FØLELSER

Tone Normann-Eide

FØLELSER

Kjennetegn, funksjon og vrangsider

CAPPELEN DAMM AKADEMISK

© CAPPELEN DAMM AS, Oslo, 2020

ISBN 978-82-02-66656-9

1. utgave, 1. versjon Cappelen Damm, 2020

E-utgaven baserer seg på 1. trykte utgave, Cappelen Damm, 2020

Elektronisk tilrettelegging: Bøk Oslo AS
Omslagsdesign: Cappelen Damm AS
Illustrasjoner: KF/Store medisinske leksikon (figur 2.1 og 2.2)
Sats/design: Bøk Oslo AS

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond.

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Cappelen Damm er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

www.cda.no
akademisk@cappelendamm.no

Forord

Følelser er i vinden som aldri før. Vi er blitt mer bevisste på den betydningen følelsene har for våre liv, våre beslutninger, vårt velvære og våre lidelser. Men hva er egentlig følelser? Hvilken funksjon har de? Hvilke følelser har vi på repertoaret, og hva kjennetegner de følelsene vi har?

Evolusjonshistorien har utstyrt oss med en uovertruffen evne til kreativitet, problemløsning og refleksjonsevne. Gjennom vår unike evne til nytenkning, samarbeid og kommunikasjon har vi nådd til topps på evolusjonsstigen. Vi liker å se på oss selv som rasjonelle vesener, med evne til å ta gode avgjørelser til det beste for oss selv og fellesskapet. Samtidig er vi fortsatt biologiske vesener med primære kroppslige og emosjonelle behov. Vi er utstyrt med et sammensatt og til dels motsetningsfullt følelsesliv, som tidvis kan fremstå helt uforståelig, ja, direkte irrasjonelt både for oss selv og andre.

Jeg har skrevet denne boken fordi jeg selv har savnet en bok som beskriver, oppsummerer og reflekterer over det vi nå vet om følelsene våre – en bok som setter hele følelsesspekteret på dagsorden, og som går igjennom de ulike følelsene en etter en, fra ulike synsvinkler. Gjennom psykologiutdanningen og i mitt arbeid som klinisk psykolog har jeg savnet en bok som gir en grunnleggende innføring i våre mest sentrale følelser, og som trekker frem både følelsenes mest sjarmerende og mest tyranniske sider. Jeg har savnet en bok som kan inspirere meg i mitt møte med mennesker generelt og med pasienter spesielt, som både kan reise noen interessante problemstillinger og gi meg noen svar på hvorfor følelseslivet er så rikt og nyansert for noen, og så strevsomt for andre. Etter å ha jobbet som klinisk psykolog siden 2002 og fordypet meg i følelsenes irrganger både i teori og praksis de siste 18 årene, har jeg nå forsøkt å skrive den boken som jeg har manglet. Jeg har, gjennom empatisk lytting og konsentrert lesning, opparbeidet meg bred kunnskap på dette feltet, ikke minst om hvordan følelser – eller mangel på følelser – kan styre menneskers hverdag, deres relasjoner og sosiale liv. Denne kunnskapen er jeg nå klar for å formidle videre.

Følelsenes betydning for våre liv

Å kjenne følelser er det motsatte av likegyldighet, apati og fremmedgjorthet. Vårt følelsesregister gir farger, nyanser og kraft i tilværelsen og gjør at vi tillegger våre opplevelser mening. Følelser kan skape og redde liv. Følelser beskytter oss. Følelser danner bånd mellom mennesker, bidrar til at vi utvikler oss og lærer noe nytt, og at vi utretter noe og gjør en forskjell for andre. Følelser hjelper oss til å orientere oss – de gir oss et kompass som vi kan navigere etter i en kompleks, sosial verden. Uten følelser blir vi blinde, retningsløse og identitetsløse. Uten følelsene våre stopper verden opp.

Jeg vil i denne boken ta utgangspunkt i 12 av de mest sentrale følelsene våre: kjærlighet, interesse, glede, redsel, sinne, tristhet, avsky, skam, skyld, sjalusi, misunnelse og forakt. Disse følelsene er sentrale drivkrefter i oss, som motiverer oss til handling og organiserer atferden vår på en hensiktsmessig måte. De tjener et formål som handler om tilpasning og overlevelse, både fysisk og mentalt. Ved å være i kontakt med ulike følelser, vil vi kunne gjenkjenne og identifisere både våre egne og andres behov, hva og hvem vi trives med eller ikke trives med. En god bevissthet omkring eget følelsesliv kan motvirke en opplevelse av indre kaos og handlingslammelse. Hver enkelt følelse gir oss spesifikke signaler om hvordan vi har det og hvordan vi tar det. De skal hjelpe oss med å fortolke oss selv og andre, og gjøre til at vi kan kommunisere slik at andre kan forstå oss og gi oss det vi trenger, alt fra anerkjennelse, trøst eller grenser. Å være bevisst sine egne følelser vil kunne åpne opp for økt livskvalitet og tilstedeværelse, ved at man kan kjenne seg som et helt menneske, der man tar sine egne reaksjoner og opplevelser på alvor. Å ha innsikt i hvorfor vi føler og handler som vi gjør i ulike settinger, gir oss en opplevelse av at følelser er budbringere av meningsfull og nyttig informasjon.

