

Jan Reidar Stiegler, Aksel Inge Sinding
og Leslie Greenberg

(Sammendrag av
Dr. Joshua Thomas
Simon-Liedtke)

Sammendrag av
Klok på følelser

En vei til vekst etter traumer

Oslo, den 28. november 2021

Yoshi's Book Reports

Meta

Forord

Denne rapporten er et sammendrag av Jan Reidar Stiegler, Aksel Inge Sinding og Leslie Greenbergs bok «Klok på følelser: Det følelsene prøver å fortelle deg» [1].

Innhold

1	Bakgrunn	2
1.1	Kapittel 1: Hva er følelser?	2
1.2	Kapittel 2: Når følelser dekker over andre følelser	3
1.3	Kapittel 3: Hvordan føler du?	4
1.4	Kapittel 4: Følelser i parforhold	5
1.5	Kapittel 5: Følelser i foreldrerollen	6
1.6	Kapittel 6: Hvordan møte andres følelser?	7
1.7	Kapittel 7: Hvordan kan fortiden plage deg i dag?	8
1.8	Kapittel 8: Hvordan endre følelser med følelser	9
1.9	Kapittel 9: Hvordan ser terapi ut?	10
1.10	Kapittel 10: Den emosjonelle revolusjon	10
2	Øvelser	11
2.1	Øvelse 1: Kontakte og gi mening til følelser	11
2.2	Øvelse 2: Følelseslogg	11
2.3	Øvelse 3: Utforske emosjonelle minner	11
2.4	Øvelse 4: Utforske og jobbe med selvkritikk	12
2.5	Øvelse 5: Vonde opplevelser med andre	13
2.6	Øvelse 6: Jeg avbryter mine egne følelser	13
2.7	Øvelse 7: Utforske og endre angst	14
2.8	Øvelse 8: Utforskning av traumer	14
2.9	Øvelse 9: Trøste deg selv	14
2.10	Øvelse 10: Roe ned sterke følelser	15

Fasit

Vonde vedvarende følelser er ikke tankefeil eller irrasjonelt støy, men resultatet av et levd liv med erfaringer, utgåtte mestringsstrategier og regler for ting som kan vises eller ikke kan vises [1, S.11]. Ved å lytte på følelsene våre for hva de skal fortelle oss, kan vi bli bedre til å ta vare på oss selv [1, ibid.]. «Målet med boka [...] er ikke bare å få deg til å føle deg bedre. Det er også å få deg til å bli bedre til å føle.» [1, S.12]

Bibliografi

- [1] Jan Reidar Stiegler, Aksel Inge Sinding, and Leslie Greenberg. *Klok på følelser - Det følelsene prøver å fortelle deg*. Gyldendal, Oslo, Norge, first edition, 2018.

Kapittel 1

Bakgrunn

1.1 Kapittel 1: Hva er følelser?

Følelsessystemet hjelper til å håndtere våre relasjoner og ta vare på oss selv og våre nærmeste. Følelsene varsler og forteller oss om våre behov: Hva trenger vi for å trives / utvikle oss? Følelser er viktige for å skape fellesskap, trygghet, støtte og beskyttelse. De er ikke ment å være i individet alene. Vi både påvirker og bli påvirket av andres følelser. Vi tolker følelser gjennom ansiktsuttrykk, kroppsspråk, ord, øyekontakt, stemmeleier, stemning i rommet.

Emosjoner er «det innebygde programmet i hjernen og kroppen» [1][S.18] som reagerer på indre og ytre opplevelser, og som uttrykker seg gjennom kroppslige signaler. En følelse er den subjektive opplevelsen av emosjonene og hvordan du gir dem mening/betydning. En følelse utspiller seg raskt eller mer langsomt, og har fem bestanddeler:

1. **Et behov:** Hva trenger du for å mestre situasjonen?
2. **En kroppslig fornemmelse:** Hvor i kroppen utspiller den seg?
3. **En handlingsimpuls:** Hva vil den få deg til å gjøre?
4. **En oppfatning av verden:** Hvordan filtrerer den verden?
5. **En mening:** Hvilken mening/retning gir deg den?

Selv om følelser er ekte opplevelser, er de subjektive og ikke alltid gi presis informasjon om verden / andres intensjoner. Følelser deles i tre store undergrupper: 1. **Primærfølelsen** kommer først («den egentlige følelsen» [1, S. 22]). 2. **Sekundærfølelsen** «dekker til en annen følelse [...dvs.] vi reagerer med en følelse på en annen følelse» [1, S. 22]. 3. **Vonde emosjonelle minner** er «[g]amle følelser [som] har en negativ virkning på deg [i dag]» [1, S. 22]. Det kan stamme fra tidligere udekkete behov. Følelser har en stor påvirkning på kroppen og helsen. Ikke tilfredsstilte emosjonelle behov: 1. koster energi, oppmerksomhet og livskvalitet. 2. fører til lite hjelpfulle mestringsstrategier.

De mest typiske følelsene kan kategoriseres slik:

1. **Tristhet:** Når du har mistet eller er i ferd med å miste noe(n). Lengsel etter noe som er viktig for deg eller holde fast på det. Behov: Å få trøst og støtte.
2. **Glede:** Noe positivt har skjedd. Skape fellesskap. Behov: Noen viktige behov er ivaretatt, noen mål er oppnådd, du har fått noe som er viktig for deg. Gleden ønsker seg å deles med andre.
3. **Frykt:** En kraftig uro som får deg til å komme deg vekk fra det som er farlig. Behov: Trygghet, sikkerhet og å føle at du mestrer omgivelsene. Frykt som sekundær følelse kalles for angst.
4. **Skam:** Når du føler at du er utenfor flokken, når du har mistet anseelse, eller når du føler at noen truer din tilhørighet til flokken. Behov: Tilhørighet til flokken, bekreftelse, anerkjennelse, anseelse.
5. **Skyld:** Du har gjort noe galt. Den får deg til å reparere. Behov: Bevare båndet til andre eller til dine verdier. Lyst til å unnskyldes eller reparere.
6. **Interesse:** Den driver deg fremover i det ukjente for å oppnå nye mål, opplevelser og goder. Behov: Å utforske, nærme deg noe, fordype deg i noe eller å lære om noe. Nye opplevelser, mestring og selvrealisering. Det kan også være seksuell interesse.
7. **Sinne:** Når du føler at noe(n) truer det som er viktig for deg. Behov: Sette grenser, beskytte det som er viktig for deg. Behov for avstand. Sinne som problematisk følelse kan uttrykke seg som bitterhet når du ikke har tillatt deg å være sint/trist.
8. **Avsky/forakt:** Ta tydelig avstand fra det som bryter med dine/flokkens grunnleggende verdier. Behov: Beskytte seg mot sykdom eller ting som er farlig for en selv / flokken, mot noe som truer ens verdier, eller mot noe som truer flokken.

Andre følelser er blandinger og kan avledes fra disse kategoriene: 1. sjalusi, 2. hat, 3. misunnelse, 4. håpløshet, 5. tilknytning, 6. kjærlighet.

1.2 Kapittel 2: Når følelser dekker over andre følelser

Primærfølelser er direkte reaksjoner på noe viktig som skjer, har skjedd eller står på spill for oss. De føles ekte og betydningsfulle og er knyttet til et behov. De gir en forståelse av hva vi trenger, motiverer til handling og øker sjansen for å få det vi trenger. *Hjelpsomme primærfølelser* er ferske, friske, knyttet til nåtiden, meningsfulle og nyttige. *Problematiske primærfølelser* kan være forvirrende, gamle, giftige og vanskelig å endre fordi de er knyttet til noe som skjedde for lenge siden. **Sekundærfølelser** er reaksjoner på primærfølelser som vi ikke liker, tåler eller håndterer. De beskytter oss mot primærfølelser som virker u håndterlige og kan gi energi, kraft og et skjold mot traumer. Men de skygger for primærfølelsen uten å varsle om behovene våre, utløser helt andre ting og oppleves forvirrende, uønskede og urimelige. For å dekke behovene våre, må vi skille mellom primær- og sekundærfølelser:

1. «*Er det en forståelig reaksjon for deg?*» Hjelpsomme primærfølelser er forståelige for deg og andre, gir mening, oppfattes som normale/menneskelige. Problematiske primærfølelser er mer overdrevne/kraftige. Sekundærfølelser er diffuse og generelle, gjenspeiler ikke situasjonen, oppleves av andre som merkelige/uforståelige.
2. «*Forstår andre at du føler deg slik?*» Gir det mening? Andres reaksjoner kan hjelpe, men den andre er kanskje ikke så god på følelser heller, eller ha andre motiver/følelser som står i veien.
3. «*Varer følelsen lenge, selv om du handler på den?*» Primærfølelser forteller om våre behov, om det vi trenger. De roer seg ned når de blir møtt eller uttrykket. Sekundærfølelser hjelper ikke med å dekke våre behov. De varer lenge, selv om vi uttrykker eller blir møtt på dem.
4. «*Hvordan føles det i kroppen?*» Primærfølelsene føles mer riktige og sanne, mens sekundærfølelser føles uforståelige og forvirrende. Prøv å sette ord på følelsen. En primærfølelse vil da ofte svare tydelig.

