemlig hende vi uttrykker en mening som om den skulle være en følelse - kanskje fordi følelser ikke så lett kan motsies.

Det kan være fristende å si "Jeg føler at vi skal gjøre det på denne måten" i stedet for å si "Jeg mener at vi skal gjøre det på denne måten". Når vi er i ferd med å tape en diskusjon, kan vi prøve å berge oss i land ved å si "Men jeg føler at..."

Det er slitsomt å diskutere med mennesker som sjelden mener noe, men som stadig føler noe. Det er så vondt å motsi dem.

Hva kan sjelesorgen hjelpe oss med?

Den sjelesørgiske samtalen var et av de viktigste temaene i den første boken i denne serien, "Grunnleggende sjelesorg".

Her må vi nøye oss med å si at når problemene er av den typen vi har omtalt i dette kapitlet, kommer vi ikke unna det at vi må arbeide både med livshistorien og følelsene.

Hva som skjer når vi begynner å snakke om **livshistorien** vår, har vi sagt noe om i avsnittet "Livshistorien" i kapittel 1 i denne boken.

Vi har ofte behov for å snakke ut om fortid og nåtid - forholdet til far og mor, forholdet til kamerater og lærere, skuffelser og nederlag, og alt som ellers kan ha bidratt til usikkerheten og selvforakten må tas fram i lyset.

Det å få snakke ut har en verdi i seg selv. *Etter hvert som vi snakker, begynner vi å huske ting som lenge har vært i glemmeboken.* Plutselig kan vi se sammenhenger vi før ikke har sett. For mange er sjelesorgsamtalen den første anledningen de har fått til å fortelle om livet sitt i sammenheng. Resultatet blir en bedre forståelse av seg selv og sin egen bakgrunn.

Dersom sjelesørgeren er trygg nok til å la dem som søker hjelp få snakke ut, *vil de ofte oppleve at de sitter med sterkere følelser enn de først trodde.* Noen kommer i kontakt med sårethet, bitterhet og aggresjon de overhodet ikke har registrert hos seg selv tidligere. Andre blir overrasket over å oppdage at de alltid har hatt et sterkt, men for en stor del utilfredsstilt, behov for nærhet og kjærlighet. Atter andre oppdager at skyldfølelse eller ensomhet har spilt en stor rolle i livet deres.

Så trengs det hjelp til å kartlegge **følelser** og reagere på dem.

Følelser kan oppleves skremmende, særlig dersom en ikke har visst om dem før. Vi liker nemlig å tro om oss selv at vi ikke bryr oss så mye om at andre sårer oss. Vi liker å tro at vi lett kan heve oss over det og klare oss selv. Men vi kan ikke det. Vi er ikke så harde og upåvirkelige som vi tror. Vi er tvert imot følsomme mennesker som kan være dypt såret, ha en dyp lengsel etter kjærlighet og kontakt samtidig som vi kan romme både aggresjon og bitterhet.

Det kan også oppleves skremmende å oppdage sterke, negative følelser overfor foreldre eller andre som vi er glad i og føler oss avhengig av. Slike følelser vil vi helst ikke vite av. Det er imidlertid høyst normalt at vi har blandede følelser til mennesker som står oss nær. Det er faktisk mindre normalt ikke å ha det.

Det er ofte slitsomt og vondt å få kontakt med følelser som i lengre tid har vært stuet vekk. Mange kjenner seg både trøtte og utslåtte når samtalen blir avsluttet. Noen føler ikke så mye rett etterpå, men får en reaksjon noen timer senere.

Kanskje hadde de ventet å få det godt når de begynte å gå til sjelesorg. Men når sjelesorgen berører de tingene vi har vært inne på i dette kapitlet, er det en mulighet for at de som får hjelp først får enda vondere følelser og blir enda mer usikre på seg selv - før de til slutt får det bedre igjen.

Slike reaksjoner er imidlertid ikke farlige. De er bare et signal om at det er noe som blir bearbeidet, og at de har begynt å berøre vesentlige ting.

Noen opplever følelsen av sårbarhet som mest merkbar. De er redd for at de har utlevert seg for mye, og at det de har sagt kan bli brukt mot dem. Etter hvert som de ser at sjelesørgeren er til å stole på, forsvinner denne frykten.