Samtidig opplever vi at følelsene ikke alltid fungerer hensiktsmessig: De kan komme på avveie, eller vise seg med vrangsiden ut. De forvirrer oss, forkludrer relasjonene våre og leder oss inn i selvdestruktive handlinger. Følelser kan skyggelegge våre behov og tappe oss for energi og vitalitet. Følelser kan skape avstand og gjøre oss sårbare. For mye følelser kan være overveldende, smertefullt og kaotisk. Motstridende og uerkjente følelser kan gi opphav til angst. Følelser kan skade og ødelegge. Vi kan streve med å gjenkjenne, tolerere eller regulere følelsene våre – det er for lite eller mye av dem. Det kan dreie som om et fravær av følelsesmessige signaler eller en tilstand der følelsene raser av gårde, som leder oss inn på et blindspor eller skaper en flyktig eller vedvarende indre smerte.

Noen utagerer eller forsøker å dempe sine kaotiske eller smertefulle følelser gjennom rus, selvskading, spiseforstyrrelser eller tvangslidelser. Hvordan kan dette skje? Hva er det som gjør at følelseslivet vårt mister sin retningssans og skaper så mye lidelse?

Formål med boken

Ett av mine mål med denne boken har vært å forsøke å finne forklaringsmodeller, teorier og et begrepsapparat som kan gi en økt innsikt i hva følelser er, hvordan de kan oppleves, hvordan de utvikles, og hva som skjer når den følelsesmessige utviklingen går i vranglås. Jeg vil belyse disse problemstillingene fra en rekke anerkjente teoretiske og kliniske perspektiver, og dels også fra min egen praksis som psykolog.

Dette er ikke en selvhjelpsbok som tilbyr enkle løsninger som «hvordan bli herre over dine egne følelser» eller «få et bedre følelsesliv på syv dager» – rett og slett fordi jeg ikke tror det finnes noen enkle svar på hvordan endre på noe så avansert og sammensatt som vårt følelsesliv. Mitt utgangspunkt er at hvert enkelt individ – som et evolusjonsbasert, tilknytningsorientert, sosialt og kulturelt vesen – er en utrolig kompleks og mangfoldig levende organisme og et kulturvesen som fortjener å bli behandlet som nettopp dette. Derfor tilbyr jeg her ingen enkle oppskrifter eller bombastiske konklusjoner basert på harde, vitenskapelige fakta. Mitt ønske er isteden at denne boken vil stimulere til refleksjon og ettertanke, og kanskje til ny innsikt og en bedre forståelse av *følelsenes fenomenologi*, det vil si følelsenes særegne kjennetegn og mange uttrykksformer.

Jeg har forsøkt å skrive en leservennlig bok, basert på både normalpsykologiske fenomener og klinisk materiale som forhåpentligvis vil kunne beskrive følelsesmessige opplevelser som virker gjenkjennelige, samtidig som hver enkelt kanskje kan utvide sin erkjennelse av hvordan følelseslivet fungerer. Jeg håper også at leseren vil få en økt anerkjennelse og respekt for det genuint menneskelige i *å føle* noe, at følelsene våre gjennomsyrer livene våre på en rekke områder og kanskje i større grad enn vi er klar over.

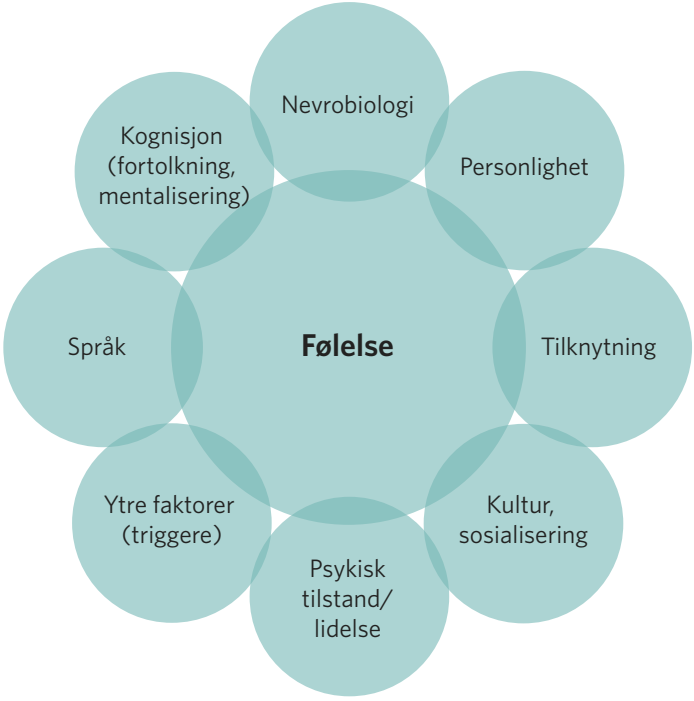
Hvem boken er skrevet for og hvorfor den bør leses

Dette er en fagbok som er særlig rettet mot studenter på profesjonsutdanningen i psykologi samt studenter som tar bachelor- og masterutdanning, eller videreutdanning innen psykisk helsearbeid. Boken vil også være et nyttig oppslagsverk

for psykologer, psykoterapeuter og annet helsepersonell, i tillegg til fagpersoner som ønsker mer kunnskap og trygghet for å jobbe med menneskers følelsesliv. Boken vil også kunne ha en mer allmenn interesse for alle dem som en nysgjerrig på følelsenes mysterier, og som ønsker å utvide sin forståelseshorisont og sin aksept for følelsenes mangfold og avarter. Mitt ønske er at leseren vil komme til en erkjennelse av at jo mer vi lærer om vårt eget følelsesliv, desto mer vil vi være i stand til å ta ansvar for våre handlinger, og gjøre nødvendige eller ønskede endringer i vårt liv og gjennom dette kanskje kunne bli litt bedre utgaver av oss selv.