Det fins ulike grunner for at følelsene våre blir dekket til:

1. Følelsene oppfattes forbudte eller ikke viktige. Noen tror at følelser er uviktige, ugyldige, som støy, noe irrasjonelt eller uvesentlig. Noen blir fortalt at de føler feil, eller at de må slutte å føle som de føler. De argumenterer mot dem, prøver å komme seg vekk fra eller bagatellisere dem.
2. Følelsene blir u håndterlige. Noen orker ikke å kjenne visse følelser, men vonde følelser forsvinner ikke når man unngår dem.
3. Vi vet eller forstår ikke hva vi føler. Foreldrene må hjelpe barnet gjennom empati eller ren gjetting, samtidig som man kan lære seg i voksen alder.
4. Kulturen eller samfunnet setter rammer. Norden setter ofte pris på et behersket følelsesliv i hverdagen, og unngår sterke uttrykk for sinne.
5. Vi har ikke mulighet til å vise følelsene våre. Det kan ikke være passende, mulig eller hensiktsmessig å vise følelser, man kan være fullstendig underlegen (på jobb), eller har blitt straffet gang på gang for å vise visse følelser. I disse tilfellene beskytter sekundærfølelser deg fra noe som oppleves farlig.

Oppgave

Identifiser typiske følelsesmønstre

Fins det situasjoner der du har typiske følelsesmessige reaksjoner eller der du viser sekundærfølelser istedenfor primærfølelser? 1. Blir andre overrasket over reaksjonene dine? 2. Gir reaksjonene dine mening? 3. Ville hvem som helst reagert på samme måten? 4. Får du det du trenger når du reagerer slik? 5. Hva tror du er den andres budskap? Hva føler du om det? 6. Føler du noe annet? Urettferdighet, skyldighet, dumhet, utilstrekkelighet, ensomhet? Savner du noe?

Tabell 1.1: Forskjellige typer av følelser.

Type følelse	Forklaring	Eksempler
Primærfølelse	Hjelpsom	Nyttig følelse som vekkes av det som skjer her og nå
	Problematiske	En lite hjelpsom følelse som handler om vonde emosjonelle minner
Sekundærfølelse	En reaksjon på en annen følelse, som oftest på en problematisk primærfølelse.	Føle seg såret, men blir sint i stedet. Skamme seg, men vise forakt.
Instrumentell	Noe man viser eller reagerer med for å oppnå noe hos andre.	Være aggressiv for å skremme noen. Gråte for å få det man vil.

1.3 Kapittel 3: Hvordan føler du?

1.3.1 Hvordan oppleves kroppslige signaler?

Hør på kroppslige signaler (Ø#1: Kontakte og gi mening til følelser, Ø#2: Følelseslogg). «Følelser føles» [1, S. 55]:

- **i ansiktet:** Bli kald, bli varm, kjenne tårene presser på, stramme kjeven, smile, bevege munnen nedover, flekke tenner.
- **i brystet:** Kjenne at det strammer, hjertet banker fort, rastløshet, puste fortere, puste langsommere, varme som sprer seg utover, få pustevansker.
- **i skuldrene og hodet:** Høye og stramme skuldre, hodepine, anspenhet, ilinger nedover hodet og nakken, gåsehud, varme strømminger.
- **i armene:** Kjenne seg klam i hendene, tung, rastløs, energisk, få lyst til å lage knyttnever, kjenne seg sterk, gåsehud.
- **i mellomgulvet:** Kjenne at det strammer seg, få klump, måtte trekke seg sammen, som om det er vanskelig å puste.
- **i magen:** Bli kvalm, få vondt, klump i magen, tung, kjenne seg urolig, ha sommerfugler i magen, boble over.
- **i beina:** Føle seg tung, sterk, energisk, kjenne kribling, rastløshet.

1.3.2 Hvordan møter du deg selv?

Vi beveger oss ofte mellom to ytterpunkt: 1. Å ikke tillate/akseptere følelsene våre ved å forminske/bagatellisere opplevelsen, bli selvkritisk eller kjeft på oss selv som forsøk for å komme oss videre, men det er ofte demotiverende og skamfullt. 2. Å drive med selvmedlidenhet der vi «dyrker følelsenes smerte uten å ta ansvar for dem» [1, S. 58] ved å late som om følelser er påført av andre, anse oss som passiv offer, ikke ta eierskap for følelsene våre, selv om de handler om våre behov, ikke om verden i seg selv. Ved å anse følelsene våre som påført av andre, overfører vi også ansvaret for løsningen til andre og risikerer å ikke få dekket våre emosjonelle behov. I tillegg oppleves følelsene som noe unikt og personlig, som gjør det vanskelig til å åpne seg for andres hjelp. 3. Med selvmedfølelse «tillate[r vi] følelsene dine å være der, og møte[r] dem med aksept, nysgjerrighet og bekreftelse» [1, S. 58] (Ø#9: Trøste deg selv). (a) Tillat følelsen å være der. (b) (Forsøk å) forstå og skap mening av den. (c) Bekreft den for å være forståelig og menneskelig. (d) Sett ord på hva du trenger.

1.3.3 Hvordan snakker du om følelser?

Utadvendte mennesker trenger ofte å snakke om følelsene sine med andre for å utforske, forstå dem. Innadvendte mennesker trenger ofte å først finne ut av dem selv, før de kanskje snakker om dem med andre. Folk er forskjellige

i hvordan de uttrykker følelser som ofte henger sammen med kulturen de vokste opp i (familien, vennegjengen, samfunnet). Det viktigste er å få dekket det man trenger, ellers kan det føre til at man føler seg ensom.

Vi snakker om følelser med forskjellige grader av nærhet eller distanse: «jeg» vs «man», sterke vs vage ord, fokus på indre opplevelser eller hendelser, bruke korte ord eller gi fyldige beskrivelser. Det fins et samspill mellom følelsen og ordene. Vi kan snakke med følelser eller om dem, øve oss opp i å gjøre språket om følelser nærere og rikere som kan hjelpe oss å få det vi trenger: Hvordan føles det for meg? Kjenner jeg ordene i kroppen? Hvordan har jeg det? Hva trenger jeg? Husker jeg andre ganger med denne følelsen? Er følelsen fersk og ny eller kjent fra før? Hva trenger jeg å høre fra meg selv for å ha det bedre?

1.3.4 Den emosjonelle stilen

Den emosjonelle stilen «handler om hvordan du forholder deg til følelsene dine» [1, S. 75], og kan være lik eller forskjellig for ulike følelser hvis ulike følelser har blitt slått ned, ikke har kunne vist, ikke var til stede, blitt sett, ansett som viktige eller gitt mening for deg tidligere i livet. Det er ikke viktig hvor mye du viser eller snakker om følelsene dine, men at du får det du trenger fra andre, eller ikke.

Oppgave: Hvordan forholder du deg til ulike følelser?

Undersøk tristhet, skam, skyld / dårlig samvittighet, sinne, frykt, glede/iver: • Føler du den i hodet / i kroppen? • Kjenner du den mye / sjelden i kroppen? • Møter du den med aksept / bagatellisering? • Aksepterer og tillater / kjeft på den? • Prøver du å forstå / få den vekk? • Finner du lett ord til den / synes du det er vanskelig? • Bruker du «jeg»- / «man»-språket? • Snakker du om din reaksjon / selve hendelsen? • Liker du å snakke om den med andre / holder du den for deg selv. • Kan du vise den til andre / kun kjenne den aleine? • Tar du det opp / går du aleine med den?