Det kan være viktig at sjelesørgeren gir støtte til ikke å bortforklare de følelsene som er kommet opp. Det er ikke uvanlig at vi sier noe i retning av "Jeg er ikke helt meg selv" når vi oppdager følelser vi ikke er kjent med fra før. Men vi er nok oss selv. Vi har bare begynt å se en side av oss selv vi tidligere ikke har lagt merke til.

Når problemene er kartlagt og følelsene har fått komme mer i dagen, kan andre momenter trekkes inn i samtalen.

Det er viktig å finne ut hvordan usikkerheten og selvforakten preger livet og atferden til den som søker hjelp. (Med "atferd" mener vi nå både tanker, ord og gjerninger.) Etter hvert som sjelesørgeren og den som søker hjelp setter navn på det som for tiden er uønsket atferd, kan de sammen finne fram til en sunnere og mer hensiktsmessig måte å tenke, snakke og handle på.

Vi trenger å hjelpe hverandre til å se at det verken er barnslig eller umodent å ha følelser. Følelser hører med til livet. Roboter har riktignok ikke følelser, men nettopp derfor synes vi de er så kalde og umenneskelige at vi er redd for dem.

Følelsene våre er en viktig ressurs. De gjør oss til medmennesker. De gjør det mulig for oss å være medfølende. Skal vi kunne glede oss med de glade og gråte med de gråtende, må vi ha kontakt med egne gleder og sorger.

Når vi setter ord på det vi har opplevd, får vi ofte kontakt med følelser vi har distansert oss fra. Det skjer særlig når vi går litt i detaljer og lever oss inn i de situasjonene vi snakker om. (Noen lever seg lettere inn i det dersom de bruker presens i stedet for preteritum, som om de opplever det de snakker om "akkurat nå".) Ved å gi anledning til å snakke på denne måten, kan sjelesørgeren gi hjelp til å komme i kontakt med følelser som har vært holdt på avstand. Dersom den som snakker bare intellektualiserer, er opptatt av å finne "årsaken" til vanskelighetene, eller holder avstand til det som fortelles, får han eller hun mindre kontakt med følelser.

Sjelesørgeren kan også bevisstgjøre den som søker hjelp, ved f.eks. å si: "Jeg ser at du feller en tåre. Gjør det vondt å snakke om dette?" "Hva føler du når du knytter nevne på den måten?" "Du puster så tungt. Hva tror du det kommer av?" "Du virker urolig. Er du det?"

Dersom vanskelige ting nevnes som om de skulle være uten enhver betydning for den som snakker, kan sjelesørgeren si: "Det du sier nå, må ha vært vondt for deg?" "De fleste ville vel være engstelige før en slik operasjon. Hvordan føler du det egentlig?" "Jeg ville blitt sint dersom noen behandlet meg på den måten."

Sjelesørgeren kan også oppmuntre den som søker hjelp til alltid å bruke pronomen som "jeg", "meg", "min" og "mitt", og unngå "en" "man" og "du" når vedkommende snakker om seg selv. Ordet "jeg" har en bevisstgjørende virkning. Når vi bruker det, må vi snakke mer konkret om livet vårt, og vi får på den måten mye bedre kontakt med det vi føler.

En sjelesørgisk samtale kan utløse både tårer og raseriutbrudd. Det er i så fall helt OK. Sjelesørgeren bør være trygg nok til å la det komme og gi den nødvendige støtte til å få det ut. Den som har disse følelsene, må få hjelp til å oppleve dem

og innrømme dem. Først når det har skjedd, er tiden inne til å lære å styre dem og beherske seg.

Gråt hører med til et normalt menneskeliv. Ingen skal behøve å unnskyldes seg når gråten kommer, og sjelesørgeren skal ikke gi seg til å trøste eller glatte over. Den som gråter kan kanskje trenge å høre at gråt ikke er et tegn på at vi er i ferd med å miste kontrollen, men heller et tegn på at vi får kontakt med følelser. Og det å komme i kontakt med våre egne følelser, er absolutt noe positivt. Når vi har fått god kontakt med følelsene våre, har vi derimot ikke vondt av å styre gråten såpass at det går an å fortsette samtalen.

