



GODT & ONDT

Bog 4

BOG 4

- En dybere forståelse
- Frygt
- Tristhed
- Skyld
- Ydmygelse
- Jalousi
- Angst
- Hvordan er mennesker?
- Følelsesmæssig kontrol
- Autopilot
- Følelser, muligheder og modstand
- Belønning for at være god
- Det gode menneske
- Destruktive følelser
- Det optøende hjerte
- Lykken kommer og går
- Medfølelse
- Mrs. Anderson
- Had og altruisme
- Introspektion
- Svantes lykkelige dag
- Omsorg
- Medfølelsens psykologi
- Ansigtsmimik
- At elske
- Mange forskellige følelser
- Grundlæggende tillid
- Opsummering

1. EN DYBERE FORSTÅELSE

Dalai Lama: "En af mine stærkeste overbevisninger er, at en dybere forståelse af sindets natur, de mentale tilstande og følelserne, nødvendigvis må føre til udvikling af en eller anden form for uddannelsesfilosofi."

Hjerneforsker Paul Ekman uddyber i en dialog med Dalai Lama: "Det du argumenterer for er, at vi skal opdrage vore følelser. Der er to forskellige niveauer af dette. Det ene begynder med den tidlige udvikling – uddannelse af børn... Så er der alle os andre – vi er ikke længere børn, men voksne – dvs. en voksen-uddannelse af følelserne."



Kilde: Daniel Goleman. Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Side 225. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.



Forestil dig, at dine følelser er et rum.

Hvordan ser rummet ud?

Stort eller lille, lyst eller mørkt, fyldt eller tomt?

Skriv et par spontane stikord i din dagbog.

Ikke med på hjemmeside?

Det siges, ifølge den almene psykologi, at vi har 15 grundfølelser.

vrede
misundelse
jalousi
angst
frygt
skyld
skam
lettelse
håb
tristhed
medfølelse
taknemmelighed
kærlighed
stolthed
lykke

Gå tilbage og kig igen ned over de 15 grundfølelser.

Mærk efter hvilke du føler,
at du kender, og hvilke der virker fremmede for dig.

2. FRYGT

Frygt

"Foråret var en travl tid for Grislingen. Det føltes hele tiden, som om der lige var én ting til, der skulle gøres. Og midt i al denne travlhed var Grislingen sikker på, at han havde glemt noget meget vigtigt! Havde han glemt at vande sine rododendroner? Nej! Havde han glemt at polere sit testel? Nej! Og netop som han spekulerede på, om han havde glemt at bone gulvene, gled han og susede tværs gennem stuen. "Nej," sukkede han, "det er heller ikke det."

Kilde: AA Milne. Peter Plys. Gyldendal 1991. ISBN 87-00-09287-8.

Frygt kan lægge sig som en hinde over alt, hvad vi laver.
Ofte er frygt for én ting det, der driver os
til at gøre så mange andre ting.

Hvordan spiller frygt typisk ind i din dag?



3. TRISTHED

Tristhed

"Det gamle grå Æsel stod for sig selv i en krog af skoven helt bevokset med tidsler, med forbenene langt fra hinanden og hovedet på den ene side og tænkte over tingene. Somme tider tænkte det bedrøvet ved sig selv: "Hvorfor?" og somme tider tænkte det: "Hvorledes?" og somme tider tænkte det: "Hvordan?" – og somme tider vidste det ikke helt, hvad det var, det tænkte på. Så da Peter Plys kom travende, var Æselet glad ved at kunne holde lidt op med at tænke og sagde tungsindigt: "God dag." "God dag, hvordan går det?" – sagde Peter Plys. Æselet rystede langsomt på hovedet. "Det går slet ikke," svarede det, "det har slet ikke gået i lang tid."



Kilde: AA. Milne. Peter Plys. Kapitel 4: I hvilket æselet mister en hale, og Plys finder en. Gyldendal 1991. ISBN 87-00-09287-8.



4. SKYLD

I vestlig kultur betragtes skyld og skam som nogle af de følelser, der fører til retskaffenhed. Det er altså vigtige følelser i forbindelse med moralsk levemåde, dvs. det samfundsmæssigt anerkendte "gode liv". Skyld er noget, der hører tilværelsen til, et grundtræk ved menneskelivet, der tjener at vise muligheder og veje fremad.

Skyld



Kilde: Mette Kold & Søren Schandorf.

I østlig kultur betragtes skyld som en negativ følelse, der snarere leder til depression og frustration, end til retvisning. Skyld er udtryk for en negativ fokus på én selv, og det kan lede til selvhad. I stedet for at konstatere, at ens handlinger er ukorrekte, får man følelsen af at være uværdig. I buddhismen ses denne form for skyld som en forstyrrende attitude. Man ser ikke situationen klart, og det kan meget vel være en drilagtig form for selvoptagethed, der forhindrer, at man tager ansvar. Denne form for skyld har ikke engang et ord på tibetansk.



Tænk på hvor meget

SKYLD

herser rund med dig i
dit liv.

Hvis skyld er det?



5. YDMYGELSE



Har du nogensinde prøvet at blive leet ud, eller bare blive leet ad? Jeg mener i betydningen blive til grin. Latter er jo mildest talt meddelelse af en følelse, og hvad føler man som modtager, når det går op for en, at hov – de griner! Der er en som har fået latteren over mig på sin side, eller bare: Der dummede du dig i den og dens øjne, eller overfor en forsamling?

Noget meget ubehageligt. Afklædt er et ord, der lade sig bruge i denne sammenhæng, og det giver et billede af, hvordan man føler, at ens 'kursværdi' styrtdykker, nimbus – hvis man tror man har en sådan – værdighed, selvtiltro, etc siler ud forneden, som om man var et nedløbsrør, så længe latterstormen varer. Flad bliver man. Flov. Ydmyget. Usikker. Tavs. Somatisk mærkes der noget, der stemmer en for brystet, klemmer inde i hovedet, så man bliver smal, jager ned mod lænden...

En vurderingsfølelse som: 'Hvad bilder de sig ind?' (trods) kan hjælpe til at redde en.

Kil Kilde: Martin Johansen. Modtagerfølelser. I Psyke & Logos, nr. 2, 1980. Side 216. Dansk Psykologisk Forlag. ISBN 87-87580-36-5.

Forestil dig en situation, hvor du bliver leet ud af en eller flere mennesker.
Forestil dig følgende 3 reaktioner på det:



Du tillader dig selv at være den fuldendte klovn.

Din verden styrter i grus, du skammer dig
og føler dig ydmyget.



Du holder fast ved dine værdier og din værdighed.
Indeni, ved du at du er OK, og at du har gjort dit bedste.