1.3.5 Identitets- vs tilknytningsbehovet

Identitet handler om å føle seg forstått, anerkjent og akseptert, å få bekreftelse, å ha en verdi, å være god nok som vi er og ha rett til en plass i flokken. Vi trenger å kjenne at vi bruker våre ferdigheter, at vi har rettigheter. Når disse behovene er møtt har du en sterk og trygg identitet og du opplever at du er deg selv. Hvis ikke kan vi føle oss skamfulle, lite verdt, ubetydelige eller defekte, vi føler som om vi må skjule enkelte sider ved oss selv, at vi må endre på noe for at andre skal like oss, føler uro og frykt for

å ikke bli avslørt, komme for nært eller vise svake sider. Identitet er ofte knyttet til stolthet og skam. Folk som har stort identitetsbehov synes ofte det er viktig hva flokken synes om oss. Vi kan være kritiske mot oss selv og andre, og kan føle oss truet når noen hindrer oss å utfolde oss. Velværet vårt kan være for avhengig av hva andre synes om oss. Folk med mindre behov er ofte sjeldnere drevet av prestasjon, og er mindre avhengige av andres blikk.

Tilknytning handler om å føle seg trygg, nær og at noen tar vare på oss når vi ikke har det bra. Vi trenger både nærhet fra andre, og muligheten til å velge litt avstand. Når vi har fått for mye eller for lite rom som barn kan vi være for klengete, holde avstand, eller veksle mellom å avvise og be om nærhet som voksne. Vi trenger å føle oss trygge, kjenne at vi har et sikkerhetsnett for å leve livet vårt slik vi ønsker. Tilknytningsbehovet er knyttet til frykt og trygghet. Det gjør at vi føler sterk uro, intens ensomhet, panikk, får bekymrings- eller katastrofetanker, eller føler indre ro, varme og opplevelsen å være tatt vare på. Folk med store

tilknytningsbehov kan ha vansker med avskjeder, å være aleine eller at andre er mindre tilgjengelige for dem, og de trenger kontakt med andre i vanskelige tider. De kan oppleves som urolige og utrygge, men også omsorgsfulle og tilstedeværende. Folk med lite behov trives godt aleine og trenger ikke like mye nærhet av omgivelsene sine. De kan oppleves som distanserte eller utilgjengelige, men også stødige og selvstendige. Orientering mot tilknytning eller identitet forteller hvordan vanskelige opplevelser i barndommen har påvirket oss.

Oppgave: Orienterer du deg mest mot identitet eller tilknytning?

Hvordan orienterer du deg mot behov knyttet til disse behovene? Hvilke behov er viktige for deg? Hvordan stemmer dette overens med måten du lever ditt liv, hvordan du forholder deg til andre?

1.4 Kapittel 4: Følelser i parforhold

I parforhold på sitt beste får vi kjærlighet, aksept og intimitet, og smerte og fortvilelse på sitt verste. Vi forventer å tilfredstille våre grunnleggende behov, selv om partneren ikke alltid/samtidig er på samme siden. Partnere påvirker hverandres følelser («følelsestermostat»), hjelper å håndtere følelser (kanskje ikke hele tiden), opplever mer tilhørighet enn avstand, mer aksept enn kritikk, forstår hvordan man påvirker den andre, hva den andre trenger og at man er gjensidig avhengig av hverandre. Man innser at den andres behov er like viktige som de egne.

Behov knyttet til tilknytning (tilgjengelighet, intimitet, dvs. nærhet og avstand, emosjonell støtte og trøst) og identitet (forståelse om og aksept for den du er, å bli likt, mulighet til å påvirke situasjonen) er spesielt viktig i parforhold. Det hjelper å vite hva du og den andre trenger, noe som kan være forskjellig i ulike situasjoner. Hver av partnere kan ha en tendens til å gå til en av disse dimensjonene¹. I et dårlig forhold kan samspillet bli negativt, og en er tvunget til å kjempe mot eller tilpasse seg til den andre. Dette kan føre til tre ulike parmønstre:

tilknytning-tilknytning: 1. Man får og gir oppmerksomhet og aksept. Begge to vil føle seg gode nok, realisere seg og ha nok påvirkning innad forholdet. Nærhet er mindre viktig. Hovedbehovet er at man bekrefter hverandre for å være gode nok. 2. I et godt forhold er begge to gode til å anerkjenne hverandre, finne en god balanse mellom selvrealisasjon og sterkt samhold, lytte til hverandres behov, gjøre tilpasninger, kommunisere egne behov, og bevare

intimitet og romantikk. 3. Farer er at man tilsidesetter intimitet og seksualitet, slutter å åpne seg emosjonelt som fører til «bare» et vennskap eller en «kald krig» der man tar hevn. 4. Problematiske mønstre er ødeleggende og destruktive maktkamper, at den ene prøver å blidgjøre den andre, en dominerer mens den andre underkaster seg (leder vs. følger), en tar for mye ansvar mens den andre overlater sitt ansvar som fører til at partene er misfornøyde, krangler, føler seg kritisert eller kritiser, føler seg utilstrekkelige. 5. Udekte behov er mangel og aksept, anerkjennelse eller påvirkningsmulighet.

identitet-identitet: 1. Man er ganske tett på og tilgjengelig for den andre, tilbringer mye tid, nedprioriterer identitetsbehovet. 2. I et godt forhold kjenner man et tett og godt bånd, stor trygghet, åpenhet og intimitet med mye berøring, fine ord og mye omsorg, samtidig at man får nok plass for selvrealisering. 3. Farer er mangel av avstand eller selvrealisering, impulser utenfra forholdet, for lite plass for naturlige svingninger. 4. Problematiske mønstre er ulike behov for nærhet og avstand (forfølge-trekke seg unna, angripe-forsvare, kreve-holde tilbake, klenge-skubbe vekk), krangel om en å føle seg aleine, avstand, frykt for brudd med mye sjalusi, trusler om brudd og desperasjon. 5. Udekte behov handler da om mangel på kontakt, intimitet og tilgjengelighet vs. selvavgrensning.

tilknytning-identitet: 1. Man er tiltrukket av noe i den andre som man kanskje savnet i seg selv. Den som er rettet mot identitet oppleves som stabil, interessant og

¹Noen som er rettet mer mot identitet kan være opptatt av hvordan andre ser på hen og av å prestere, være sensitiv for kritikk, like å være aleine, like det ukejente og uvisse, være selvkritisk, være mer opptatt av prestasjon enn tilgjengelighet. Noen som er rettet mer mot tilknytning kan ofte trenge å ha folk rundt seg, trenge mye fysisk nærhet, reagere sterkt på avvísninger, gi mye og forvente en del tilbake, orientere seg mot andre i dårlige situasjoner, bli urolig av å være aleine, være mer opptatt av tilgjengelighet enn prestasjon.

evnerik, den som er rettet mot tilknytning som varm, omsorgsfull og oppmerksom. 2. I et godt forhold er man trygg på sine behov og god til å uttrykke dem. Man beholder nærhet, intimitet og tilgjengelighet, samtidig at begge to kan realisere seg og benytte egenskapene sine. Man forstår og respekterer hverandres behov. Begge to kan bruke tid utenfor paret, samtidig som man gjenoppretter intimitet. 3. Faren er an man ikke se den andres behov i vanskelige tider. 4. Problematiske mønstre er å ikke se hverandres behov. Den som er rettet mot identitet kan føle seg kritisert, holdt tilbake, blir dominerende eller lite tilgjengelig, samtidig som den som er rettet mot tilknytning klager på lite nærhet, går i tilpasning, gir opp behovet sitt, eller får det dekket av andre. Det kan føre til utroskap eller lite intimitet. Krangling er frustrerende siden begge to snakker ulike språk. 5. Den som er rettet mot tilknytning føler seg alene, ensom og uten kontakten hen trenger, hen trenger å vite at den andre velger å være med hen og viser hen kjærlighet. Den som er rettet mot identitet vil føles seg lite verdsatt eller sett ned på. Hen trenger å bli sett for den hen er, og føle seg likt og akseptert.

Vi bryter destruktive mønstre med disse tre stegene:

1. **Forstå og beskriv det destruktive mønstret** ved å finne ut om egne behov, kommunisere dem til den and-

re, og akseptere behovene til den andre. Så ser vi på det negative samspillsmønsteret som kan oppstå, og definerer dette som parets problem i stedet for å sette skyld på partneren. Det gjør problemet mer overkommelig.