Oppbygging av boken, inspirasjonskilder og teoretiske overbygninger

Følelsene våre eksisterer ikke i et vakuum, men står i en sammenheng med en rekke faktorer, både i oss selv og i relasjon til våre omgivelser. Denne påvirkningen skjer begge veier i en kontinuerlig prosess, noe som kan illustreres med følgende modell (figur 0.1):



Figur 0.1 Indre og ytre forhold som påvirker, og blir påvirket av, følelsene våre.

Jeg kommer innom de fleste av disse påvirkningskildene når jeg går igjennom hver enkelt følelse i boken.

De tre første kapitlene gir en overordnet innføring i de generelle aspektene ved følelser, det nevrobiologiske grunnlaget for følelser og følelser og tilknytning. Disse kapitlene danner et sentralt fundament som resten av boken bygger videre på. Kapittel 4 til 15 omhandler 12 sentrale følelseskategorier og kan leses relativt uavhengig av hverandre. I hvert av disse kapitlene vil jeg gå gjennom typiske kjennetegn ved hver enkelt følelse, følelsens funksjon og hvordan følelsen normalt utvikles og uttrykkes. Videre vil jeg komme inn på hva som skjer når den enkelte følelse ikke utvikler seg på en optimal måte og hvordan dette kan få alvorlige konsekvenser, både for den enkelte, i form av psykiske lidelser og relasjonelle vansker, og/eller for samfunnet for øvrig.

Boken er basert på et allerede bredt og rikt kunnskapsfelt, ispedd egne, kliniske erfaringer og møter med pasienter. Alle kasuistikker som beskrives kan ikke spores tilbake til konkrete personer, men er mer oppsummeringer og brokker fra samtaler jeg har hatt med mange forskjellige mennesker gjennom mitt arbeid som klinisk psykolog.

Jeg har forsøkt å bygge noen broer mellom ulike forskningstradisjoner og forklaringsmodeller ved å sette følelsene i sentrum, og heller belyse hver enkelt følelse fra ulike perspektiver, både fra normalpsykologi og klinisk psykologi. Allikevel vil det skinne igjennom at jeg har hatt mine inspirasjonskilder, og at mitt bidrag står på skuldrene til kjemper i feltet som jeg refererer til gjennom hele teksten: Carol Izard, Paul Ekman, Silvan Tomkins, Leslie Greenberg, John Bowlby, Jaak Panksepp, Peter Fonagy og Mario Mikulincer, for å nevne noen. Boken er også sterkt inspirert av Jon T. Monsens affektbevissthetsmodell, som jeg var så heldig å bli introdusert for på profesjonsstudiet i psykologi ved Universitet i Oslo og som ledd i en toårig fordypning som nyutdannet psykolog.

Skriveprosessen fram til målet

Gjennom skriveprosessen har jeg selv vært igjennom hele spekteret av følelsesmessige erfaringer: Først og fremst har jeg vært drevet av en nysgjerrig, åpen holdning og *interesse* for følelser, og tidvis gode og lange «flow»-tilstander hvor timene og dagene har flydd av gårde. *Frustrasjon* har kommet alle de gangene jeg har stått fast. *Skammen* har ligget latent hele veien, følelsen av å ikke være kompetent nok for dette noe hasardiøse prosjektet, frykten over å skulle bli

avslørt som et lite menneske som prøver å gå i altfor store sko og *redselen* for å skulle få slemme kritikker i etterkant. Alle timene med hodet ned i bøkene og foran dataskjermen har gitt meg *skyldfølelse* overfor familien. Jeg har kjent på *misunnelse* overfor alle de kunnskapsrike og reflekterte menneskene som har sagt så mye klokt om temaet før meg og som jeg aldri kommer til å rekke til knærne. *Tristheten* har kommet sigende når jeg har følt meg ensom i dette prosjektet og lurt på hva hensikten med det hele egentlig er.

Men i bunn og grunn har jeg kanskje kjent mest på mestring og *glede* underveis i prosessen og ikke minst da det ferdige produktet lå klart: Jeg hadde nådd mitt mål og kunne være stolt. *Kjærligheten* har ligget der som et bakteppe hele tiden, til faget mitt, til jobben min, til min livsledsager Eivind, til familie, kolleger og venner som gjør det mulig for meg å vokse som menneske og føle meg verdsatt. Denne boken er dedisert til mine nærmeste, samt til alle dere andre følende mennesker der ute.

God lesning!

Oslo, april 2020
Tone Normann-Eide

Innhold

Kapittel 1
Hva er følelser? 19
Fornuft og følelser 19
Noen begrepsavklaringer 20
Hvorfor har vi følelser? 24
Følelsesskjemaer 25
Hvilke følelser har vi? 27
Primære grunnfølelser 28
Sosiale følelser 32
Følelser og selvet 34
Følelser og personlighet: temperament 36
Aktivering av følelser: varighet og intensitet 37
Identifisering av følelser: følelsesbevissthet 39
Følelsenes fenomenologi 40
Språk og følelser – den konkrete kroppen og det symbolske språket 41
Følelser og mentalisering 43
Regulering av følelser 44
Konsekvenser av emosjonell dysregulering 49
Hvorfor en bok om følelser? 52

