

Å forstå seg selv og andre  
når en føler seg overveldet  
av følelser?

Fredrik Frøyshov

Psykologspesialist

# Hva skal vi med følelser?

- Person
- Informasjon (signalsystem)
- Motivasjon (handlingsmønster)
- Relasjon
- Kommunikasjon

## 7 grunnleggende følelser

- Sinne
- Glede
- Frykt
- Separasjonsangst/tristhet
- Seksuell lyst
- Nysgjerrighet
- Omsorg, kjærighet

# Hvorfor er det så komplisert?

- Flere lag/sider
  - Motstridende
- Kryssede følelser
  - En følelse paret med en annen
- Automatisk hukommelse
- Ønske om å skjule
  - Beskyttelse mot avvisning
- Manglende læring → fremmedgjort fra kroppslig erfaring
  - Emosjon ↔ Følelse
- m.m.

# Vi er så forskjellige

- Individuelle forskjeller (arv)
- Familieforskjeller (miljø)
  - Følelsestyrte foreldre
  - Tankestyrte foreldre
- Situasjonelle forskjeller

# Emosjonelle erfaringsvinduet

# Hvordan gjenvinne fatningen?

## Gjennom seg selv

- Selvtrøst – selvsnakk
- Fysiske knep
  - Kjøpe deg litt tid
  - Fysisk bevegelse
  - Pust
  - Unngå fight, flight og freeze
- En mentaliserende holdning
  - Undring
  - Ikke påståelig

## Gjennom andre

- En blir aldri helt selvforsynt!
  - Trøst (forståelse + nærhet)
  - Nye perspektiv
  - Råd, tips.
- En mentaliserende holdning
  - Undring
  - Ikke påståelig

# Hvordan møte den andre

## Forandre

- Løsningsfokusert
- Ovenfra og ned
- "Du er ikke bra nok, lur nok, osv"
- Kan gi selvtillit

## Hjelpe

- Følelseorientert
- Likefot
- "Jeg lider med deg"
- Kan gi økt selvfølelse

# Etterjageren vs steinansikt

## Etterjageren

- Underkontrollerte følelser
- Søker trøst hos den andre
- Bruker ord
- Følger etter
- Avvist av steinansikt

## Steinansikt

- Overkontrollerte følelser
- Søker trøst hos seg selv
- Bruker tanker
- Går vekk
- Avvist av etterjageren



Hypersensitive personer



# Hjerneforskjeller

## ”Mannen”

- Raskere aktivering
- Sentrert språksenter
- Skam knyttet til mestring

→ Vanskelig å snakke om følelser

## ”Kvinnen”

- Senere aktivering
- Desentralisert språksenter
- Skam knyttet til følelser

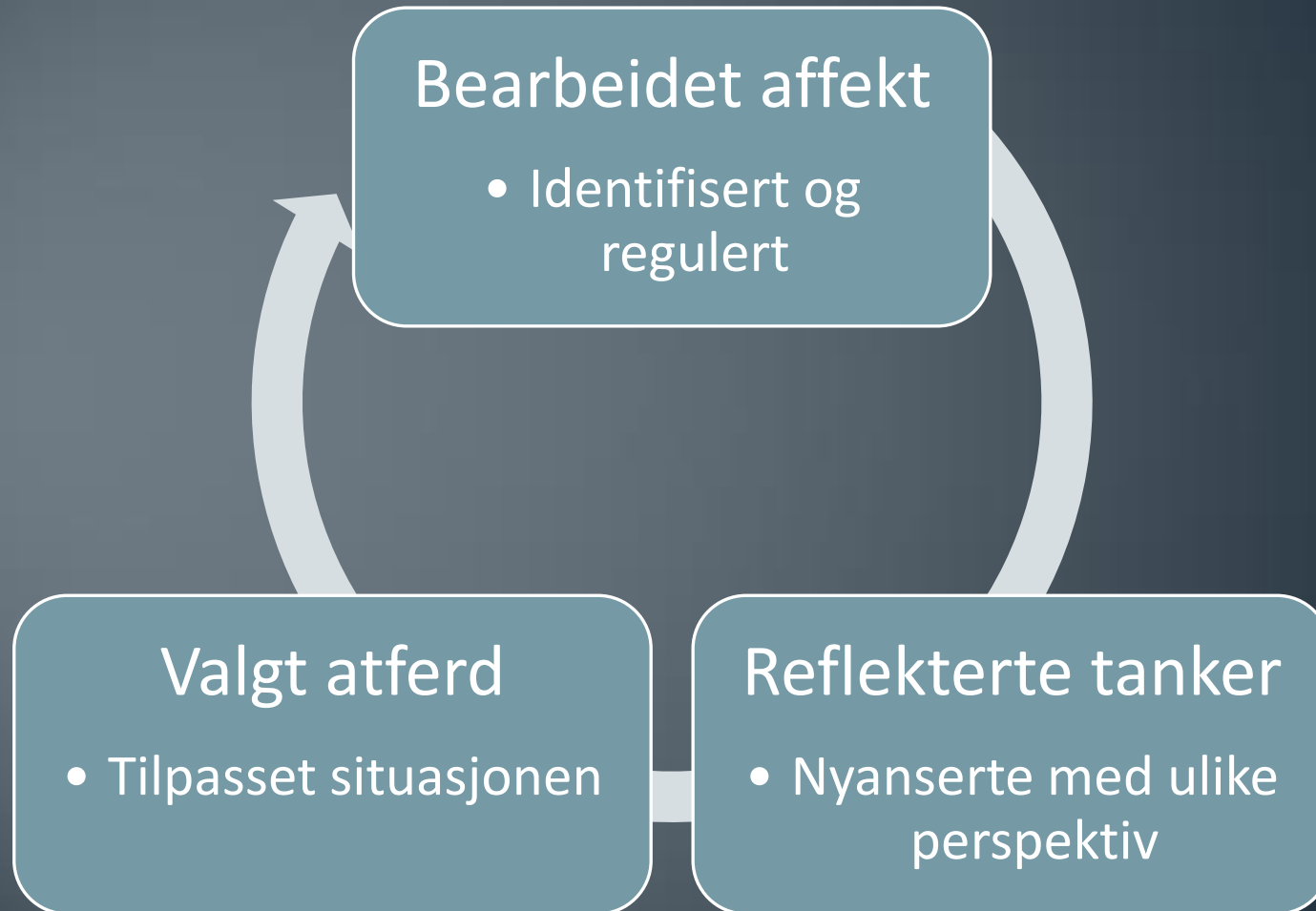
→ Lettere å snakke om følelser

# Snakke om følelser

- Hvorfor?
  - Vite hva en tenker og føler
    - En tanke er ikke ferdig før den er støpt i ord
  - Kan speiles/korrigeres
  - Kan trøstes
- Å sette ord på en følelse
  - Gjøre konkrete (diffuse) kroppsfornelemelser mentale!
    - Gjøres håndterbare

– Inge Lønning

# Bevisste følelser



# Unngåtte følelser



# Mål

- En må ta en følelse på alvor, for å se at det bare er en følelse
- Emosjonell intelligens: evne til å regulere følelser, slik at en kan bli rettleidet, ikke tvunget av de
  - Greenberg, 2001