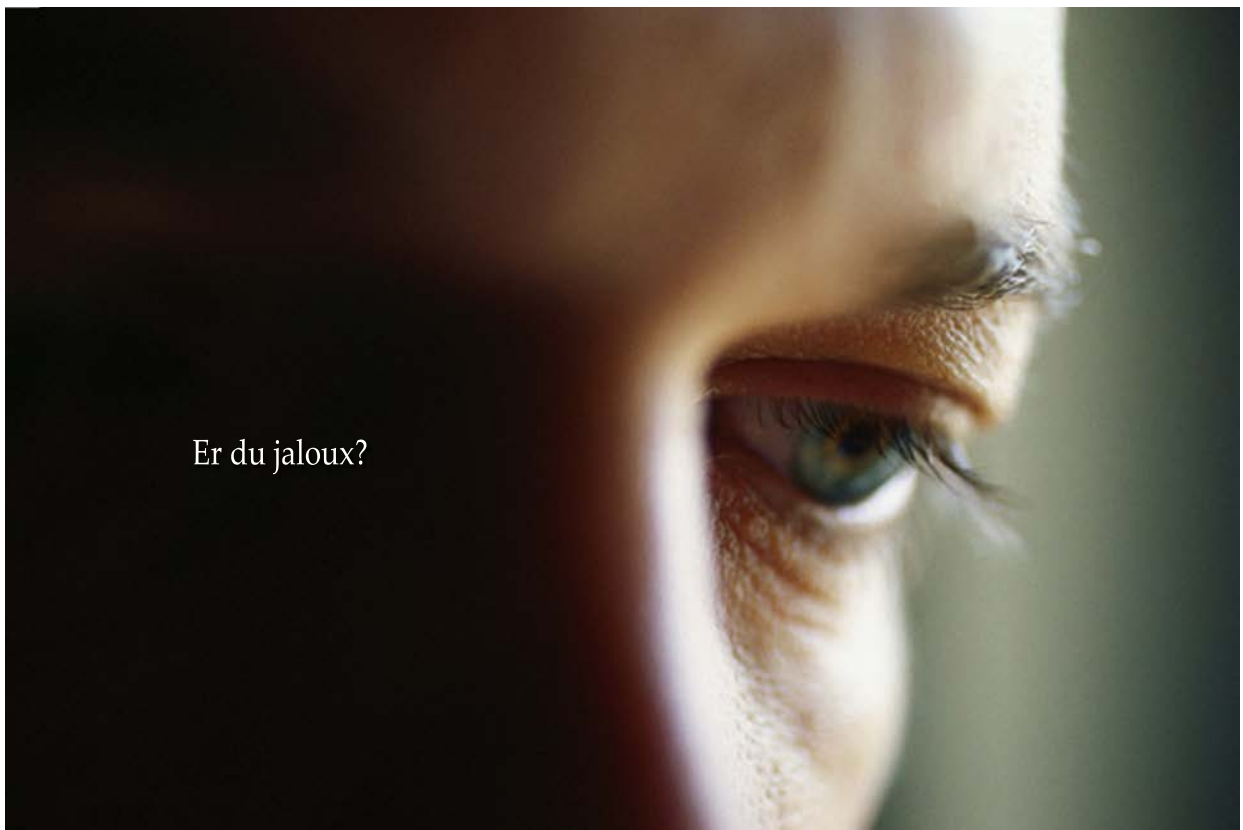
6. JALOUSI



Jalousi

Den enkleste løsning:
Hvad et menneske
ikke kan magte
vil det droppe
og derpå
foragte

Kilde: Talemåde i terapeutiske kredse.



Er du jaloux?

7. ANGST



"Angsten kan føre til, at man alvorligt vælger og griber en mulighed, som derpå bliver en del af ens virkelighed... man griber netop den mulighed, hvor man på én gang bliver og forbliver sig selv. Det er den gode eller sande udgang, hvor angsten i mulighedens øjeblik får den enkelte til at finde sin melodi og gennemspille sit tema med lidenskab. Angsten får ikke lov at skræmme, men hilses som en god og barsk ven, der rusker op – eller måske snarere: rusker selvet på plads: "Da går angsten ind i hans sjæl og ransager alt, og ængster det endelige og smålige ud af ham, og da fører den han derhen, hvor han vil" – hvilket betyder, at angsten bliver anledning til, at den enkelte fokuserer skarpt og lidenskabeligt tager konsekvensen af det sete. Derved bliver man på ny sig selv. Angst er her ikke en sygdom, men et gennemtrængende vilkår ved det at eksistere og komme til sig selv."



Kilde: Peter Thielst. Livet forstås baglæns, men leves forlæns. Side 189. Gyldendal 1994. ISBN 87-00-57413-0.



Tænk på hvornår angst sidst har været en positiv drivkraft i dit liv og har ført dig til noget meningsfuldt.

8. HVORDAN ER MENNESKER?



Kilder: 1) Fra Forskningsnyt i Psykolognyt nr. 4, side 30. 2004. 2) Schwartz, C., Meisenhelder, J.B., Yunsheng, M. & Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. Psychosomatic Medicine, 65, 778-785.

I vestlig filosofi har der været fremsat tre overordnede svar:

1. rationelle egoister

Vi går efter, hvad der er godt for os selv, men vi er rationelle nok til at forstå, at kun hvis vi er venlige mod andre, er det muligt at få det, vi vil have.

2. selviske og medfølende

Når vi først har fået opfyldt vores grundlæggende behov, er der overskud til kærlighed og medfølelse med andre.

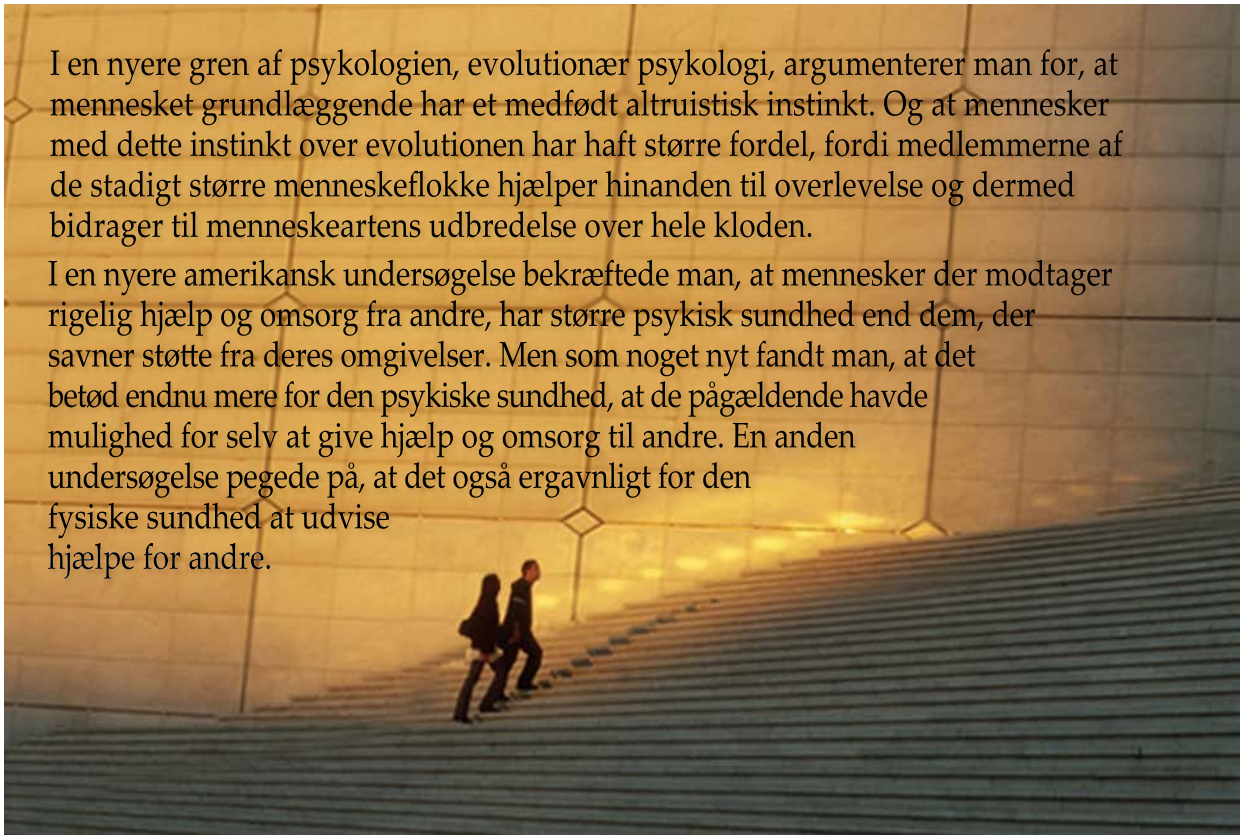
3. medfølende og selviske

Vi er grundlæggende medfølende og kærlige skabninger, men hvis der er knaphed på f.eks. mad, tøj og husly, viger medfølelsen til fordel for os selv.

3) Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D. & Smith, D.M. (2003). Providing Social Support may be more beneficial than receiving it: Results from a Prospective Study of Mortality. Psychological Science, 14 (4). 320-327.

I en nyere gren af psykologien, evolutionær psykologi, argumenterer man for, at mennesket grundlæggende har et medfødt altruistisk instinkt. Og at mennesker med dette instinkt over evolutionen har haft større fordel, fordi medlemmerne af de stadigt større menneskeflokke hjælper hinanden til overlevelse og dermed bidrager til menneskeartens udbredelse over hele kloden.

I en nyere amerikansk undersøgelse bekræftede man, at mennesker der modtager rigelig hjælp og omsorg fra andre, har større psykisk sundhed end dem, der savner støtte fra deres omgivelser. Men som noget nyt fandt man, at det betød endnu mere for den psykiske sundhed, at de pågældende havde mulighed for selv at give hjælp og omsorg til andre. En anden undersøgelse pegede på, at det også ergavnligt for den fysiske sundhed at udvise hjælpe for andre.