2. **Forstå den andres behov** ved å sette ord på dem, knytte dem til oppveksten (foreldrene, osv.), vanskeligheter med behovene. Vi forklarer hva som skjer hvis behovene ikke blir møtt, samtidig at vi skiller mellom det som skjer på innsiden og hvordan det uttrykker seg på utsiden. Aksepter og anerkjenn den andres behov og står for dine egne. Definér realistiske mål for framtiden.
3. **Start en ny vei** ved å finne et nytt og bedre mønster. Vi skiller tydelig mellom det gamle og det nye mønsteret.

For å reparere små og store relasjonelle skader er det først og fremst viktig å si unnskyld (cf. Kapittel 5). Ved alvorlige tillitsbrudd må forårsakeren være villig til å ta tilstrekkelig ansvar, samtidig som den sårete jobber med tilgivelse. Hvis bare én vil ha forandring, kan den tydeliggjøre at hen ikke har det bra i forholdet uten å anklage, klandre eller legge skyld på den andre. Endring kan skje gradvis. I tillegg hjelper det med selvhjelps litteratur, eller profesjonell hjelp i det offentlige (familievernkontor) eller i det private hvis ingenting fungerer.

1.5 Kapittel 5: Følelser i foreldrerollen

Alle foreldre av og til 1. gjør noe de angre på, 2. kjefter når barnet egentlig trenger trøst, 3. tar valg som de veit ikke er til beste for barna, 4. er dårlige foreldre. Søk hjelp ved fysisk eller psykisk vold mot barna (hos fastlegen, barnevernet eller Alternativ til Vold). Foreldres emosjonelle stil er ikke noe absolutt, men en kombinasjon av medfødt temperament, hvordan følelsene ble møtt tidligere i livet, aktuelle hendelser. Janet Treasures dyremodell:

1. «**Strutsen** stikker hodet i sanden i møte med følelser» [1, S.100]. Følelser settes få ord på (blir oversett). Å løse praktiske problemer, at ting blir gjort er viktigere.
2. «**Maneten** er svært myk og tilpasser alltid sin form til sine omgivelser» [1, S.101]. Du gir alle følelser din oppmerksomhet, og tilpasser deg til dem. Du prøver alt for at barna føler seg bedre og snakker mye om følelser, du er bekymret om vanskelige følelser. Det er fare at barna ikke får nok rom til å finne ut av sine egne følelser.
3. Man er en **sanktbernhardshund** når man har det bra. Du er trygg, rolig, og hjelper når det trengs. Du ser situasjonen og identifiserer barnas behov her og nå.

Barna er i forandring, deres emosjonelle stil endrer seg:

1. **Strutsebarn** viser ikke mange følelser, virker ofte rolige og tenkende. Hjelp dem til å være mer oppmerksomme på følelsene sine når de oppstår. Hjelp til å sette ord på dem på en respektfull og trygg måte.

2. **Manetbarn** bærer følelsene sine på utsiden, virker livlige og interessante. Hjelp dem til å håndtere sterke følelser på en rolig måte ved å være rolig når de føler mye, og ved å vise at følelsene deres ikke stresser deg.
3. **Sanktbernhardsbarn** er rolige samtidig som de kan uttrykke følelsene sine. De virker omsorgsfulle og kan sette egne behov til side i kortere perioder. Hjelp dem ved å være tilgjengelig når de ber om det, og gi rom når de trenger å håndtere ting på egen hånd. De setter av og til sine egne behov til side for raskt, og kan godt få oppmerksomhet og støtte til å stå opp for seg selv.

Samspillet mellom de ulike følelsemessige stilene vises i Table 1.2. Følelsesveiledning krever en kombinasjon av intuisjon, bevisstgjøring og øving:

1. Legg merke og **se etter barnets følelser**. Kontakt dine egne følelser først. Finn ut om det er sekundær- eller primærfølelser. Se på situasjonen som utløste følelsen.
2. **Sett ord på (primær)følelsen** ved å foreslå det på en åpen måte. Tilpass stemmen din til følelsen.
3. **Forstå og bekreft følelsen**. Hvorfor har de den? Vis at det er greit at de har den. Den gjør dem emosjonelt kompetente. Forstå hva barna faktisk føler, ikke hva du hadde ønsket at de følte. Validér følelsen, ikke tolkningen, ved å vise at den gir mening for deg. Ikke få barna

- til å tenke på noe annet eller bare de positive aspektene. Følelsen har lov til å være der. Hjelp barna til å ha den.
- Hjelp barna til å **forstå behovet bak følelsen og hvordan de kan møte behovet**. Skill mellom praktiske behov (ytre forhold) og emosjonelle behov (indre opplevelse): trøst ved tristhet, grenser ved sinne, trygghet ved redsel, gjenklang ved glede, aksept ved skam.
 - Repetér** når følelsen endrer seg litt.
 - Hjelp med problemløsning** etter at følelsen er godt nok forstått og akseptert. Barn er flinke problemløsere, men forventningene kan overstige barnets evner.
 - Be om unnskyldning. Vis ekte anger**. Ikke snakk for mye om din følelse. Ingen «men»! «[A]lt som sies før «men», kan viskes bort» [1, S.111]. Kjenn på den andres følelse. Bruk det til å uttrykke hva du angrer på.
 - Si hva du burde gjort i stedet**.
 - Vent på reaksjonen og repetér**. Den andre (a) bagatelliserer hendelsen: oppretthold unnskyldningen og ditt ansvar i den, tydeliggjør at det ikke skulle skjedd; (b) får en tydelig opplevelse av smerten: repetér unnskyldningen; (c) aksepterer unnskyldningen: du er nærmere reparasjonen.

Foreldre gjør feil! Vis at vi tar ansvar for feilene våre.

- Anerkjenn den spesifikke skaden du påførte den andre**. Hva gjorde du som ble vondt/dumt?
- Sett ord på hvordan det må ha vært for den andre** ved å forestille deg den andres opplevelse.

Oppgave: Skriv en unnskyldning

Tabell 1.2: Samspill mellom de ulike følelsesmessige stilene.

	FORELDER		
BARN	Struts	Manet	Sanktbernhard
Struts	Følelser får ikke nok plass. B. virker rolig, men det skjer ofte mye under overflaten.	B. blir overveldet/redd for f.s følelser og stikker hodet enda lenger ned i sanden.	Tilpass deg, vær undrende. Snakk om følelser når du er rolig. Gjør b. mer bevisst på sine følelser.
Manet	B. får kritikk for / lite hjelp til å håndtere følelser. F. skjønner ikke hva dramaet handler om.	B. får ikke hjelp til å håndtere følelser. Sterke følelser i b. vekker sterke følelser i f., skaper fortvilelse i begge.	Vær rolig. Ikke kjeft på følelsen, men lytt og forstå. Finn ro først, så hjelp (flyoksygenmasker).

1.6 Kapittel 6: Hvordan møte andres følelser?

Oppgave: Tren selvmedfølelse

- Ta utgangspunkt i en dårlig minne. Kjenn på situasjonen. Hvem, hvor, hva? 2. Se på deg selv utenfra, stå overfor deg og forestill deg hvordan du hadde det. 3. Hva hadde du behov for i situasjonen? 4. Sett ord på aksept og varme. 5. Hvilke ord viser forståelse for situasjonen? 6. Finn lindrende ord. 7. Kjenn på hvordan det er å få trygghet, forståelse og aksept.

Empati er ikke en egenskap, men en holdning vi kan velge og en ferdighet vi kan øve opp. Det grunnleggende i empati er å vise at vi forsøker å forstå. Vi kan velge bevisst å ville forstå. Vi bruker våre egne følelser for å forstå den andres ved å gjenkjenne smerten basert på vår tidligere erfaringer. Empati kan rettes mot andre og mot oss selv. Vi kan sterke det ene ved å øve på det andre og omvendt.

Når vi vokser opp trenger vi andres hjelp til å sette ord på og håndtere følelsene vår. Men også som vokse trenger vi andre som forstår hvem vi er, hvorfor vi reagerer som vi gjør, og som hjelper til å finne ut hva vi trenger i vanskelige tider. Vi prøver ikke å løse et praktisk problem, men å lindre et emosjonelt behov! Følelsene vår trenger å bli sett, forstått, akseptert og fått ord, vi må finne et behov.