Kapittel 2
Følelser, kroppen og hjernen 55
Det nevrobiologiske grunnlaget for følelser 55
Homeostasen – en kropp og et sinn i balanse 56
Følelser, kroppen og fornemmelsen av å være et selv 57
Følelser og nervesystemet 61
Den emosjonelle hjernen 65
Tenkehjernen – prefrontal korteks 74
Den plastiske og sårbare hjernen 85

Kapittel 3

Følelser og tilknytning 89
Tilknytningssystemet og barnets tilknytningsatferd 90
Omsorgssystemet og mentalisering av barnet 91
Affektiv inntoning og dannelsen av indre arbeidsmodeller 92
Følelsesregulering ved mangelfull inntoning 95
Manglende følelsestoleranse og sammenkobling mellom følelser 97
Tilknytningssystemet, utforskningssystemet og trygghetssirkelen 98
Trygg versus utrygg tilknytningsstil 100
Kjennetegn ved den trygge tilknytningsstilen 103
Trygg tilknytning og følelsesregulering 104
Trygg tilknytning og relasjonell fungering 105
Utrygg tilknytning og sekundære tilknytningsstrategier 107
Kjennetegn ved engstelig ambivalent tilknytning 109
Følelsesregulering ved engstelig ambivalent tilknytning 110
Relasjonell fungering ved engstelig ambivalent tilknytning 111
Kjennetegn ved engstelig unnvikende tilknytning 113
Følelsesregulering ved engstelig unnvikende tilknytning 114
Relasjonell fungering ved engstelig unnvikende tilknytning 114
Kjennetegn ved desorganisert tilknytning 116
Følelsesregulering ved desorganisert tilknytning 117
Desorganisert tilknytning og relasjonell fungering 118
Tilknytning, følelsesregulering og psykisk helse 119

Kapittel 4

Kjærlighet 125
Kjærlighet som en grunnfølelse 126
Kjærlighetens mange ansikter og sammenkoblinger 129
Kjærlighetens fenomenologi 132
Kjærlighetens evolusjonshistorie 134
Kjærlighet og seksualitet 135
Forelskelse og lidenskap 136
Langvarig kjærlighet 139
Tilhørighet og fellesskap 142
Kjærlighet koblet til andre følelser 144
Kjærlighetens vrangsider 148
Kjærlighetserstattere 152
Patologisk kjærlighet 154

Kapittel 5

Interesse 159
Interessens fundament 160
Interessens fenomenologi 164
Adaptiv funksjon 168
Interesse koblet med andre følelser og tilstander 170
Interesse og personlighet 174
Utvikling av interesse 177
Tidlig skjevutvikling av interesse 180
Tilknytningsstil og interesse i voksen alder 182
Dysregulering av interesse og psykiske lidelser 184
Behandlingstilnærminger for å regulere interesse 187

Kapittel 6

Glede 189
Glede, lykke og det gode liv 189
Kilder til glede 190
Gledens fenomenologi 192
Gledens uttrykksformer 194
Gledens biologiske fundament 196
Adaptiv funksjon 197
Glede og personlighet 200
Glede, tilknytning og sosial mestring 203
Glede koblet med andre følelser 204
Glede som en sekundær følelse 207
Dysregulering av glede 209
Positiv psykologi 211
Helsegevinster av latter, humor og glede 213
Glede og psykoterapi 215

Kapittel 7

Frykt, redsel og angst 219
Noen begrepsavklaringer 220
Kilder til frykt, redsel og traumer 223
Angstens opprinnelse 224
Fryktens adaptive funksjon og handlingsmønstre 225
Emosjonelt uttrykk 227
Alarmen går! 228
Redselens fenomenologi 233

Angsten og selvets oppløsning 235
Når tidlige fryktscener blir til psykologiske traumer 237
Når alarmsystemet bryter sammen 240
Skadeeffekter av et kronisk aktivert fryktsystem 244
Psykologiske langtidseffekter av et hypersensitivt fryktsystem 247
Frykt og personlighet 249
Frykt og personlighetsforstyrrelser 250
Frykt, redsel og angst i terapirommet 253

Kapittel 8
Sinne 255
Noen begrepsavklaringer 256
Sinne og selvfølelse 258
Nevrobiologi og adaptiv funksjon 260
Kjennetegn ved sinne 262
Emosjonelt uttrykk 263
Sinne koblet til andre følelser 266
Sinne, temperament og personlighet 269
Utvikling av sinne via tilknytning og sosialisering 271
Konsekvenser av uregulert sinne og vold 273
Ulike former for dysfunksjonelt sinne 278
Sinne på vrangsiden: vold og aggresjon 285
Håndtering av sinne 288

Kapittel 9
Tristhet og sorg 291
Tristhetens og sorgens helende kraft 291
Utløsende faktorer ved tristhet 293
Tristhetens fenomenologi og nyanser 295
Emosjonelt uttrykk 296
Tristhet koblet med andre følelser 302
Regulering av tristhet og den utrygge tilknytningen 306
Den vonde, men sunne sorgen 309
Den kompliserte sorgen 311
Tristhet, sorg og depresjon 313
Tristhet og sorg i terapirommet 315

Kapittel 10

Avsky 321
Avsky som en grunnfølelse 321
Moralens vokter 322
Subjektiv opplevelse og emosjonelt uttrykk 323
Det nevrobiologiske grunnlaget for avsky 324
Adaptiv funksjon 325
Utvikling av avsky 326
Primære kilder til avsky 328
Sekundære kilder til avsky 331
Avsky koblet med andre følelser 333
Avsky i mellommenneskelige relasjoner 337
Avskyens vrangsider 339
Avsky og psykiske lidelser 341
Avsky i terapirommet 345