9. FØLELSESMÆSSIG KONTROL



"Hvis man giver sig til at tænke over det, så har man det jo meget tit ad helvede til. Man skulle jo nødigt blive i dårlig humør bare for det"

Kilde: Sagt af Bodil Udsen i "Ud og se", februar 2004, side 30.



Man kan skelne mellem bevidst følelsesmæssig kontrol (suppression) og ubevidst følelsesmæssig fortrængning (repression). Generelt viser undersøgelser, at det både fysisk og psykisk set er mere skadeligt at foretage den *ubevidste* følelsesmæssige fortrængning, end at være *bevidst* følelsesmæssigt fortrængende.

Læg mærke til i dag, hvornår du bruger bevidst
følelsesmæssig kontrol. Og måske du i
tilbageblikket, når dagen er omme,
kan opdage situationer, hvor
du ubevidst har fortrængt
dine følelser.



10. AUTOPILOT

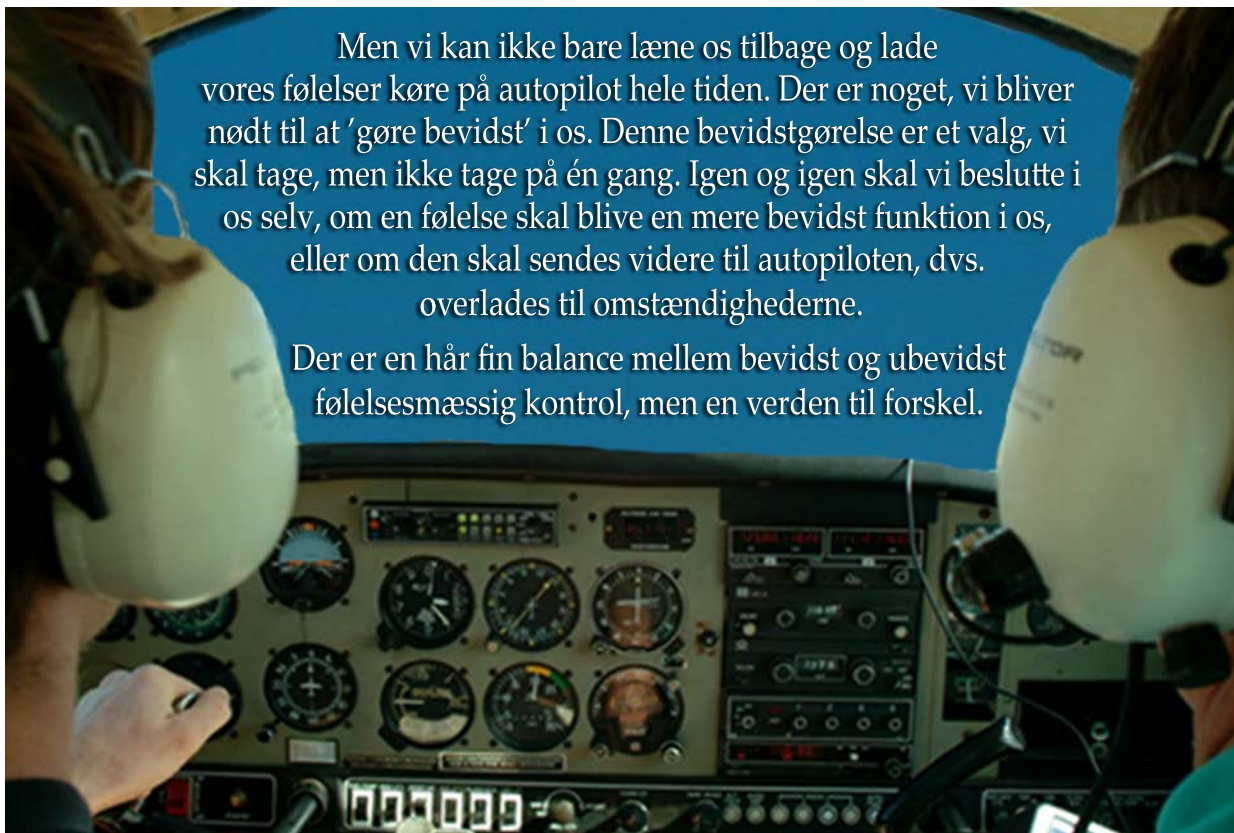
Vi bliver dagligt bombarderet med informationer, følelser og impulser, som på meget forskellig vis påvirker os følelsesmæssigt. Nogle ting er bare informationer, der ryger neutralt igennem systemet, andre efterlader dybere følelsesmæssige spor i os. På overfladen kan det være en helt uskyldig ting, vi sanser, og som vi ikke tillægger nogen betydning overhovedet, men alligevel er en dybere følelse sat i bevægelse i os.

Det ville være helt uoverskueligt, hvis vi skulle kontrollere og overvåge alle vores følelser hele tiden, så der er god grund til, at mange af vores tanker og følelser kommer og går automatisk.

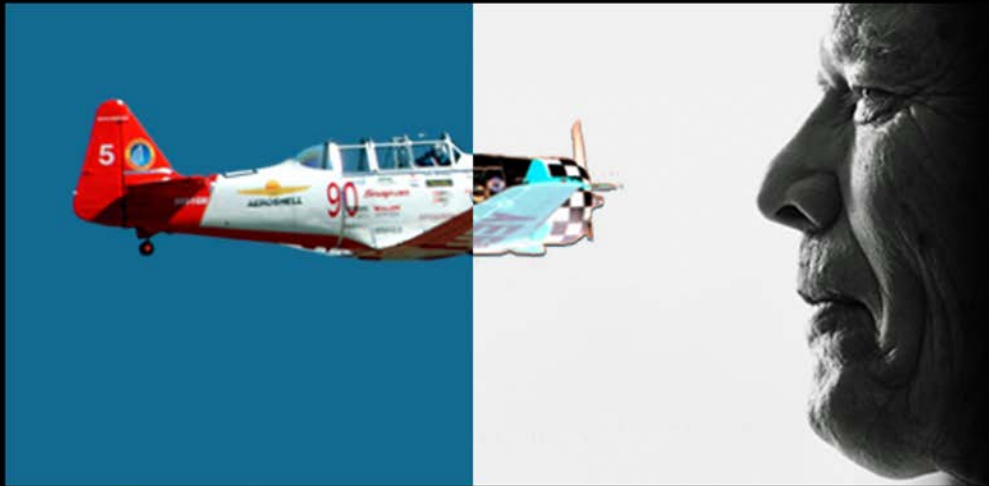
Kilde: Mette Kold & Søren Schandorf

Men vi kan ikke bare læne os tilbage og lade vores følelser køre på autopilot hele tiden. Der er noget, vi bliver nødt til at 'gøre bevidst' i os. Denne bevidstgørelse er et valg, vi skal tage, men ikke tage på én gang. Igen og igen skal vi beslutte i os selv, om en følelse skal blive en mere bevidst funktion i os, eller om den skal sendes videre til autopiloten, dvs. overlades til omstændighederne.

Der er en hår fin balance mellem bevidst og ubevidst følelsesmæssig kontrol, men en verden til forskel.



Vær i dag opmærksom på,
hvornår du i en situation reagerer med autopiloten,
og hvornår du rent faktisk har mulighed for
at drage nytte af en selvrefleksion.



11. FØLELSER, MULIGHEDER, MODSTAND

Der er en hårfin balance mellem at udvise **bevidst følelsesmæssig kontrol** og lave en **ubevidst følelsesmæssig fortrængning**. Det er udtryk for større klarhed at udvise bevidst følelsesmæssig kontrol, mens den ubevidste fortrængning virker tilslørende - dvs. ens selvopfattelse bliver uklar, man får svært ved at se, hvilke muligheder og forpligtelser, der er i situationen.



Kilde: Mette Kold Jensen. Døden er ikke en fiasko her i livet. Ph.d. afhandling, 2002. Århus Universitet.