Dette betyr ikke at gråt er noe poeng i seg selv. Noen gråter for den minste ting uten at det betyr at de får kontakt med så mange dype følelser. Andre har kontakt med dype følelser, men har likevel ikke behov for å gråte.

Dersom det er snakk om følelser som for en stor del er ubehagelige, og som knytter seg til opplevelser i barndommen eller fjern fortid, er det som regel terapiens, ikke sjelesorgens, oppgave å avdekke dem. Det samme gjelder følelser som er beskyttet av sterke forsvarssystemer.

Sjelesørgere som begir seg inn på disse feltene, må i alle fall vite hva de gjør, ellers kan de gjøre ugagn. Vi trenger ikke så store kunnskaper for å avdekke følelser, men vi trenger betydelige kunnskaper for å vite hvilke følelser som bør avdekkes, når de skal avdekkes, og hva vi skal gjøre etter at de har kommet fram.

Sjelesørgeren skal være meget varsom med å provosere fram følelser. Det krever stor terapeutisk innsikt.

Det en særlig skal være varsom med er å få fram sterke følelser hos noen som i hverdagen viser at de har lett for å miste kontrollen eller er på randen av en psykose. En skal være meget dyktig for å kunne avgjøre hvilke mennesker som er i en slik situasjon.

De fleste problemer er imidlertid ikke løst bare ved at følelser kommer til overflaten. Det kan være et skritt i riktig retning, men som regel ikke noe mer. Sjelesorgen må også gi hjelp til å endre tanker og atferd, leve i pakt med Guds ord, styrke selvfølelsen og komme inn i et trygt og nært forhold til andre mennesker.

Kontakt med følelser

Noen råd til deg som går i sjelesorg

- **SITT RIKTIG.** Vi har best kontakt med følelser når vi sitter på en stol der vi kan slappe av med god ryggstøtte. Begge fotsålene skal ha god kontakt med gulvet. Verken armer eller ben skal være krysset (Åpen posisjon).
- **IKKE SKJUL DEG,** f.eks. ved å beholde yttertøyet på, la hendene dine forsvinne opp i ermet, snu deg bort, holde hånden for munnen eller ansiktet, el.
- **FJERN ALT SOM KAN DISTRAHERE,** f.eks. tyggegummien, kaffekoppen eller det du sitter og fikler med.
- **SI "JEG"** når du snakker om deg selv, ikke "en", "man", "du". Ordet "jeg" gir deg langt større nærhet til følelsene dine.
- **IKKE SMIL.** Dersom du smiler eller omtaler smertefulle ting med humor, er det et tegn på distansering. Når du slutter å smile, kjenner du bedre hva du føler.
- **PASS PÅ STEMMEN.** Snakker du fort, muntert eller med høyt stemmeleie, distanserer du deg fra følelsene dine. Dersom du derimot kjenner at magen din er der mens du snakker, regulerer stemmen seg av seg selv.
- **FORTELL, IKKE BESKRIV.** En enkel fortelling gir bedre kontakt med følelser enn en teoretisk utgreiing.
- **SNAKK ENKELT.** Bruk språket til en femåring. Unngå fremmedord. Korte setninger. Verb mer enn mange substantiv.
- **UNNGÅ RESERVASJONER.** Si bare "Jeg er sint" eller "Jeg er redd". Ikke si "Jeg er nok litt sint" eller "Jeg er redd, men..."
- **HA ØYEKONTAKT** med dem du snakker med, da kjenner du bedre hva du egentlig føler.
- **KJENN ETTER** hva som foregår i kroppen din mens du snakker. Kjenn særlig etter pust, puls, muskelspenninger, følelser i bryst og mage, armer og bein. Kjenn også etter indre uro og trang til å skifte stilling eller flytte på deg.

Følelsene er der allerede når vi tenker på det vi har opplevd, de blir sterkere når vi forteller det til en annen person, de blir enda sterkere når vi gjenopplever noe i fantasien, sterkest blir de når vi omsetter dem i handling (f.eks. rollespill)