Det fins ulike måter å vise empati:

- Trygghet**: Det er lettere å utforske og håndtere følelser når vi er trygge. Fremstå som rolig, interessert, varm og aksepterende. Ha et åpent og vennlig ansikt, en rolig og trygg stemme og et åpent og inviterende kroppsspråk. La din hjelpende holdning skinne gjennom.
- Forståelse**: Forsøk å forstå hva den andre føler ved å legge ord på det. Det er ikke farlig å si feil. Da må den andre bare fortelle og vise mer.
- Aksept**: Vis at opplevelsen er meningsfull for andre også, at det er en menneskelig reaksjon (*validering*). Empati skaper ingen onde følelser, den bare tillater en

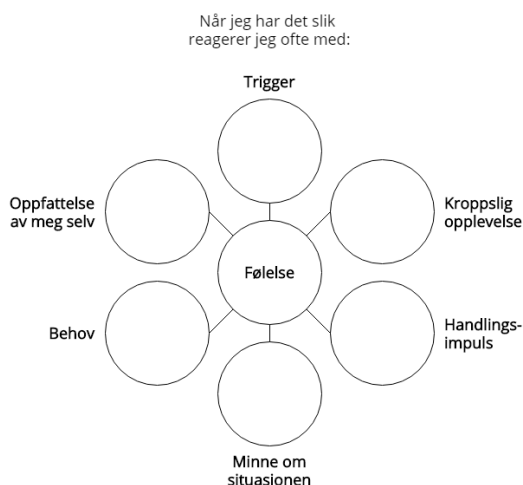
følelse som allerede er der. Det er ikke farlig å bomme. Den andre føler seg kanskje ikke forstått, men må forklare nærmere hva hen opplever.

Fallgruver: 1. **Ikke fortell for mye om dine egne opplevelser.** Den andre skal føle at akkurat *sin* erfaring er forstått. 2. **Ikke prøv å oppmuntre.** Vår følelser trenger å bli forstått der de er. Den andre skal kunne stå i de vonde følelsene sine, ikke til å få dem vekk. 3. **Ikke vær en problemløser.** Den andre er ekspert i sitt liv og veit hva hen kan gjøre, men strever kanskje med følelsene

rundt det. «Følelser er ikke problemer som skal løses, men opplevelser som skal forstås og aksepteres» [1, S.124].

Selvmedfølelse innebærer at vi møter følelsene sine med undring, forståelse, aksept og omsorg. Følelsen får lov til å være der, vi viser oss selv trygghet, forståelse, aksept, og prøver å dekke vår emosjonelle behov. Selvmedfølelse er en forutsetning for empati med andre. Det virker også helbredende i samspill med å endre vonde emosjonelle minner. For noen er selvmedfølelse vanskelig, men den kan øves opp i voksen alder (Ø#9 - Trøste deg selv).

1.7 Kapittel 7: Hvordan kan fortiden plage deg i dag?



Figur 1.1: Emosjonelle minner.

Emosjonelle minner er følelser som kroppen og hodet husker fra livet vårt, både de gode og de vonde. De er ikke nøyaktige gjengivelser, men en opplevelse som forsøker å forberede oss for en lignende situasjon. Vonde/vanskelige følelser kan påvirke oss negativt i nåtiden. De er knyttet til problematiske primærfølelser og skaper trøbbel i parforhold, på jobben, lede til depresjoner og desperasjon, og gjøre helsen dårligere. 1. **Følelser lager minner** ved å direkte påvirke hjernen vår for å bedre huske dem i framtiden. Følelsene gjør et opptak og lagrer klipp til senere i både kroppen og hodet for å bedre bli forberedt neste gang / hindre at du havner i liknende situasjoner. 2. **Emosjonelle minner handler om viktige behov.** Vonde emosjonelle minner informerer oss om udekte behov som oftest er knyttet til tilknytning, identitet eller traumer. 3. **Emosjonelle minner bruker kroppen som scene,** utspiller seg i kroppen vår, forteller oss hva som er viktig gjennom ikke-språklige og kroppslige signaler. 4. **Emosjonelle minner har en handlingsimpuls** som kan være ustoppelig ved akutt fare eller som om kroppen vil et eller annet / få oss til å gjøre noe (flykte, gjemme deg, gråte, gå til angrep, osv.) 5. **Triggere aktiverer emosjonelle minner.** Det emo-

sjonelle minnet leter etter varselssignaler for å ikke havne i samme situasjonen som den vonde følelsen (som soldater med PTSD).² Triggere er informasjon som det emosjonelle minnet anser som å være viktig. 6. **Når emosjonelle minner er aktivert, påvirker de hvordan vi har det og oppfatter oss selv.** Minnet prøver å bedre tilpasse oss til omgivelsene, men kan også få oss til å oppleve situasjonen som håpløs. 7. **Emosjonelle minner inneholder problematiske primærfølelser.** Barnets følelser prøver å beskytte og tilfredsstille behov for trygghet. Hvis disse følelsene trigges jevnlig i andre situasjoner fører det til tilbakevendende eller problematiske primærfølelser. For å forandre problematiske primærfølelser må vi jobbe med det vonde emosjonelle minnet. 8. **Emosjonelle minner kan være «usynlige»,** påvirke oss uten at vi veit at eller hvorfor de gjør det. Med nok veiledning som barn blir de en del av oss, og vi kan fortelle om dem samtidig at vi veit at de er en del av oss. Uten kan vi ha det vanskelig uten at vi forstår hvorfor eller at vi føler oss defekte, dårlige eller ubrukelige. Vi må derfor bevisstgjøre oss om disse minnene. 9. **Emosjonelle minner gir ofte sekundærfølelser** (sinne, raseri, tristhet og angst) som en beskyttelse mot den problematiske primærfølelsen, spesielt når vi ikke forstår dem. 10. **Emosjonelle minner kan forandres.** Hukommelsen er foranderlig. Gode opplevelser kan påvirke smertefulle minner ved å endre opplevelsen. Tilfør det som manglet da minnet oppsto.

Oppgave: Beskrive og utforsk et emosjonelt minne

1. Beskriv hendelsen knyttet til en situasjon, hendelse eller person. 2. Identifiser det udekket behovet. 3. Beskriv kroppslige opplevelser. 4. Beskriv impulser. 5. Identifiser triggere. 6. Hvordan påvirker hendelsen deg i dag? 7. Identifiser sekundærfølelser og reaksjoner i dag. 8. Hva hadde vært en god avslutning i dag? (Cf. Figure 1.1))

²Når vi ble mobbet før, vil vi f.eks. lete etter kritikk eller signaler på å bli utstøtt.

Tabell 1.3: Typiske emosjonelle minner knyttet til identitet, tilknytning og enkeltstående traumer.

Minne	Problematiske følelse	Behov	Hjelpsom følelse
Ydmykende / kjef- tende foreldre	Skam, redsel	Beksyttelse, anerkjennelse	Sinne, selvmedføl.
Mobbing/utestenging	Skam, redsel	Aksept, være inne i varmen	Sinne, selvmedføl.
Ikke bli sett som den du er	Skam	Være deg selv, bli anerkjent og akseptert	Sinne, tristh.
Oversette følelser	Skam, forvirring	Være deg selv, anerkjennelse	Sinne, alle følelser
Overlatt til deg selv	Redd for å bli forlatt	Tilstedværelse og trøst	Tristh., selvhevdelse
Omsorgsmangel	Redd for å bli forlatt, skam	Få være liten og trengende	Tristh., selvhevdende sinne
Forlatt av foreldre	Redd for å bli forlatt	Ha forelder der, trøst	Tristh., selvmedføl. og sinne
Utsatt for eller vitne til vold	Frykt	Beskyttelse, verdighet	Beskytt.sinne
Seksuelt overgrep	Frykt og skam	Beskyttelse, verdighet, gjen- opprettelse	Beskytt.sinne, aggresjon, tristh.
Ulykke m/ livsfare	Frykt, skyld	Trygghet, forutsigbarhet, gjenopprettelse	Tristh., selvmedføl., tilgivelse

1.8 Kapittel 8: Hvordan endre følelser med følelser

Psykisk lidelse er «følelsesmessig smerte som du ikke klarer å ha, eller ikke vet hva du skal gjøre med» [1, S. 144]: følelser som ikke gir retning, er for store og uhåndterlige. Minner er ikke nøyaktige gjengivelser av fortiden, men en måte å huske fortiden (hva var relevant for deg?). Minner kan forandres: «Vi henter frem vonde emosjonelle minner, for så å endre det ved å tilføre hjelpsomme primærfølelser» [1, S. 147]. Alle vonde emosjonelle minner er unike, men noen typer går mer igjen enn andre (cf. Table 1.3)³.