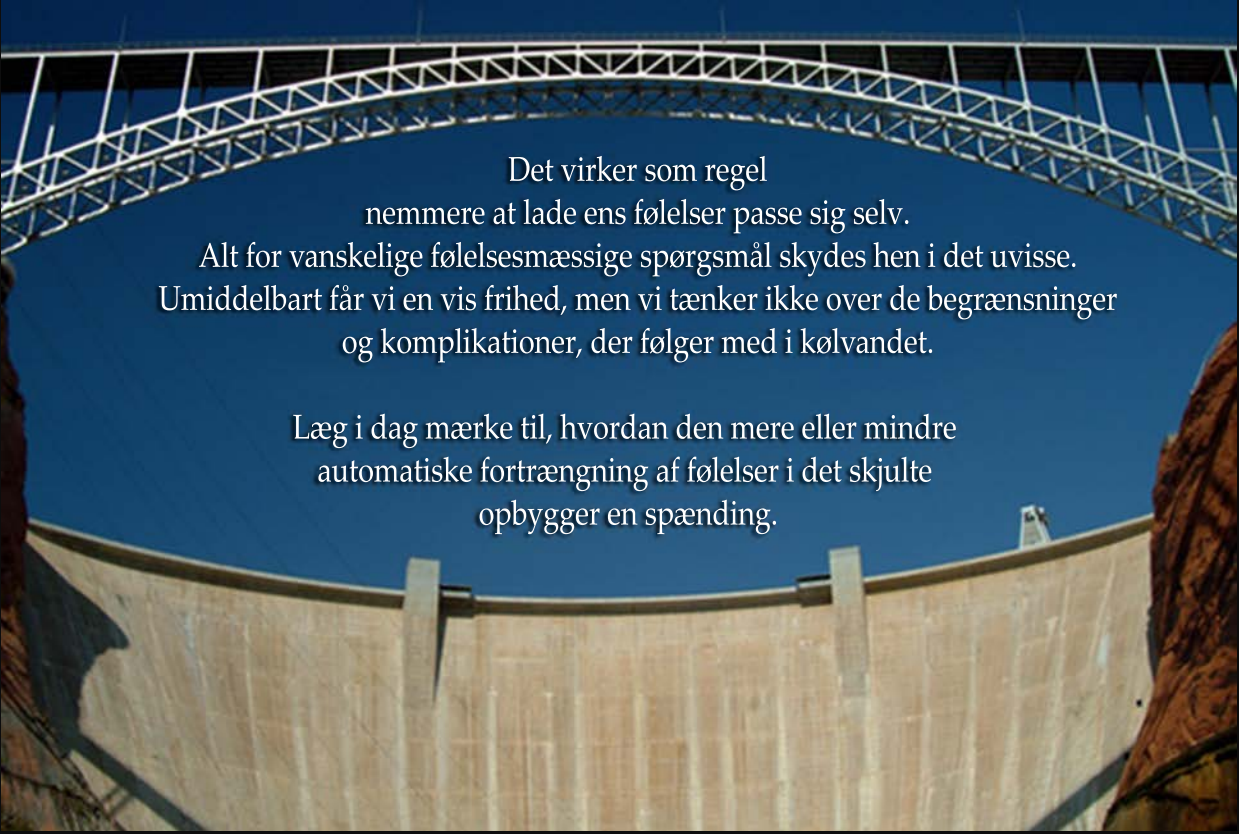


En kræftpatient, der har levet længe med sygdommen, beskriver hvilke gevinster der har været i at turde "grave dybere" i sig selv og sine følelser.

"Det var en langvarig proces, men jeg kunne mærke, at jeg mere og mere nærmede mig der, hvor jeg turde være mig selv... Det er med til, ad åre, at der ikke er mange ting i mig selv, som jeg ikke tør give mig i kast med... Det har givet mig en eller anden stor tryghed i, at alt er i orden... Det skaber forvandlingen. Uanset om det er et grimt monster, man har fået øje på. Acceptere det for det, det er...

Her er egentlig plads til alting. Det er egentlig et meget pudsigt sted, for uanset om der er smerte, eller der er glæde, så har det sådan en eller anden kvalitet over sig og er i orden...

Der var nogle problemer, der føltes som en hård æggeskal – der var meget smerte, men jo dybere jeg gik ind i den, når jeg kom ind i kernen af den, så forvandlede den sig til den mest flydende, vidunderlige glæde, der bare piblede ud. Det var egentlig det, der var inde i smerten. Det var glæden."



Det virker som regel
nemmere at lade ens følelser passe sig selv.
Alt for vanskelige følelsesmæssige spørgsmål skydes hen i det uvisse.
Umiddelbart får vi en vis frihed, men vi tænker ikke over de begrænsninger
og komplikationer, der følger med i kølvandet.

Læg i dag mærke til, hvordan den mere eller mindre
automatiske fortrængning af følelser i det skjulte
opbygger en spænding.

12. BELØNNING FOR AT VÆRE GOD



Depression kan hænde sig at være
"belønning" for at være "god".

Hør f.eks. følgende dialog mellem
en terapeut og en klient:

Interviewer (I): Hvad vil du gerne have, som du ikke får?

Klient (K): Jeg ved ikke, hvad jeg gerne vil have.

I: Det gættede jeg på, du ville sige.

K: Hvorfor?

I: Det er min teori, at vi kan blive deprimeret, fordi vi ikke får det, vi gerne vil have, og vi får ikke det vi gerne vil have, fordi vi aldrig har lært at få det, vi gerne vil have. I stedet har vi lært at være små gode drenge og piger og gode mødre og fædre. Hvis vi skal være en af de gode ting, må vi hellere vænne os til at være deprimerede. Depression er den "belønning", vi får for at være "gode". Men hvis du vil have det bedre, vil jeg gerne have, at du gør dig klart, hvad du vil have folk skal gøre, så dit liv bliver bedre.

K: Jeg vil bare gerne have, at nogen elsker mig. Det er da ikke urimeligt, er det?

I: Det er en god begyndelse. Nu vil jeg gerne have, at du præciserer, hvad du gerne vil have folk gør, som ville tilfredsstille dit behov for at være elsket.

Hvad kunne jeg for eksempel gøre lige nu?



K: Åh, du ved nok...

I: Det er jeg ikke sikker på, at jeg gør. Jeg vil gerne have du fortæller, hvad du kunne tænke dig, jeg eller andre skal gøre for at give dig den kærlighed, du leder efter.

K: Det er svært.

I: Ja, det kan være svært at fremsætte klare anmodninger. Men tænk på hvor svært det er for andre at reagere på vores anmodning, hvis vi ikke engang er klar over, hvad den er!

K: Det er ved at stå mig klart, hvad jeg ønsker andre gør, så mit behov for kærlighed tilfredsstilles, men det er pinligt... Hvis jeg virkelig tænker over, hvad jeg beder om, når jeg beder om at blive elsket, så er det vel, at du skal gætte, hvad jeg ønsker, endda før jeg selv er klar over det. Og så vil jeg gerne have, at du altid gør det.



Kilde: Marshall B. Rosenberg. Ikkevoldelig kommunikation 'Girafsprøg'. Borgen, 1999. ISBN 87-21-00955-4.



Næste gang du
ber' nogen om noget
så prøv at formulere dig
klart og konkret, så den anden
kan tage stilling til, om han eller
hun kan og ønsker at give dig det.