Kapittel 11

Skam 347
Kilder til skam 347
Skammens ulike nyanser og styrkegrader 348
Skammens fenomenologi 349
Adaptiv og sosial funksjon 353
Skammens nevrobiologi og skamskjemaer 356
Skammens emosjonelle uttrykk 357
Håndtering av skam 359
Skammens mange ansikter 360
Skam koblet med andre følelser 364
Utvikling av god og dårlig skam 367
Skammens vrangsider 371
Skam og symptomlidelser 374
Skam og personlighetsforstyrrelser 377
Skam – til nytte og besvær 381

Kapittel 12

Skyld 383
Moralens vokter 384
Skyldens signalfunksjon og motiverende kraft 385
Skyld og personlighet 387
Skyldens fenomenologi 388

Adaptiv funksjon og uttrykksformer 389
Uhensiktsmessig håndtering av skyld 391
Skyld koblet med andre følelser 394
Utvikling av skyld 396
Tilknytning og skjevutvikling av skyld 399
Skyld og det ikke-autentiske selvet 403
Den ubevisste skyldens fenomenologi 404
Skyld og psykiske lidelser 407
Skyld i terapirommet 411

Kapittel 13
Sjalusi 415
Hva er sjalusi? 416
Adaptiv funksjon og kjønnsforskjeller 422
Sjalusiens motiverende kraft 425
Sjalusiens fenomenologi 426
Sjalusi i det monogame kjærlighetsforholdet 429
Sjalusi og tilknytning 432
Sjalusi og personlighet: sykelig sjalusi 434
Sjalusi som vrangforestilling 438
Sjalusidrevet partnervold og drap 441

Kapittel 14
Misunnelse 445
Misunnelsens fenomenologi 447
Regulering av misunnelse 449
Misunnelse og den onde viljen 450
Misunnelse koblet til andre følelser 451
Misunnelsens motivasjon og funksjon 456
Emosjonelle uttrykk for misunnelse 460
Utvikling av misunnelse 463
Misunnelse, personlighet og relasjonell fungering 465
Misunnelsens vrangsider 468
Misunnelse og helse 469

Kapittel 15
Forakt 473
Utløsende stimuli for forakt 474
Foraktens fenomenologi 476

Foraktens fundament og emosjonelle uttrykk 478
Indirekte uttrykk for forakt 479
Foraktens motivasjon og handlingstendens 480
Å bli utsatt for forakt: foraktens motsvar 483
Forakt koblet til andre følelser 484
Forakt, mentalisering og følelsesregulering 487
Forakt og personlighet 488
Utvikling av forakt 489
Foraktens vrangsider 491

Litteratur 497

KAPITTEL 1

Hva er følelser?

Fornuft og følelser

Jeg føler, altså er jeg

Distinksjonen omkring forholdet mellom følelser og fornuft, sjel og legeme, rasjonalitet og irrasjonalitet har eksistert i den vestlige idéhistorie siden antikkens filosofer startet sine refleksjoner omkring menneskets væren for over 2000 år siden. Mye av filosofihistorien har vært preget av den seiglivede metaforen for fornuft *(ratio)* og følelser *(pathos)* som henholdsvis herre og slave, der fornuften eller rasjonaliteten representerer visdom og verdighet, mens følelser er farlige og primitive og bør tøyles, kontrolleres eller undertrykkes (Solomon, 2008). Erkjennelsesteoretisk har fokus vært knyttet til hvorvidt følelser er noe biologisk eller fysisk gitt, eller om følelser er rene mentale eller åndelige fenomener. I et moralsk perspektiv har diskusjonene omkring følelsenes rolle handlet om hvorvidt følelser et gode eller et onde, om de innehar noen form for mening eller nytteverdi for menneskets liv, eller er noe som må kultiveres, overses eller bekjempes. Ofte har konklusjonene landet på det sistnevnte perspektivet.

Det er ingen tvil om at følelser kan være sterke drivkrefter i menneskets natur. Disse drivkreftene er ladet med energi, som gjør at vi agerer på bestemte måter i spesifikke situasjoner, på lik linje med andre høyerestående pattedyr (Tracy, 2014). Løven angriper, antilopen flykter, hannene slåss om hunndyrenes gunst. Dyr reagerer instinktivt, de er preprogrammert til å følge et bestemt responsmønster når de står overfor spesifikke triggere. Mennesker kan også reagere instinktivt i visse situasjoner der den følelsesmessige reaksjonen er sterk eller overveldende. Vi forklarer egne eller andres handlinger med utsagn som: *Følelsene tok helt overhånd*. *Han har et uregjerlig temperament*. *Hun har så dårlig impulskontroll*. Hvorfor vi gjør som vi gjør i forskjellige situasjoner, kan virke

uforståelig både for den det gjelder, og for de som blir utsatt for disse handlingene. Vi handler før vi tenker, vi gjør og sier ting vi angrer på. Vi klarer ikke alltid handle rasjonelt og gjennomtenkt.

En sterk og umiddelbar følelsesaktivering vil med andre ord kunne begrense eller hemme tenkeevnen vår. Vi klarer ikke se klart eller ta inn over oss andre perspektiver. Hele vår oppmerksomhet innsnevres og styres mot det som utløste følelsen. Den informasjonen som leses inn i den aktuelle situasjonen, forstørres, mens annen type informasjon får mindre relevans. Evnen til å evaluere, vurdere eller tenke kritisk er redusert. Vi føler oss drevet av følelsen og agerer deretter. Eksempelvis kan en hendelse som å se, eller forestille seg, at kjæresten danser med en annen, gjøre at vi blir overveldet av sjalusi, noe som igjen kan føre til at vi går til angrep, fysisk eller verbalt, på vår egen partner eller på den oppfattede rivalen.