1. **Finn trygghet.** Å kjenne vonde minner når du er trygg, er lettere. Hvis minnene er for store og du har lite støtte, søk hjelp hos en terapeut. Gi deg selv omsorg først. Ø#9: Trøste deg selv, Ø#10: Roe ned sterke følelser.
2. **Kom i kontakt med opplevelsen av det vonde minnet.** For å forandre minnet, må du aktivere og tåle det ved å huske, oppleve, tåle og snakke om det (Ø#3: Utforske emosjonelle minner). Vi prøver ofte å unngå følelsesmessig smerte, av og til med skadelig adferd.
3. **Identifiser og uttrykk det umøtte behovet.** Gjenopphev det emosjonelle minnet og la det påvirke kroppen din for å kjenne behovet du manglet i dette øyeblikket. Sett ord på viktige og udekte emosjonelle behov.
4. **Finn, tål og uttrykk den hjelpsomme primærfølelsen.** Når du gjenkjenner det grunnleggende behovet kommer den hjelpsomme primærfølelsen ofte av seg selv, men du må kjenne smerten først.

Vær tålmodig, endring tar tid! Søk profesjonelt hjelp, hvis øvelsene ikke virker. Jeg strever med:

- **selvkritikk** som prøver å beskytte verdiene dine, men kan føre til depresjon. Selvkritikk er knyttet til å ikke føle seg god nok, ikke bli forstått, anerkjent, akseptert og respektert utløst av mobbing, foreldre som kjeffer, ydmyker eller som ikke ser viktige sider av hvem du er. Ø#4: Utforske/jobbe med selvkritikk, Ø#5: Vonde opplevelser med andre.
- **vonde følelser knyttet ti viktige personer.** Ø#5: Vonde opplevelser med andre.
- **å ikke stoppe meg selv fra å føle eller si hva jeg føler.** Ø#6: Jeg avbryter mine egne følelser for å fortelle noen at de har gjort noe dumt, eller sette grenser.
- **å bli for mye engstelig.** Angst/engstelighet er ofte en sekundærfølelse for skam, frykt for å være alene, selvkritikk. Ø#7: Utforske/endre angst, Ø#4: Utforske/jobbe med selvkritikk, Ø#5: Vonde opplevelser med andre.
- **store traumer.** Søk profesjonelt hjelp, hvis du – sjeldent/aldri har snakket om det med andre, – mangler støtte, – fungerer veldig annerledes nå enn før traumet, – bruker ødeleggende adferd for å håndtere følelsene (alkohol, selvskading, sex, konflikter, osv.). Prøv så å tilnærme deg forsiktig, ved å bare tenke på hendelsen i ord, se for deg bilder. Etter hvert kan du forestille deg hendelsen, og kjenne den i kroppen.
- **å gi slipp på umøtte behov (forsoning).** Av og til innser vi at det vi har gått og håpet på at skal skje, aldri kommer til å skje (kjærlighet, «livets urettferdigheter»). Gi slipp på behovet som vi holder på, med en sorgprosess: «innse hva som har gått tapt, kjenne på hvor vondt

³Ubrukelighet med varige opplevelser av å være god nok; uro, angst og lengsel med trygghet, nærhet og ro; frykt for å slippe andre inn med åpenhet og tilgjengelighet for kjærlighet; fastlåste følelser med spontanitet og vitalitet.

og vanskelig det er å ikke få dekket behovet, sette ord på både smertene og konsekvensene av det tapte, og å søke støtte for å få trøst og støtte for etter hvert å finne

alternative stier i livet [vårt]» [1, S. 158].

1.9 Kapittel 9: Hvordan ser terapi ut?

I emosjonsfokuset terapi er terapeuten likestilt med pasienten for å samarbeide «om å gå inn i smerten klienten opplever, for å endre vanskelig og smertefulle følelser med mer hjelpsomme følelser» [1, S. 163]. Terapirommet er et fristed, der pasienten blir sett, forstått og anerkjent for den hen er, skape mening og få lov til å føle det hen føler. Terapeuten hjelper med å gradvis nærme seg og utforske følelser ved å gjøre klienten oppmerksom på kroppslige signaler, la dem være der og bli kjent med dem. Hen oppfordrer pasienten til å sette ord på signalene, kjenne etter om de gir gjenklang og skape mening av opplevelsen.

I stolarbeid ser vi for oss at viktige andre personer eller deler av en selv sitter i en tom stol i rommet. Vi setter opp en dialog til den delen av pasienten som har det vondt og setter ord på budskapet til den andre delen uten at den delen blir avbrøt. Så bytter pasienten stol og blir mottaker av dette budskapet for å kjenne på den fullstendige følelsesmessige opplevelsen av konflikten. Vi vil gå inn i smerten, kjenne på nyanser og finne ut om det emosjonelle behovet for å se hva man trenger for å få det bedre.

I denne typen terapi møter man ofte sin indre kritiker som kan hjelpe til å forbedre seg, strekke seg lengre, eller jobbe hardere mot et gitt mål. Men for mye selvkritikk kan

være vondt og destruktiv fordi man begynner å skamme seg eller få dårlig samvittighet som gjør at man føler seg liten, tung, usikker og mørk. Vi må derfor slutte å unngå vanskelig følelser for å komme i kontakt med behovene våre. Langsiktig vil det hjelpe oss til å få det vi trenger. Den indre kritikeren har alltid et mål som ofte er knyttet til identitet eller tilknytning (å bli sett, akseptert, å være del av felleskapet). Den beskytter oss ofte mot noe som oppleves skammelig eller defekt ved oss selv. Men beskyttelsen skaper ofte mer skade enn nytte. Den indre kritikeren er ofte også knyttet til trygghet og beskyttelse.

Vi snakker ofte om foreldrene og jobber med uoppgjorte forhold. I barneoppdraget kan det kræsje mellom foreldrenes og barnets følelser og forutsetninger. Barnet har identitets- (føle seg god nok, få forståelse og bekreftelse) og tilknytningsbehov (trygghet, ivaretagelse, beskyttelse). Vi går inn i vonde emosjonelle minner for å få tilgang til behovet og kjenne hjelpsomme primærfølelser for å «reparere» såret. Vi ser for oss et indre bilde av forelderen og gå i samtale med den for å se ringvirkninger i oppveksten. Ved å se den andre delens perspektiv kan det indre bildet si unnskyld og gi den støtten man trengte den gangen. Denne emosjonelle endringen kan hjelpe pasienten.

1.10 Kapittel 10: Den emosjonelle revolusjon

1. **Investering i barndom er sosialt, etisk og økonomisk fornuftig.** Vonde opplevelser hindrer barnets nevrologiske/emosjonelle/sosiale utvikling, og øker atferd som leder til dårligere psykisk/fysisk helse.
2. **Barn som kjenner sine følelser, får bedre liv.**
3. **Når barn strever, må vi styrke foreldrene.** Barn som har god kontakt med følelsene sine er ofte bedre i å kontrollere seg selv, prestere, samarbeide, trives bedre sosialt og har flere venner.
4. **Sårete gutter blir til farlige menn.** Fengsel, #metoo.
5. **Psykiske lidelser handler om levde liv.** Oppmerksomheten bør rettes mot pasientenes opplevelse av livet sitt, erfaringene sine og hvordan de henger sammen, fremfor bare symptomer og diagnoser.
6. **Mer forskning på behandlingmetoder av psykiske lidelser, uavhengig av terapimodeller.** Hva virker for hvem? Hva kjennetegner de beste terapeutene?
7. **Emosj. åpenhet/sårbarhet er en styrke, ikke en svakhet.** Bruk styrkende ord for egne/andres følelser.
8. **Fem emosjonelle leveregler** (a) Følelser er uttrykk for viktige behov. Lytt etter hva dine og andres følelser forsøker å si om hva dere trenger. (b) Følelser skaper mest trøbbel når de ikke får lov til å være der. Aksepter vonde følelser før du prøver å få dem bort. (c) Empati skaper trygghet og aksept. Vis empati for din egen og for andres indre kamper. (d) Å kunne være sårbar skaper fleksibilitet og styrke. Finn trygge personer å dele sårbarhet med. (e) Ha eierskap i dine følelser. Skill mellom hva du føler, og hva du velger å gjøre.

Kapittel 2

Øvelser

2.1 Øvelse 1: Kontakte og gi mening til følelser

Vi øver å lytte til hva følelsene vår prøver å si oss. Det hjelper oss til å finne ut hva vi føler og hva det betyr.