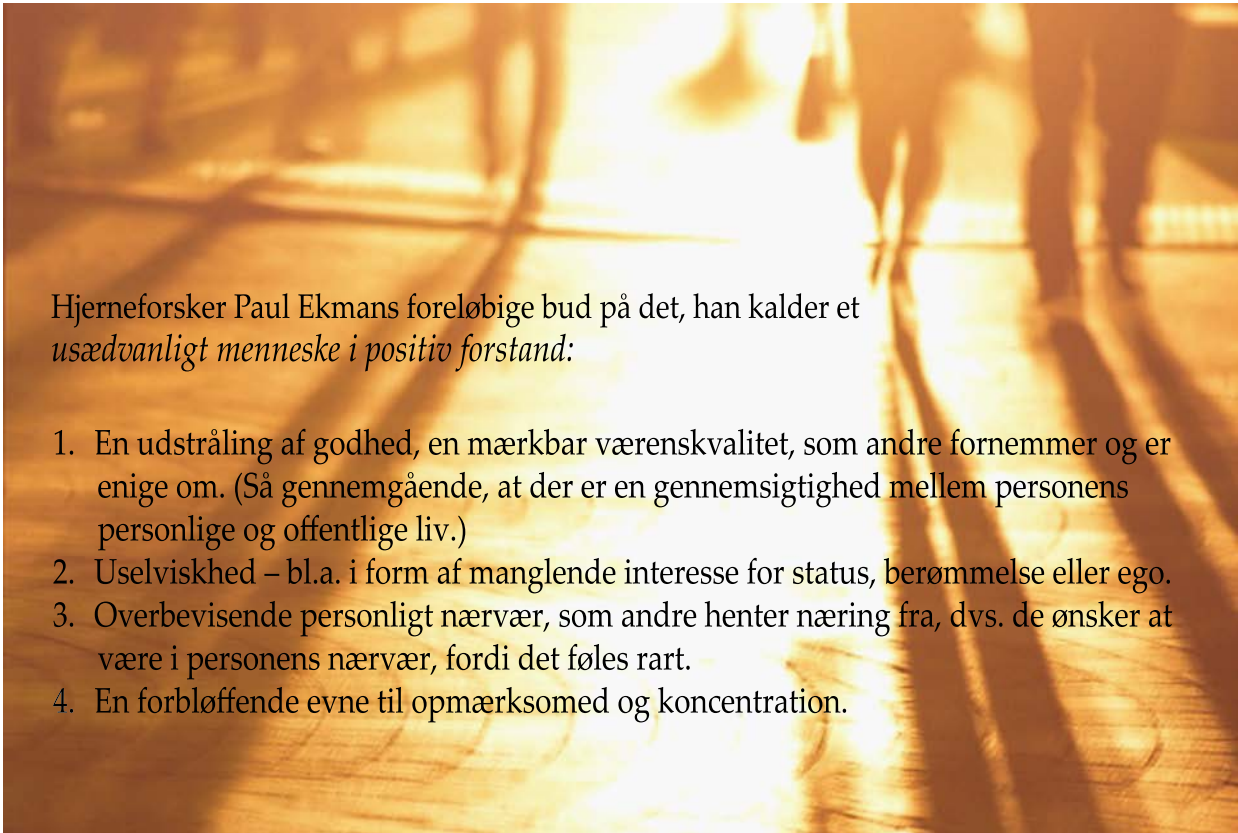
13. DET GODE MENNESKE



Hvordan hjælper eller skader følelserne processen med at blive et godt menneske?

I realiteten er det kun gennem de allerseneste år, at videnskaben udtrykkeligt har sat sig for at studere de positive sider af den menneskelige natur.

Kilde: Daniel Goleman. Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Side 48. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.



Hjerneforsker Paul Ekman's foreløbige bud på det, han kalder et *usædvanligt menneske i positiv forstand*:

1. En udstråling af godhed, en mærkbar værenskvalitet, som andre fornemmer og er enige om. (Så gennemgående, at der er en gennemsigtighed mellem personens personlige og offentlige liv.)
2. Uselvskhed – bl.a. i form af manglende interesse for status, berømmelse eller ego.
3. Overbevisende personligt nærvær, som andre henter næring fra, dvs. de ønsker at være i personens nærvær, fordi det føles rart.
4. En forbløffende evne til opmærksomhed og koncentration.



På hvilken måde kunne du være interesseret
i at beskæftige dig med udvikling
af dine følelser?

Hvilke kvaliteter savner du hos dig selv?

14. DESTRUKTIVE FØLELSER

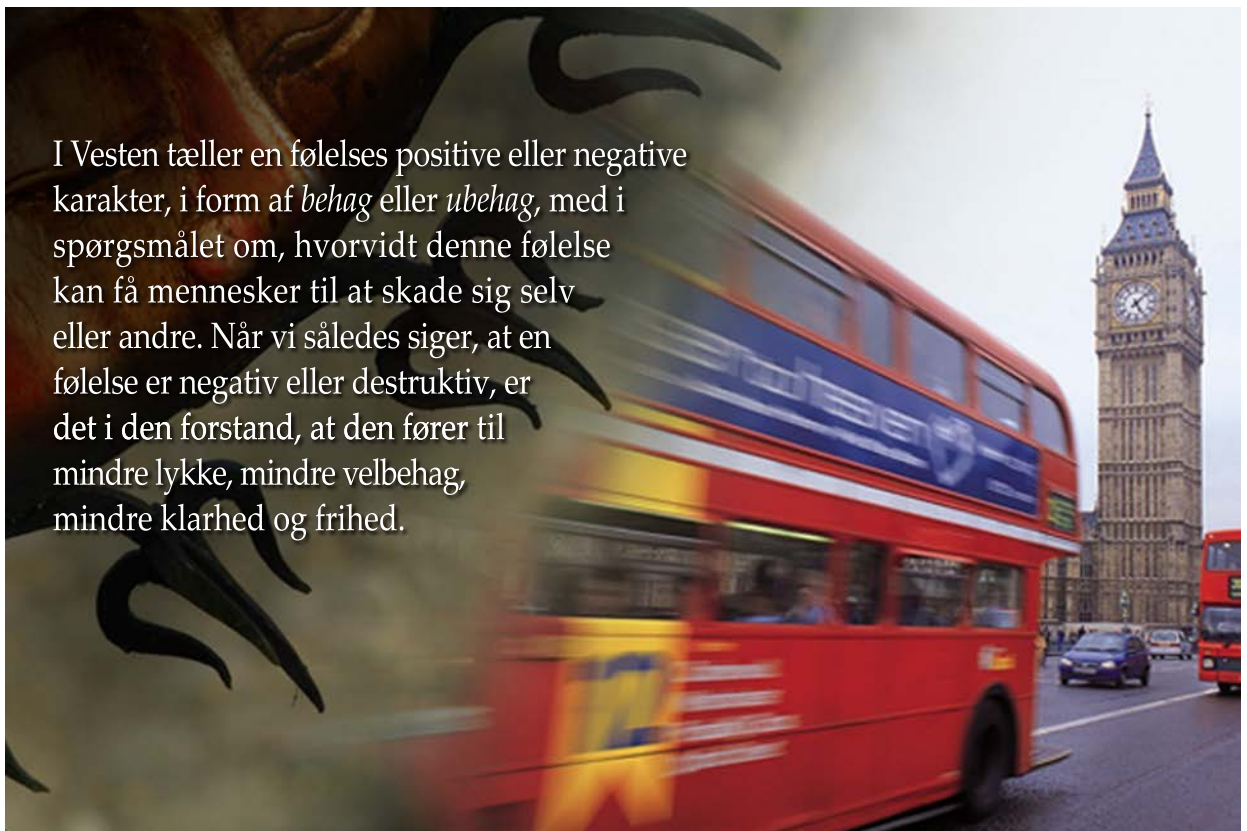
Den enkleste definition på destruktive følelser kan være følgende:

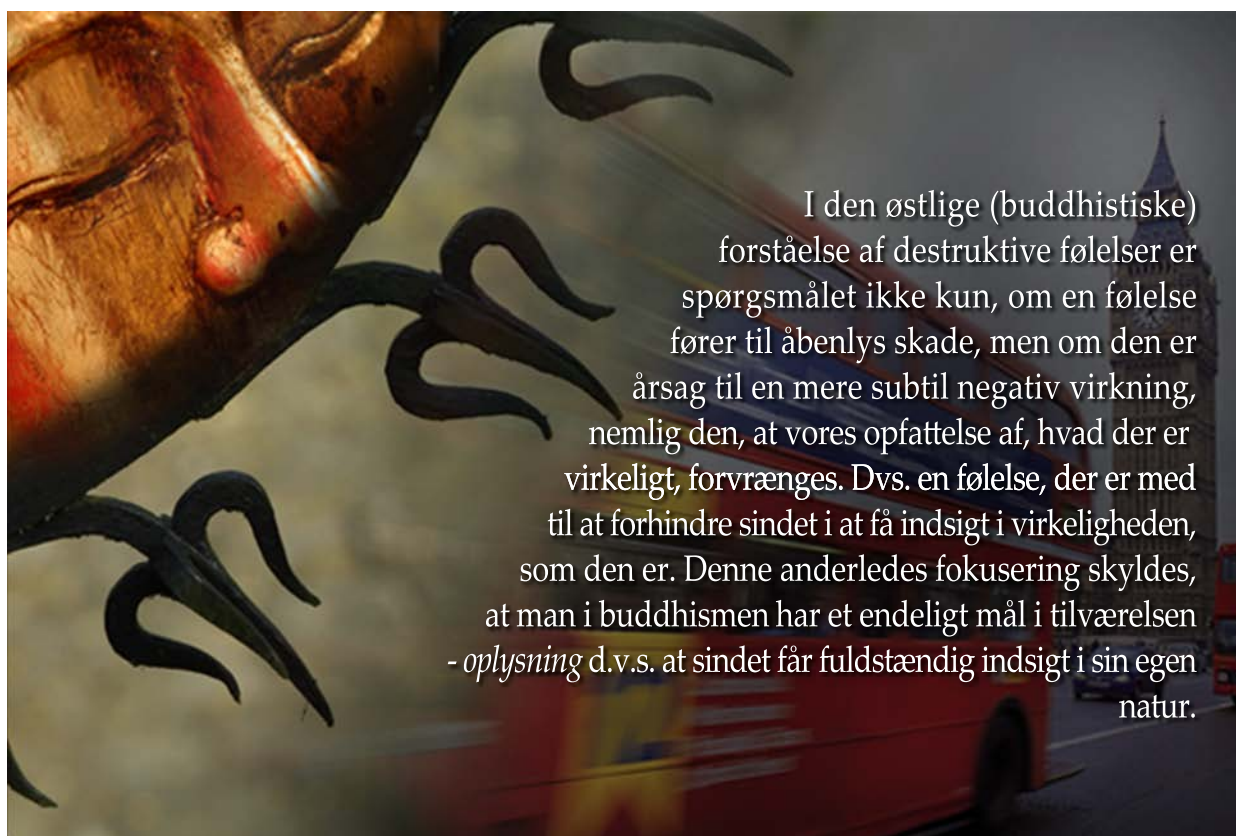
”Destruktive følelser er de følelser, som er skadelige for en selv og andre.”



Kilde: Daniel Goleman. Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

I Vesten tæller en følelses positive eller negative karakter, i form af *behag* eller *ubehag*, med i spørgsmålet om, hvorvidt denne følelse kan få mennesker til at skade sig selv eller andre. Når vi således siger, at en følelse er negativ eller destruktiv, er det i den forstand, at den fører til mindre lykke, mindre velbehag, mindre klarhed og frihed.





I den østlige (buddhistiske) forståelse af destruktive følelser er spørgsmålet ikke kun, om en følelse fører til åbenlys skade, men om den er årsag til en mere subtil negativ virkning, nemlig den, at vores opfattelse af, hvad der er virkeligt, forvrænges. Dvs. en følelse, der er med til at forhindre sindet i at få indsigt i virkeligheden, som den er. Denne anderledes fokusering skyldes, at man i buddhismen har et endeligt mål i tilværelsen - *oplysning* d.v.s. at sindet får fuldstændig indsigt i sin egen natur.



Hvad trigger typisk destruktive følelser hos dig?

Hvordan påvirker de dit syn på verden?

15. DET OPTØENDE HJERTE

Kay bliver taget til fange hos Sneedronningen. Lille Gerda tager ud for at finde ham. Efter en meget lang og strabadserende rejse, finder hun ham hos Sneedronningen. - da saa hun Kay, hun kjendte ham, hun fløi ham om Halsen, holdt ham saa fast og raabte: "Kay! Søde, lille Kay. Saa har jeg da fundet Dig!" Men han sad ganske stille, stiv og kold; - da græd den lille Gerda hede Taarer, de faldt på hans Bryst, de trængte ind i hans Hjerte, de optøede Iisklumpen og fortærede den lille Speilstump derinde; han saa paa hende, og hun sang Psalmen: "Roserne voxer i Dale, der faaer vi Barn Jesus i Tale!" Da brast Kay i Graad; han græd saa Speilkornet trillede ud af Øinene, han kjendte hende og jubled: "Gerda! Søde, lille Gerda! - hvor har Du dog været saa længe? Og hvor har jeg været?" Og han saa rundt om sig. "Hvor her er koldt! Hvor her er tomt og stort!" og han holdt sig fast til Gerda, og hun lo og græd af Glæde; det var saa velsignet, at selv Iisstykkerne dandsede af Glæde rundtom, og da de vare trætte og lagde sig, laa de netop i de Bogstaver, som Sneedronningen havde sagt, han skulde udfinde, saa var han sin egen Herre, og hun vilde give ham hele Verden og et Par nye Skøiter. Og Gerda kyssede hans Kinder, og de bleve blomstrende; hun kyssede hans Øine, og de lyste som hendes, hun kyssede hans Hænder og Fødder, og han var sund og rask.

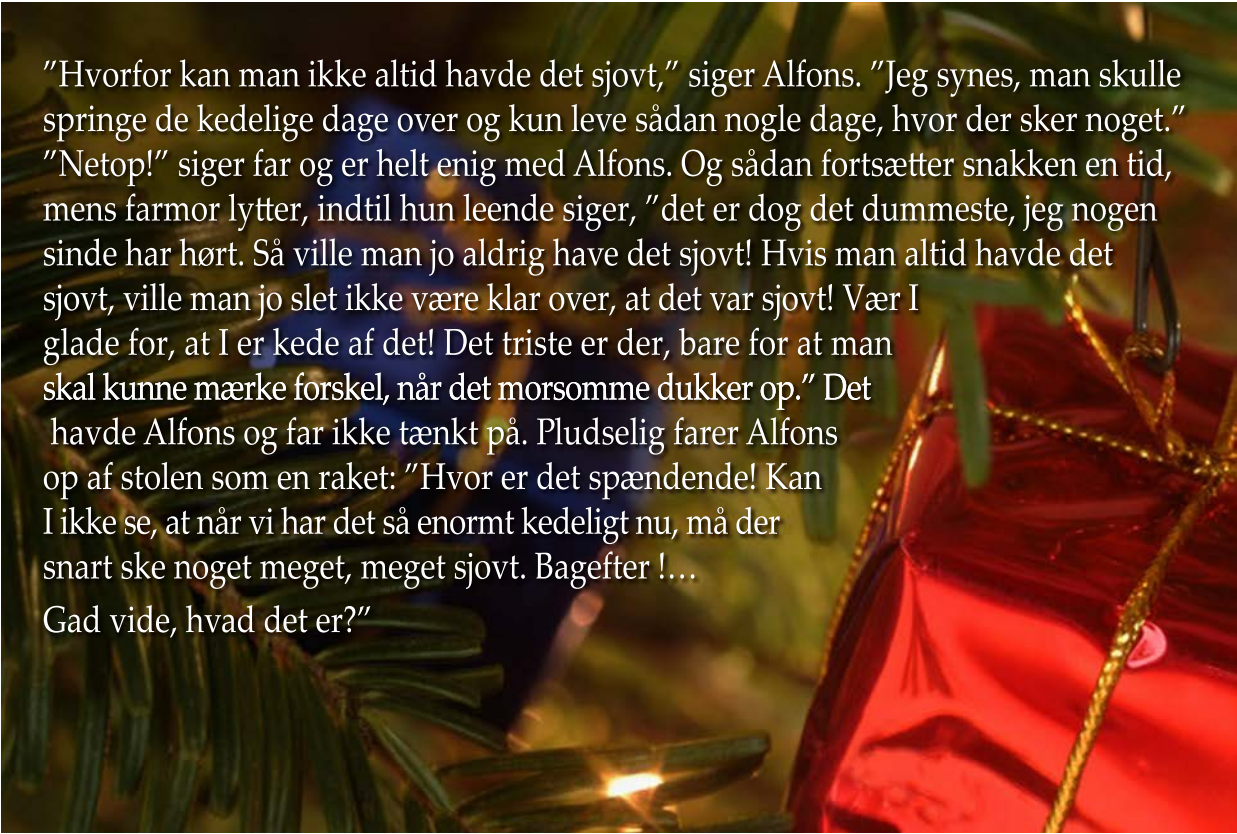
Kilde: HC. Andersen. Samlede eventyr og historier. Bind 1. Gyldendals Bogklub 1985. ISBN 87-01-05692-1.