På den andre siden er mennesket også utstyrt med fornuft. Vi har en evne til å tenke og reflektere over egne indre tilstander så vel som ytre hendelser. Som sosiale vesener som inngår i et menneskelig fellesskap, er de fleste av oss blitt kultivert til å kunne utsette umiddelbare behov, tøyle våre drifter og bruke tankens kraft før vi handler på de ulike impulsene vi kan få. Vi ønsker å fremstå kontrollerte, veltilpassede og hensynsfulle, og vise omverdenen at vi er noe annet og noe mer enn våre biologiske behov og primitive affekter. Samtidig er det følelsene våre som setter farge på vår tilværelse, som gjør at vi knytter bånd og hevder vår rett, som minner oss på hva som betyr noe for oss. Så hva skal vi sette i førersetet, fornuften eller følelsene våre? Eller er spørsmålet heller: Hvordan skal vi få til en balanse imellom fornuft og følelser, der vi kan lytte til begge instanser samtidig?

Noen begrepsavklaringer

Hva som typisk kjennetegner følelser, er fortsatt svært omdiskutert. Generelt kan vi si at å føle innebærer å bli *berørt* eller bli *beveget* av noe. Det skjer en endring i organismen, fra en nøytral til en følelsesladet posisjon. Vi blir aktivert, og midlertidig satt ut av likevekt. Det engelske ordet *emotion* stammer fra det latinske begrepet *movere*, som betyr «å bevege seg», og prefikset *e*, som betyr «bort ifra». Dette innebærer at følelser kan *motivere* oss til å iverksette en bestemt atferd i gitte situasjoner, noe som både kan gjenopprette vår indre balanse og forholdet til våre omgivelser. Følelsene er kanskje vårt viktigste motivasjonssystem (Tomkins, 1962, 1963).

Følelser og sinnsstemninger

Det finnes flere beslektede begreper til følelser som kan være vanskelig å skille fra hverandre, for eksempel stemning, humør (eng. *mood*), sinnstilstand, affekt og emosjon. Når vi snakker om stemninger, sinnstilstander eller humør, skiller vi gjerne mellom høy og lav, god og dårlig, positiv eller negativ: *Han har et senket/hevet stemningsleie* eller *Jeg er i godt/dårlig humør*. Innenfor psykisk helsevern brukes betegnelsen stemningslidelser *(mood disorders)* om personer som har bipolar lidelse (tidligere kalt manisk depressiv lidelse) og ulike varianter av depressive lidelser. Et stemningsleie kan vare over tid og er mer stabilt og kan påvirke energinivået og motivasjonen over uker og måneder. Eksempelvis vil en deprimert person se verden i gråtoner og uten nyanser, med fravær av vitalitet og positive følelser. Hele tilværelsen synes håpløs både her og nå og for all fremtid. En *sinnsstemning* skiller seg fra en følelse ved å være mer frittflytende og «objektløs», og virker mer i bakgrunnen av bevisstheten (Oatley & Jenkins, 1996). Vi kan for eksempel være i dårlig humør – ofte forbundet med lav frustrasjonstoleranse eller irritabilitet – uten å helt vite hvorfor. En rekke ladede tilstander kan bevege seg i skjæringspunktet mellom sinnsstemninger og følelser, eksempelvis stolthet, aksept, ambivalens, forundring, håp, kjedsomhet, melankoli, nostalgi, skuffelse, tomhet, tro, tvil, tålmodighet eller ydmykhet. Her er grenseoppgangen mellom hva som er en sinnsstemning, og hva som er en følelse, flytende. Imidlertid vil en sinnsstemning ofte mangle en indre drivkraft som motiverer til bestemte handlinger, slik følelser ofte har.

Til forskjell fra sinnsstemninger vil følelser oppstå i mer konkrete situasjoner, være mer flyktige, komme og gå eller variere mer i forhold til den konteksten de opptrer i. De fleste følelser kommer som en bølge av energi, for deretter å avta igjen. Til forskjell fra en person med en vedvarende depresjon, som er nedstemt mesteparten av tiden, vil en ikke-deprimert person være svært preget av tristhet eller fortvilelse når følelsen er til stede, men vil i større grad kunne gå inn og ut av følelsen og ha tilgang til også andre positive og negative følelser. En trist person vil også ofte kunne knytte følelsen til konkrete hendelser, for eksempel nylige tap eller nederlag, mens en deprimert person vil kunne ha problemer med å forklare nøyaktig hva som utløste det nedsatte stemningsleiet. Imidlertid er det mye som tyder på at problemer med å regulere egne følelser over tid, kan gi opphav til langvarige endringer i sinnstilstand (Joormann & Stanton, 2016). Eksempelvis vil problemer med å håndtere vanskelige og sammensatte følelser knyttet til tapet av en nær person, kunne gå over til å bli en komplisert sorg som

har mye av de samme kjennetegnene som en depressiv sinnsstemning (Shear, 2012; 2015).