1. **Flytt oppmerksomheten din til magen og brystet.** Legg tanker og problemer fra deg på en hylle - én etter én. Flytt oppmerksomheten din ned til magen og brystet igjen hver gang du dras i tankene.
2. **Hva kjenner du i kroppen din akkurat nå? Beskriv det.** Legg merke til kroppslige signaler, og flytt all oppmerksomheten til det området følelsen sitter. Be-

skriv følelsen med noen ord. Finn dine egne ord, og gjenta dem for deg selv. Kjenn om beskrivelsen passer til det du kjenner.

3. **Hva prøver følelsen din å si til deg?** Hva er galt? Hva er det verste ved denne følelsen?
4. **Hva trenger du når du har det sånn?**

Tenk deg litt om. Gå gjennom trinnene en gang til. Oppsummer for deg selv. Kom tilbake til det senere.

2.2 Øvelse 2: Følelseslogg

Gjør det når du mener at du ikke føler så mye, det er vanskelig å vite hva du føler, eller du strever med å legge merke til følelser i hverdagen. Gjør det til faste tider, eller når du merker at det har skjedd noe viktig i livet ditt. Bruk kladdebok, mobil eller datamaskin. Skriv jevnlig.

1. **Når** la du merke til følelsen? **Hvor** var du? **Hvem** var du med? **Hva** skjedde?

2. **Hvordan** føles det i kroppen? **Sett ord** på det.
3. Noen **tanke** som oppstår?
4. Hva trur du **har utløst** følelsen?
5. Er det **en kjent følelse**? Hva minner det deg om?
6. **Hva trenger du** når du har det sånn?

2.3 Øvelse 3: Utforske emosjonelle minner

2.3.1 Barndomsminner fra fortiden

Målet er å bevisstgjøre viktige emosjonelle minner uansett om de føles bra eller vonde. Sett av tid og beslutt deg for å fullføre øvelsen. Skriv ned ulike minner fra barndommen som har gjort inntrykk på deg, både gode og vonde, i stikkord. Notér navn på de personene som er en viktig del av minnene. Bruk disse spørsmålene for å komme i gang:

1. **Hvem** var du nærmest med?
2. Hvordan var **oppveksten** i familien din?
3. Hvordan ble **dine behov** ivaretatt?
4. Hvordan var **skolen**?
5. Ble du **mobbet, plaget, utstøtt eller angrepet**?
6. Opplevde du **fysiske eller seksuelle overgrep**?

7. Var du mye **redd, sint, skamfull, trist**?
8. Hvordan **reagert foreldrene** når du var redd, sint, skamfull, trist?
9. Hvordan var **Mama/Papa som omsorgspersoner**?
10. Har du **vonde minner knyttet** til foreldrene dine?
11. Hva gjorde du for å få **støtte** i barndommen din?
12. **Gode minner** av å ha blitt tatt godt vare på av noen i eller utenfor familien?

Velg så et av minnene og svar på disse spørsmålene. Sett det sammen til en historie. Sett ord på historien:

1. **Hvem** var der? **Hva** skjedde?

2. Se for deg selv i situasjonen: **Prøv å kjenne i kroppen** hvordan det føltes den gangen.
3. **Hvilke følelser** trur du du hadde?
4. **Hvilke behov** trur du du hadde?

Til slutt prøv å svare på de følgende spørsmålene:

1. Hva kan **aktivere** en lignende følelse i dag? Hva kan **trigge** minnet?
2. Hvordan pleier det aktiverte minnet **å påvirke deg**?
3. **Hva trenger du** når du har denne følelsen? Hva kan du gjøre for **å dekke behovet ditt**?

2.3.2 Emosjonelle minner i nåtid

1. **Identifiser tilbakevendende følelser** i livet ditt¹.
2. **Skriv følelsen ned og beskriv den** i flere ord.
3. **Hvordan merker du følelsen? Hvordan kan andre merke den?**
4. **Hva trigger denne følelsen:** Noe andre gjør eller snakker om? Andres følelser? Spesifikke personer?
5. Hva er **det overordnede temaet** i denne situasjonen?
6. Husker du noen **emosjonelle minner** knyttet til denne følelsen?
7. **Hva hadde du trengt** i situasjonen den gangen?
8. **Hva trenger du i dag** med denne følelsen, både fra deg selv og fra andre?

2.4 Øvelse 4: Utforske og jobbe med selvkritikk

Vi utforsker og forandrer vårt forhold til oss selv. Målet er å bli mer bevisst på hvordan vi snakker med oss selv, ikke å bli kvitt kritikeren. Tegn en lang strek på et ark. På venstre siden har vi den indre kritikeren, på høyre siden mottakeren (den som blir kritisert, det du føler på). Som

kritikeren prøver vi å få tak i det vondeste i budskapene til oss selv, som mottaker forsøker vi å kjenne hvordan det oppleves for oss. Bruk «du»-språket for å skape en dialog. Prøv å være ukritisk, sorter etterpå. Gjør det flere ganger.

Kritikeren	Mottakeren
Hva sier kritikeren til deg? Bli kritikeren. Skriv ned hva du anklager deg for i du-form. Vær så spesifikk som mulig (konkrete eksempler som «bekrefter» kritikeren).	
	Hvordan føles det å høre det? Les kritikken inni deg / høyt ut. Kjenn etter i kroppen. Skriv ned hvordan det er.
	Hva trenger du egentlig fra kritikeren? Skriv det ned.
	Hvordan føles det å be om det? Fortell kritikeren om behovene dine. Fortsett, dersom du kjenner at noe er veldig godt å be om.
Hvordan er det å høre om dette? Hvis du fortsatt vil kritisere, gå tilbake til punkt 1. Hvis ikke svar på dette: Hva prøver du egentlig å få til? Hvordan prøver du å hjelpe hen? Hva er du redd for at det skjer hvis du ikke kritiserer? Hva føler du overfor mottakeren (skyld, omsorg, medfølelse, osv.)? Kan du gi mottakeren det hen trenger. Sett ord på det. Vis forståelse. Gi kanskje en unnskyldning og et løfte om hva du skal forandre.	
	Hvordan føles det å motta dette nå? Les på det. Fortell kritikeren hvordan det føles. Minn deg på det som er godt eller viktig med dette. Hvis det er vanskelig, oppsummer det som skjer og hvor det stopper opp.
	Hva vil du at skal skje med dette fremover? Les gjennom det du har skrevet ned. Vil du endre på noe, forplikte deg til noe, søke om hjelp? Skriv det ned.

¹ å føle seg utrygg, engstelig, sjalu, uverdigg, uberettiget, skamfull, urettferdig behandlet, såret, håpløs, dum, stygg eller lignende.

2.5 Øvelse 5: Vonde opplevelser med andre

Forestill deg en dialog med andre for å uttrykke dine opplevelser. Ta det opp med den andre senere hvis du vil.

Foreberedelser

Skriv ned det følgende: 1. Fins det konkrete hendelser? 2. Har de gjort noe galt? 3. Er det hvordan du ble behandlet? 4. Hvordan var dette vanskelig for deg? 5. Hvordan har det påvirket deg i livet ditt?

Forestill deg samtalen

1. **Se for deg** den andre.
2. **Fortell den andre** om hva du vil si som om den andre er der. Bruk «du»-/«jeg»-språk.²
3. **Hvordan kjennes det** å fortelle om det?
4. La den følelse få virke på deg. **Hva vil du si og gjøre?**
5. Fortell **hvorfor du føler** det du føler, hva du trenger.
6. **Skriv ned unnskyldningen** fra den andre.
7. **Les unnskyldningen** for deg selv. Hvordan føles det?
8. **Oppsummer** for deg selv.

Ta det opp med den det gjelder

Vet hva du vil si. Vær sikker at du føler deg trygg³. Ha god tid/anledning uten forstyrrelser. Bruk notater.

1. **Fortell** hva som har vært vanskelig for deg.
2. Gi **konkrete eksempler**.
3. Fortell **hva du hadde trengt** istedenfor.
4. Fortell **hvordan det har påvirket deg** og livet ditt.
5. **Hva skulle du ønske** at den andre gjorde istedenfor.
6. **Gi den andre tid** til å reagere. Vis forståelse, men hold fast på ditt behov for å snakke om dette.
7. Forbered deg på at **du kanskje ikke får det svaret du ønsker**. (Det er starten av endring, ikke slutten.)
8. **Svar så rolig og ærlig** på spørsmål uten å sære.
9. **Hold fast på opplevelsen din**, hvis den andre bare forsvarer seg eller ikke vil ta imot det du sier.