At være urokkeligt forbundet med sit hjerte...

storhed eller naivitet?



16. LYKKEN KOMMER OG GÅR



"Hvorfor kan man ikke altid havde det sjovt," siger Alfons. "Jeg synes, man skulle springe de kedelige dage over og kun leve sådan nogle dage, hvor der sker noget." "Netop!" siger far og er helt enig med Alfons. Og sådan fortsætter snakken en tid, mens farmor lytter, indtil hun leende siger, "det er dog det dumme, jeg nogen sinde har hørt. Så ville man jo aldrig have det sjovt! Hvis man altid havde det sjovt, ville man jo slet ikke være klar over, at det var sjovt! Vær I glade for, at I er kede af det! Det triste er der, bare for at man skal kunne mærke forskel, når det morsomme dukker op." Det havde Alfons og far ikke tænkt på. Pludselig farer Alfons op af stolen som en raket: "Hvor er det spændende! Kan I ikke se, at når vi har det så enormt kedeligt nu, må der snart ske noget meget, meget sjovt. Bagefter !... Gad vide, hvad det er?"

Kilde: Gunilla Bergström. Alfons Åberg.



Lykkefølelsen
kommer og går. Nogle
gange kommer den pludselig
og uventet ind over, andre gange opstår
den som en boblen i maven i forventning om noget...
Hvornår var du sidst rigtig lykkelig?
Genkald dig det, både i tankebillede og i kroppen.

17. MEDFØLELSE

Når man i tibetansk forstand, taler om medfølelse – tsewa så omfatter det både medfølelse med én selv og andre. Ofte bliver medfølelse forvekslet med medlidenhed, men i sin essens er medfølelse mere end blot følelse for en anden, det er interesseret, dybfølt omsorg. Bibetydningen er: "Må jeg blive fri for lidelse og fri for kilderne til lidelse" – alt sammen i et og samme ord, tsewa.

Kilde: Daniel Goleman. Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

Hvordan tror du medfølelse
kan påvirke din adfærd?



18. MRS. ANDERSON

Lederen af en skole kom ind på sit kontor, hvor Milly nedslået sad. Milly sagde: "Mrs. Anderson, har du nogensinde været ude for en uge hvor alt du gjorde sårede nogen, selvom det overhovedet ikke havde været din mening at såre nogen?"

"Ja, jeg tror godt jeg forstår det", svarede skolelederen, hvorefter Milly fortsatte og beskrev sin uge. "På det tidspunkt", fortalte skolelederen, "var jeg allerede meget sent på den til et meget vigtigt møde – jeg havde endnu ikke fået min frakke af – og jeg brød mig ikke om at et helt lokale fyldt med mennesker skulle sidde og vente på mig, så derfor spurgte jeg "Milly, hvad kan jeg gøre for dig?" Milly rakte hænderne frem og greb mig om skuldrene, så mig lige i øjnene, og sagde meget fast "Mrs. Anderson, jeg vil ikke have du skal gøre noget; jeg vil bare have at du skal lytte."

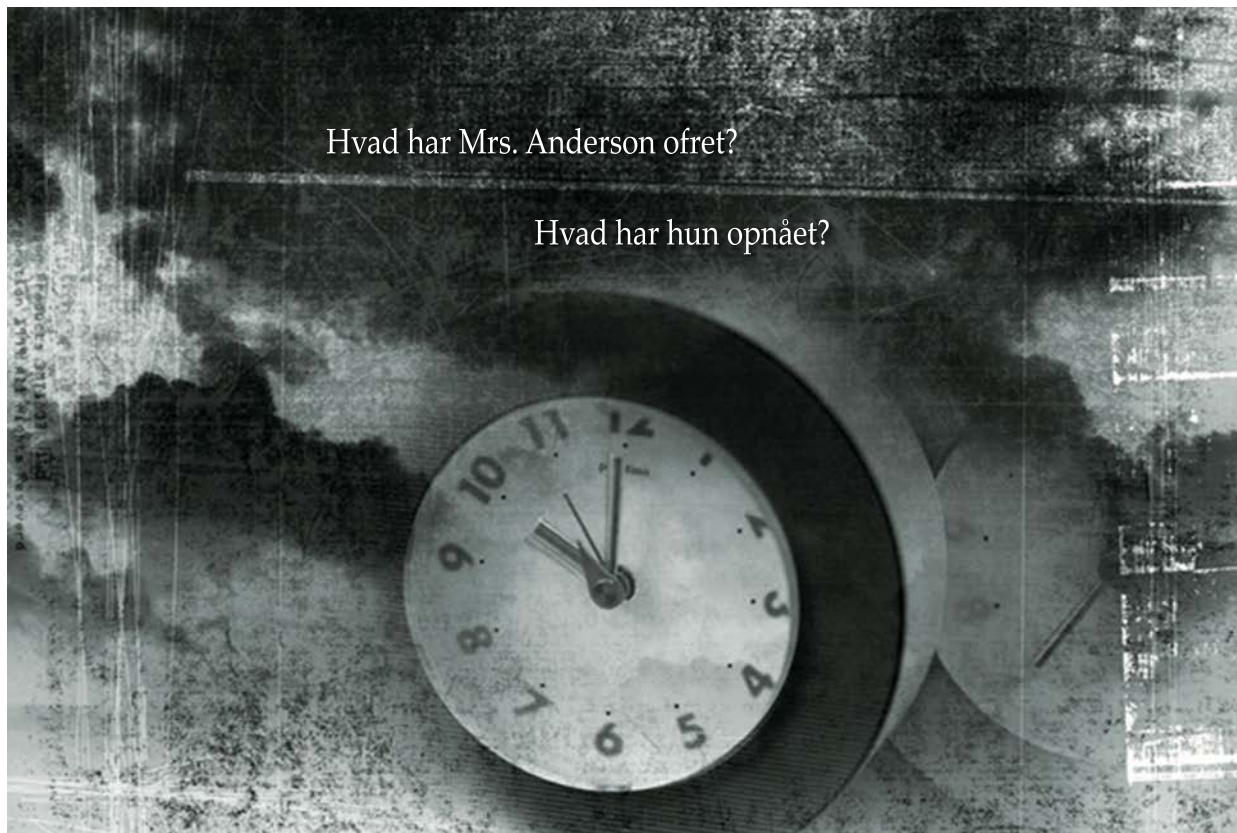
Dette var et af de mest lærerige øjeblikke i mit liv – som jeg lærte af et barn – så jeg tænkte: "Skidt med alle de voksne der sidder og venter på mig!"

Milly og jeg flyttede os over på en bænk hvor vi var mere uforstyrret og sad med min arm om hendes skuldre, hendes hoved mod mit bryst og hendes arm om livet på mig, mens hun snakkede indtil hun havde fået talt ud. Og ved du hvad, det tog ikke særlig lang tid.

Kilde: Marshall B. Rosenberg. Ikkevoldelig kommunikation: 'Girafsprøg'. Side 126. Borgen 1999. ISBN 87-21-00955-4.

Hvad har Mrs. Anderson ofret?

Hvad har hun opnået?



19. HAD & ALTRUISME



Had og altruisme

Had kan defineres som ønsket om at skade andre eller ødelægge noget, der tilhører andre eller betyder

noget for dem. Den modsatte følelse er noget, der fungerer direkte som modgift mod dette ønske om at skade: *Altruistisk kærlighed*.

Den fungerer direkte som modgift, fordi man, selvom det er muligt at svinge mellem kærlighed og had, ikke i selvsamme øjeblik kan føle både kærlighed og had mod samme person eller genstand. Derfor er det sådan, at jo mere man opelsker kærlig venlighed, medfølelse, altruisme – jo mere disse følelser gennemtrænger sindet – jo mere bliver deres modsætning, ønsket om at skade, tvunget til at mindskes.

Kilde: Daniel Goleman. *Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem?* En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

Næste gang du møder en følelse i dig selv, som du er rigtig træt af, så stop op et øjeblik og mærk efter - "hvad er den præcise *modgifts-følelse* mod netop denne følelse eller tilstand, hvad er det, jeg skal huske, tænke eller føle for at komme videre herfra på en god måde."