Følelser, affekter og emosjoner

I den engelske faglitteraturen brukes både *affect* og *emotion* om det vi på norsk kaller følelser. Det er ganske forvirrende at ulike teoretikere definerer disse begrepene både svært forskjellig og om hverandre. Det noen kaller affekt kaller andre for en emosjon – og i mange tilfeller unnlater også forfatteren å definere begrepet i det hele tatt.

I denne boken vil jeg primært bruke det norske ordet *følelser* om det som på engelsk ofte omtales som *emotions*. Imidlertid vil jeg bruke begrepet affekt der den aktuelle teori eller forfatter gjennomgående bruker dette begrepet av bestemte grunner, slik affektteoriens far, Silvan S. Tomkins, gjør (Tomkins, 1962; 1963). Begrepet *affekt* brukes i dag særlig innenfor psykologiske fagdisipliner som er opptatt av de umiddelbare og biologisk forankrede responsmønstrene i organismen (Sørensen, 2006). Eksempelvis vil det nevrobiologiske reaksjonsmønsteret som igangsettes når organismen utsettes for fare understreke de affektive komponentene ved redsel og sinne. *Affekter* har i denne forståelsesrammen en funksjon som skal sikre organismens overlevelse gjennom å regulere både det indre miljø (homeostasen) og forholdet til de ytre omgivelsene (Damasio & Carvalho, 2013). Affekter er det vi har til felles med dyrene, det som kan reduseres ned til biologi, atferd, overlevelsesmekanismer og tilpasning til miljøet, men også den ikke-verbale kommunikasjonen og signaler mellom artsfrender som omhandler styrke, underordning, ivaretagelse av avkom og utforskning av omgivelsene (Panksepp, 1998a).

Når det gjelder *følelser*, eller *emosjoner*, blir dette oftere definert som mer kompliserte eller nyanserte mentale prosesser som i større grad er særegne for menneskearten og involverer høyere og mer avanserte kognitive mekanismer (MacLean, 1990; Siegel, 2012). Følelser på dette nivået innebærer *subjektive opplevelser*. Disse kan ofte være bevisste, men trenger ikke å være det. For eksempel kan en kvinne som går og venter på at kjæresten skal komme hjem fra byen en lørdagskveld, oppleve et sterkt kroppslig ubehag og se for seg alle mulige scenarioer, der partneren for eksempel flørter med en annen dame, uten å være seg bevisst der og da at hun er sjalu.

Et sentralt poeng for mange emosjonsforskere er at alle typer følelser springer ut av de mer primitive, preprogrammerte affektene (Damasio; 1999;

Greenberg, 2011a; Plutchik, 2002). Slik kan vi si at *affekten* frykt – en forbevisst, fysiologisk kjedereaksjon – gradvis bygges opp gjennom erfaring til å bli til *følelsen* redsel på et subjektivt, individuelt og bevisst opplevelsesnivå. Følelsen sjalusi kan forstås som en videreføring og sammenkobling av de primære affektene separasjonsangst og sinne. Når jeg i denne boken snakker om *affekter*, vil jeg som regel omtale den delen av reaksjonsmønsteret som aktiveres i de eldre hjernestrukturene, det som ligger nærmere instinkter og drifter, mens jeg vil omtale fenomenet som *følelser* om de opplevelsesmessige kvalitetene som er knyttet til selvbilde, relasjoner, eksistensielle fenomener og psykisk helse.

En grunnfølelse blir ofte definert på følgende måte: «En relativt kortvarig tilstand som oppstår som følge av interpersonlige og intrapsykiske hendelser, og involverer klare triggere, signaler, fysiologi, handlinger og fortolkningstendenser» (Keltner, Tracy, Sauter & Cowen, 2019). Litt forenklet kan man si at følelser, inkludert affekter og emosjoner, handler om spesifikke responser vi har på *ytre* stimuli eller hendelser rundt oss som påvirker oss på ulike måter, og *indre* stimuli, eller aktivering, som innebærer både rent kroppslige signaler og tankeprosesser. For eksempel kan vi reagere på at noen kjefter på oss (ytre stimuli), vi kan bli engstelige av å kjenne fysisk smerte eller ubehag (kroppslige signaler) eller ved å ha forestillinger om smerte eller tap (mentale prosesser).

Litt skjematisk kan vi si at følelsene våre utgjør et sammensatt system som består av følgende komponenter:

1. Kroppslige reaksjoner, inkludert nevrologiske og biokjemiske prosesser
2. Mentale prosesser, inkludert aktivering av minner, forventninger, forestillinger, fortolkninger osv.
3. Atferd eller handlinger

Disse tre nivåene i en følelsesmessig respons påvirker hverandre gjensidig og kan være til stede i større eller mindre grad: Noen ganger er de kroppslige reaksjonene eller affektene dominerende og de mer avanserte mentale prosessene så å si fraværende, som ved en akutt fight-flight-respons (sinne, frykt), andre ganger er de mentale prosessene dominerende, som ved forakt. Noen ganger vil affekter kunne ta en snarvei fra kroppslig aktivering til handling uten å gå veien om nivå 2 ovenfor (Panksepp; 1998a; 2008). Dette kan være avgjørende for å kunne agere raskt i en livstruende situasjon.

Hvorfor har vi følelser?

