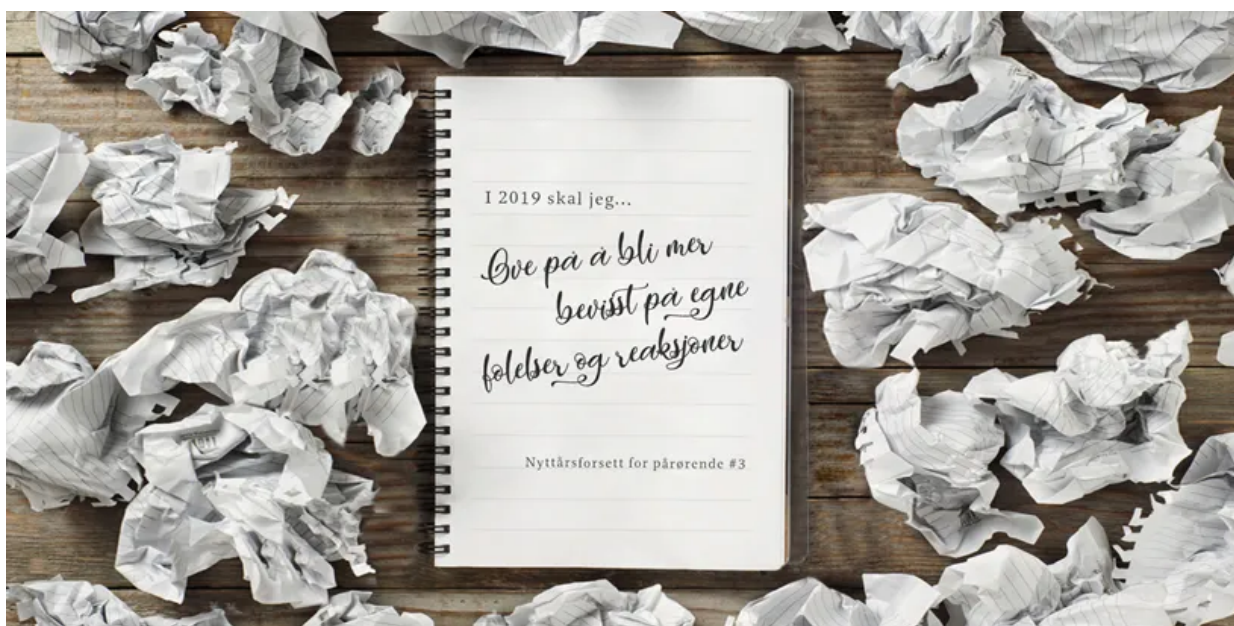


Nyttårsforsett #3: Øv på å bli bevisst på egne følelser

I en travel hverdag full av impulser, tidsfrister og hensyn til andre, blir det ofte til at vi vender fokuset utover. Kroppen vår blir et framkomstmiddel som skal fungere optimalt med minst mulig service og ettersyn, og følelsene våre blir noe som helst skal legges lokk på.



Når kroppen sier fra om at grensen snart er nådd, er signalene gjerne vanskelige å overse – vi feiltolker dem ofte, men vi merker at de er der. Når det er tankene eller følelsene våre som blinker med varselampene, har vi ofte vanskeligere for å oppdage hva som skjer. Fysisk smerte er tross alt ikke noe de fleste av oss lever med hver dag, mens vi bombarderes med tanker og følelser. Vi har lært oss å filtrere dem ut og later som ingenting.

Mennesker har fem grunnfølelser som vi alle har til felles; sinne, frykt, avsky, sorg og glede. Det store flertallet av disse følelsene er negative,

ganske enkelt fordi disse har hjulpet oss å overleve, men også disse følelsene har verdi og viktig informasjon til oss. Det er viktig å være oppmerksom på at sinne i seg selv ikke er en farlig følelse, så sant vi ikke krenker andre. Når vi tvinger sinnet til å vende innover for å skjerme andre, sitter følelsen i lenger og tapper oss for energi. Sinne som får utløp kan derimot være en kilde til energi.

Under sitt foredrag på Schizofrenidagene i 2018, demonstrerte Maté med enkle grep sin modell som kan hjelpe oss til å bli mer bevisste, anerkjenne, forstå og sortere i egne følelser og reaksjoner. Han mener at gjennom å øke den emosjonelle kompetansen kan vi redusere stressnivået og spare krefter i hverdagen.

Emosjonell kompetanse kan defineres som evnen til å takle sine egne følelser og behov på en hensiktsmessig og tilfredstillende måte. I et samfunn der åpenhet om eget følelsesliv er unntaket heller enn normalen, er dette noe vi må øve på.

“ Prisen vi betaler for ikke å ta hensyn til hele den levende organismen i behandlingen av mennesker som søker hjelp, er høy. Det burde være en kjent sak at det å skille kropp og sinn hører til i historiebøkene.

– Marta Thorsheim i forordet til Gabor Matés "Når kroppen sier nei".

Matés modell i fire trinn kan brukes når sterke følelser, som sorg eller sinne, oppstår:

1: Hvilken følelse kjenner jeg egentlig på nå?

Tenk tilbake til forrige gang du kjente at du ble sint eller lei deg. Hvis du kjenner etter, kan det hende at du blir oppmerksom på at den følelsen oppsto i en ganske dagligdags situasjon – at følelsen er mer alminnelig enn du kanskje trodde.

Ved å tillate deg å fokusere på hva situasjonen gjør med deg, og ikke bare

de ytre påvirkningene, blir du bevisst på egne følelser og øker evnen til å kjenne på følelser.

2: Hvordan uttrykker jeg denne følelsen overfor andre?

Selvevaluering og dialog med andre om hvordan vi uttrykker egne følelser, både når vi lar dem få utløp og når vi forsøker å regulere dem, øker evnen til selvinnsikt. Mye av følelseslivet vårt kan komme til uttrykk i øyeblikk der vi ikke er bevisste på egen adferd eller på andre måter enn vi er klar over. Uten bevissthet rundt egne uttrykksmønstre blir det vanskelig å se sammenhengen mellom egen og andres reaksjoner og følelser.

3: Hva minner dette meg om?

Når vi har kommet i kontakt med våre følelsesmessige reaksjoner, har vi lettere for å identifisere hvor de stammer fra. Når vi øver på å bli bevisst på om disse reaksjonene minner om tidligere situasjoner, øker evnen til å skille følelsesmessige reaksjoner som hører øyeblikket til fra reaksjonene som bygger på erfaringer og opplevelser fra fortiden.

4: Hva kan jeg selv gjøre for å tilfredstille mitt emosjonelle behov?

Når vi har fått oversikt hva, hvordan og hvorfor øker bevisstheten om at emosjonelle behov trenger tilfredstillelse i oss selv, mer enn fortregning og anerkjennelse fra andre. Det er når vi frigjør oss fra ytre motivasjon og anerkjennelse at vi står trygt i oss selv og står fritt til å bruke energien vår konstruktivt og målrettet.

Du kan lese mer om emosjonell kompetanse og hvordan stress virker inn på kroppen i Gabor Matés bok «*Når kroppen sier nei*».



Tekst:

Kristin Lyse

Webredaktør