Etterarbeid

Skriv ned noen refleksjoner 1. Hva skjedde? 2. Hvordan føltes det for deg å si det? 3. Hvordan oppfattet du den andres reaksjoner? 4. Hva kunne du ønske at hadde skjedd? 5. Hva trenger du for å jobbe videre med dette? 6. Hvordan skal dette påvirke deg videre i livet ditt?

2.6 Øvelse 6: Jeg avbryter mine egne følelser

Få tak i hvordan vi stopper oss selv til å føle noe, hvordan dette påvirker oss og livet vårt, og kjenne på hva vi vil

gjøre framover. Det er en dialog mellom selvavbryteren og mottakeren (som føler noe, men ikke får lov).

Selvavbryteren	Mottakeren
	Hva har du behov for , ønsker du å føle, gi uttrykk for, si til noen eller gjøre? Hva stopper du deg fra å føle? Skriv det ned og les det høyt.
Hva gjør du for å stoppe deg selv fra å føle eller uttrykke følelsene dine ⁴ ? Hva trur du kommer til å gå galt hvis du gir uttrykk til følelsene dine?	
	Hvordan føles det å bli stoppet? Les hva selvavbryteren sier. Kjenn etter i kroppen. Skriv det ned.
	Hva trenger du egentlig? Hva ønsker du skal skje? Kjenn etter og skriv det ned.
Hvordan er det å høre dette? Kan du forstå behovene? Hvis ikke gå tilbake til steg 1. Kan du kjenne omsorg, forståelse, og aksept? Skriv det ned. Bruk Ø#3 eller Ø#5 for å utforske hvorfor du synes det er umulig.	
	Hva skal skje framover? Hva vil du gjøre med selvavbrytelsen? Vil du gi mer uttrykk for følelsen? Noe konkret du vil gjøre?

²OBS!: Har den andre bare gjort deg vondt og skadet, fortell heller hva som skulle skjedd istedenfor.

³Hvis personen har bare gjort deg vondt eller kan være farlig for deg, forestill deg bare dialogen.

⁴presse bort tårene, stramme musklene, noe du sier

2.7 Øvelse 7: Utforske og endre angst

Utforsk hvordan du skremmer deg selv, gjør deg selv engstelig i en dialog mellom angstskaperen og mottakeren

som blir skremt/redd. Få tak i det mest skremmende i budskapene som angstskaperen. Bruk «du»- og «jeg»-språk.

Angstskaperen	Mottakeren
Hva sier angstskaperen til deg? Bli angstskaperen. Skriv ned hvordan du skremmer deg, gjør deg urolig, engstelig og redd. Vær så spesifikk som mulig med noen bilder, hendelser og konsekvenser.	
	Hvordan føles det å høre det? Kjenn etter i kroppen hvordan det føles. Skriv det ned og fortell det.
	Hva trenger du egentlig fra angstskaperen? Hva vil du at skal skje, hadde du trengt å høre? Skriv det ned.
	Hvordan føles det å be om dette? Fortsett, dersom du kjenner at noe er veldig godt å be om.
Hvordan er det å høre det? Vil du fortsatt skremme: Gå til steg 1. Hva prøver du å få til ellers? Beskytte mot noe? Kan du skremme mindre? Skriv det ned.	
	Hvordan føles det å motta dette? Les på det. Fortell angstskaperen hvordan det føles. Hvis det er vanskelig, oppsummer det som skjer og hvor det stopper opp.

2.8 Øvelse 8: Utforskning av traumer

Ha trygge mennesker tilgjengelig. Bruk Ø#9 og Ø#10 når du føler deg overveldet, eller avslutt denne øvelsen. Hvis det er for sterkt, få profesjonell helsehjelp.

1. **Skriv ned fakta** om traumet (ingen følelser, tanker!). Hva skjedde i forkant, imens, etterpå? Hvor? Hvem?
2. **Hvordan føles det?** Klar til å gå videre? Hvis du føler deg forvirret, overveldet, nummen, ta en pause. Finn en trygg person, trygt sted, osv. før du går videre.
3. **Hva tenkte, følte, fryktet du** den gangen? Hvordan opplevdes det i kroppen? Hva var det verste med det? Er det fortsatt håndterlig? Fortsett eller ta en pause.

4. **Se for deg situasjonen som en tilskuer:** Hva følte du? Hva hadde du trengt at skulle skje? Hva vil du si til den som var ansvarlig for det som skjedde⁵? Hvordan kjennes det å si det? Kjenner du en ny nyttig følelse (tristhet, beskyttende sinne, selvomsorg, osv.)? La følelsen virke på deg. Hva vil du gjøre? Skriv det ned.
5. **Les teksten om igjen.** Gjør justeringer.
6. **Hvordan vil du forholde deg fremover?** Vil du gjøre noe annerledes, møte deg selv på en annen måte? Vil du snakke med noen, søke om hjelp?

2.9 Øvelse 9: Trøste deg selv

Møt deg selv med forståelse, aksept og omsorg. Gjør det når du er i en sårbar følelse eller tilstand, eller hent fram et minne der du følte deg veldig sårbar.

1. **Finn en behagelig sittestilling.** Sitt oppreist. Ha støtte for ryggen. Kjenn kontakten med stolen. Ha beina plantet i bakken og hvil hendene dine i fanget. Ta et par dype pust og prøv å slappe av.
2. **Se for deg** den sårbare situasjonen.
3. **Vær deg selv i den sårbare situasjonen.** Kjenn på hva du føler. Hvordan • føles det, • opplever du situasjonen, • er det i kroppen, • er det verste med dette?

8. **Hva trenger du** når du har det sånn?
9. **Se deg selv utenfra** som en omsorgsfull voksen. Vær deg selv eller en omsorgsperson i livet ditt.
10. **Hva vil du gjøre / si til deg selv?** Gjør dette⁶.
11. Vær deg selv og kjenn hvordan det føles å få støtte/omsorg eller høre disse ordene? Hvordan kjenner du det i kroppen? **La det virke på deg.**
12. Avslutt prosessen ved å **puste dypt. Oppsummer** det.

⁵Eller se for deg at du forteller det sårbare til en annen person du er trygg på, hvis den andre bare ville skade eller såre deg.

⁶Beskytt, trøst, hold den andre, fortell det du veit den andre trenger å høre.

2.10 Øvelse 10: Roe ned sterke følelser

Bruk disse når du føler deg overveldet eller det gjør så vondt å føle på noe at det er vanskelig å utforske det.

2.10.1 Puste i firkant

Se for deg en firkant (et vindu, en skjem, et bilde, osv). Følg på kantene. Gjenta dette til det roer seg:

1. **Pust rolig inn** i fire sekunder.
2. **Hold pusten** i fire sekunder.
3. **Pust rolig ut** i fire sekunder.
4. **Hold pusten** i fire sekunder.

2.10.2 Komme tilbake til her og nå

Når du føler deg utenfor din egen kropp, uten kontakt med deg selv, som om du er et annet sted. Flytt oppmerksomheten til kroppen og situasjonen her og nå.

- **Se deg rundt** i rommet. Legg merke til hva du ser. Beskriv det høyt for deg selv.
- **Sett begge føttene ned i gulvet**, legg litt trykk og kjenn på gulvet under føttene dine.
- **Hold noe mellom hende dine** (en pute, et kosedyr, osv.). Hold hendene dine samlet, beveg dem rundt, og kjenn hvordan det føles på huden her og nå.

- Sett fokuset på **et eksternt anker** som er nøytralt eller avslappende (sang, stemme, lyder, osv.).
- Hold **noe kaldt inntil ansiktet** ditt.
- **Tenk på tre gode ting** (sted, person, mat, musikk).

2.10.3 Såpebobleøvelsen

Ved tankejør, bekymringer, grubling, før du skal sove.

- **Hent fram et bilde av et landskap** som du liker godt, der du føler deg trygg og har det bra.
- Lukk øynene, lag et bilde av stedet, og **se for deg hva som er der**.
- **Hvordan føles det?** Hva ser, hører, lukter, kjenner du?
- Hvis forstyrrelser kommer, gjør det følgende:
 1. **Løft tanken** ut av hodet. Hold den opp foran deg.
 2. Sett en veldig generell **merkelapp** på tanken.
 3. Pakk inn tanken i en **såpeboble**. Blås den ut.
 4. Rett **oppmerksomheten mot landskapet** igjen.
 5. Fortsett å pakke inn tanker i **såpebobler** og send dem ut til det blir roligere.