Følelser er ikke bare noe som eksisterer tilfeldig eller vilkårlig i den menneskelige organisme, eller noe som bare gir oss ubehag og problemer. Følelser er også funksjonelle og hensiktsmessige. De er *adaptive*. De tjener et formål som handler om tilpasning og overlevelse, både fysisk og mentalt (Panksepp, 1998a; 2000; Damasio & Carvalho, 2013). De hjelper oss med å styre handlingene våre i bestemte retninger og motivere oss til å påvirke den situasjonen vi er i. Følelser er med andre ord vårt viktigste signal- og navigasjonssystem (Tomkins, 1991). De hjelper oss med å orientere oss i verden og gi oss et kompass som kan vise vei i et til dels ulendt terreng. Damasios studier (1994; 1999) på mennesker med ervervede hjerneskader har med stor overbevisning vist hvordan enkeltindivider som mister tilgangen til egne følelser, også mister motivasjonen til målrettet atferd og den samlende kraften til å organisere sitt eget liv. Ved å være i kontakt med våre ulike følelser vil vi kunne gjenkjenne og identifisere våre behov og ønsker, våre grenser og vår sårbarhet, hva og hvem vi trives med eller ikke trives med. Følelsene gir oss signaler om både hvordan vi *har* det, og hvordan vi *tar* det. De skal hjelpe oss med å fortolke både oss selv og andre, slik at det vi opplever, gir mening. En god bevissthet omkring eget følelsesliv kan motvirke en opplevelse av indre kaos og handlingslammelse.

Tomkins (1962; 1991) beskrev affektene som et «psykisk lim» som knytter sammen tanker og kroppslige signaler, og som bidrar til at vi kjenner en sammenheng i det vi opplever og erfarer. Følelser inneholder meningsbærende informasjon om hvem vi er, hvorfor vi er blitt den vi er, hvorfor og hvordan vi reagerer som vi gjør. Følelser er derfor sentralt for vår identitetsdannelse og vår selvfølelse. Når vi ikke har kontakt med følelsene våre, mister vi også kontakten med oss selv og hva vi står for. Følelser kan videre ifølge Tomkins forsterke og forstørre opplevelser og gjøre det vi opplever, mer virkelig og levende. En høy bevissthet om og kjennskap til eget følelsesliv vil derfor kunne stimulere til *vitalitet*; at vi kjenner at vi lever, og kan tillegge det en positiv verdi. Å være bevisst sine egne følelser vil kunne åpne for økt livskvalitet og tilstedeværelse, å kunne kjenne seg som et helt menneske, der man tar sine egne reaksjoner og opplevelser på alvor. Følelsene våre gjør oss til noe annet og noe mer en driftsstyrte organismer eller mekaniske roboter.

Et sentralt mål ved å øke bevisstheten omkring egne følelser er å kunne gi de enkelte følelsene er avpasset uttrykk i de situasjonene de oppstår i. Følelsene våre utgjør også et eget kommunikasjonssystem (Tomkins, 1962). Det innebærer

å kunne anvende følelsene til det de er der for: å fungere på en best mulig måte for oss selv og andre. De skal hjelpe oss med å kommunisere tydelig utad, slik at andre kan forstå oss og gi oss det vi trenger, alt fra omsorg, trøst, stimulering eller grenser.

Mange mennesker er ikke klar over at det ikke alltid er samsvar mellom det de *ønsker* å kommunisere, og det som *faktisk* kommuniseres. Noen smiler og ler selv om de er lei seg, noen virker sinte der de kanskje mest føler seg redde. Det å få en økt *affektbevissthet*[1] handler blant annet om å bli seg mer bevisst at ønsker, behov og lengsler ikke kommuniseres tydelig nok, slik at omgivelsene enten ikke legger merke til eller forstår hva du vil (Monsen & Monsen, 1999). Alternativt vil noen uttrykke følelser på en overtydelig, repeterende og insisterende måte, noe som kan medføre at andre blir lei, irriterte eller avvisende. I begge tilfeller vil resultatet for den som uttrykker disse følelsene, kunne bli frustrasjon og fortvilelse over å ikke føle seg sett, forstått eller elsket. Ved å øve opp evnen til å gi følelsene sine en retning og en form som muliggjør at andre kan ta imot budskapet på en adekvat måte, øker også sannsynligheten for andres aksept og romslighet. Dette kan igjen gjøre at man klarer å etablere og holde på gode og stabile relasjoner over tid. Ved å lytte til og gi uttrykk for sjalusiens meningsinnhold som sier *Jeg er redd for å miste deg*, istedenfor å blindt utagere denne følelsen i raserianfall eller urimelige beskyldninger mot en partner, kan sjalusien stimulere til økt nærhet og empati fremfor frykt og avstand. Å vedstå seg sine følelser er å ta ansvar for sin egen sårbarhet, for sitt eget liv og for sine relasjoner til andre.

Følelsesskjemaer

Så var det dette med fornuft og følelser, og det tilbakevendende spørsmålet: Er følelsesmessige prosesser primært biologi, noe kvalitativt forskjellig fra mentale prosesser? Er det slik at vår tenkning eller kognisjon handler om rasjonelle tankeprosesser som vi bruker til problemløsning, planlegging, organisering og læring, mens følelser er mer irrasjonelle og ladet med positiv eller negativ spenning som forstyrrer oss i vår tenkning? Eller kan denne «ladningen» også fremme tenkningen?

Følelsene våre er, også rent hjerneorganisk, det som ligger mellom, og binder sammen, våre kroppslige og mentale prosesser (Siegel, 2012). Tomkins (1995) skrev om hvordan følelsene våre har en sammenbindende og organiserende kraft i den menneskelige psyke. De bidrar til at hendelser sorteres og lagres på

1 Professor Jon T. Monsen har utviklet *Affektbevissthetsmodellen (1999)*, inspirert bl.a. av Silvan Tomkins teorier.