20. INTROSPEKTION

En noget krigerisk indstillet samurai opfordrede en zenmester til at forklare ham begreberne himmel og helvede. Men zenmunken svarede ham med foragt: "Du er jo ikke andet end en lømmel... jeg spilder ikke min tid på sådan nogle som dig!"

Samuraien, der følte sin ære krænket, blev ude af sig selv af raseri og trak sit sværd og råbte: "Jeg kunne slå dig ihjel for din uforskammethed."

"Det her," svarede munken roligt, "er helvede."

Samuraien blev så forbløffet over at indse sandheden i det, mesteren havde påpeget om det raseri, der havde grebet ham, at han faldt til ro, stak sværdet i skeden, bukkede og takkede munken for indsigt.

"Og det dér," sagde munken, "er himlen."



Kilder: 1) Gammel zen-fortælling. 2) Daniel Goleman. Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

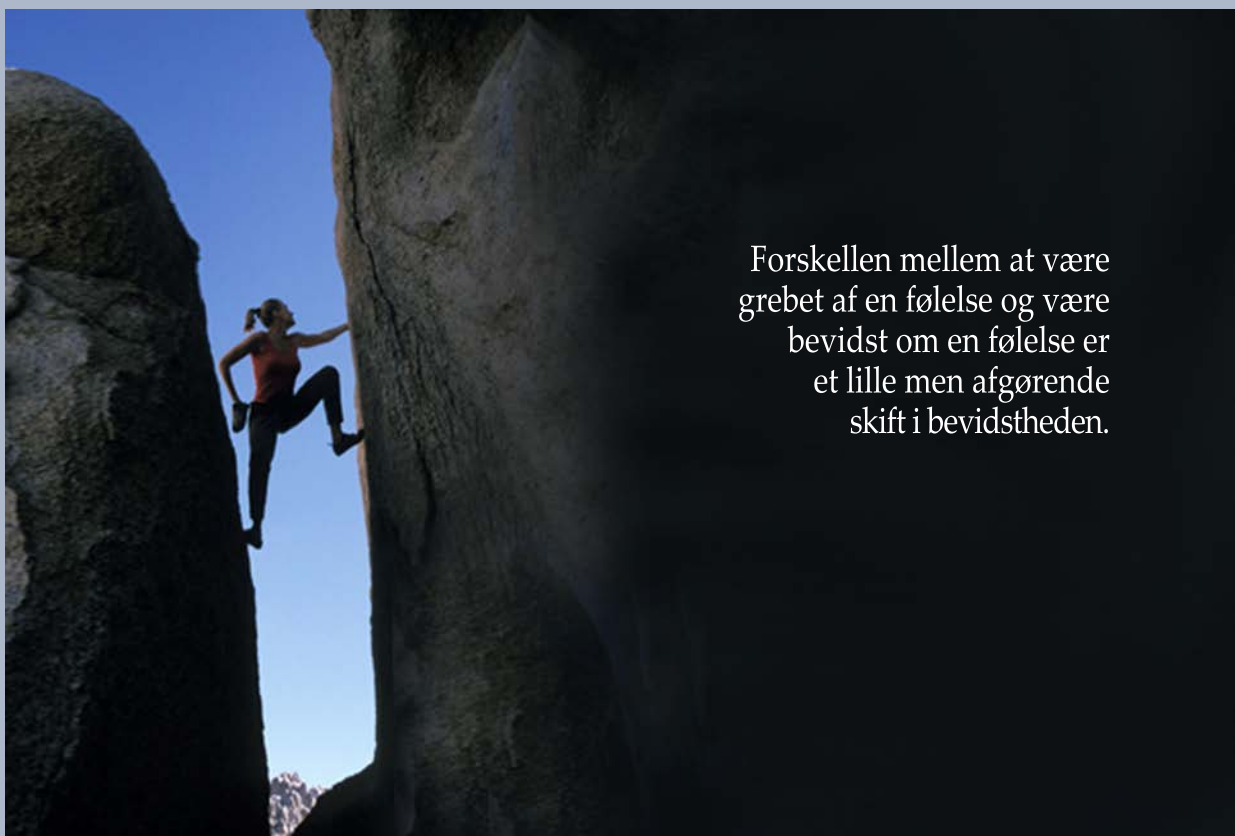
At være i stand til at overvåge ens følelser og ens sindstilstande er tæt forbundet med intelligens og indsigt.

Ideelt set betyder det, at vi bliver i stand til at opdage destruktive følelser, mens de begynder at tage form, inden de når at indfange sindet.



Hvis følelserne først når at fange os, uden at vi opdager det, bliver det så meget desto sværere at vikle sig ud af dem igen.

Hvis vi kan blive bevidste om destruktive følelser, så snart de rører på sig, har vi størst mulighed for at vælge, hvordan vi vil reagere på dem.



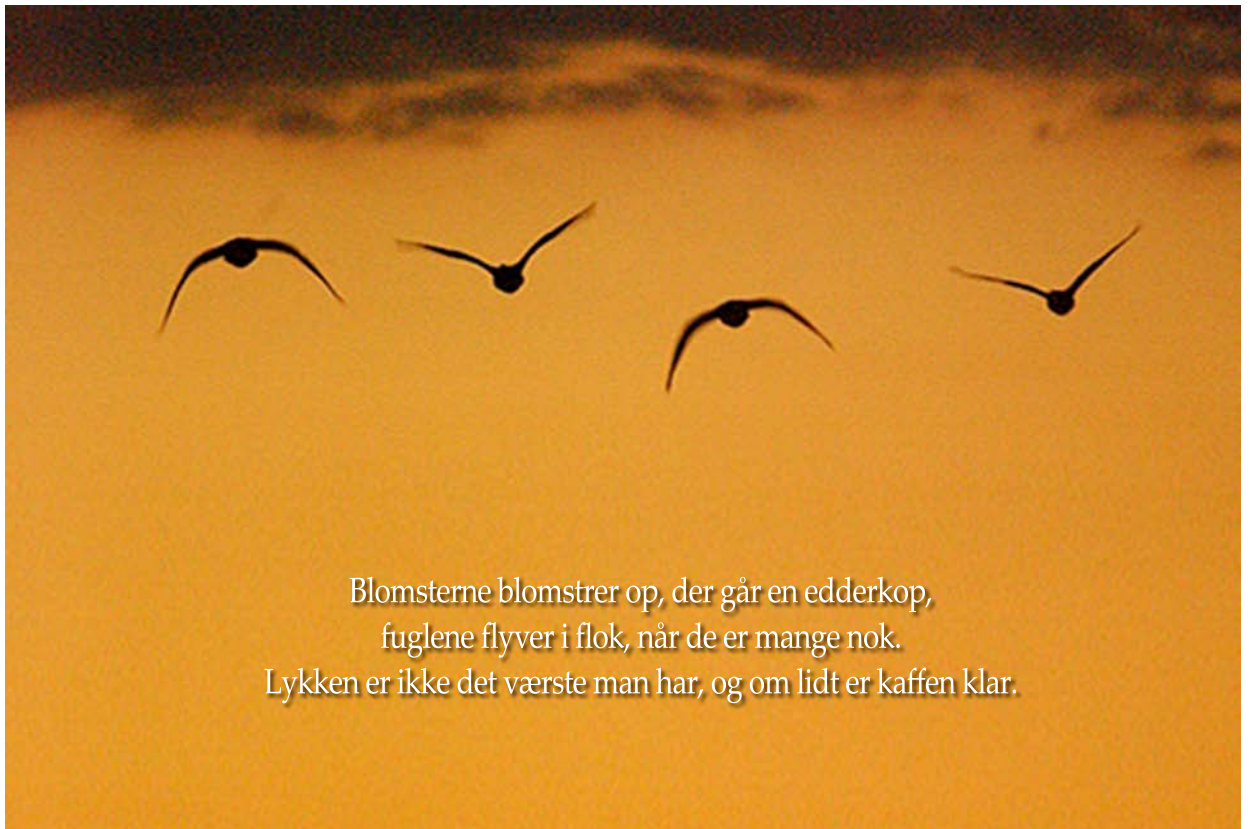
Forskellen mellem at være
grebet af en følelse og være
bevidst om en følelse er
et lille men afgørende
skift i bevidstheden.

21. SVANTES LYKKELIGE DAG



Svantes lykkelige dag

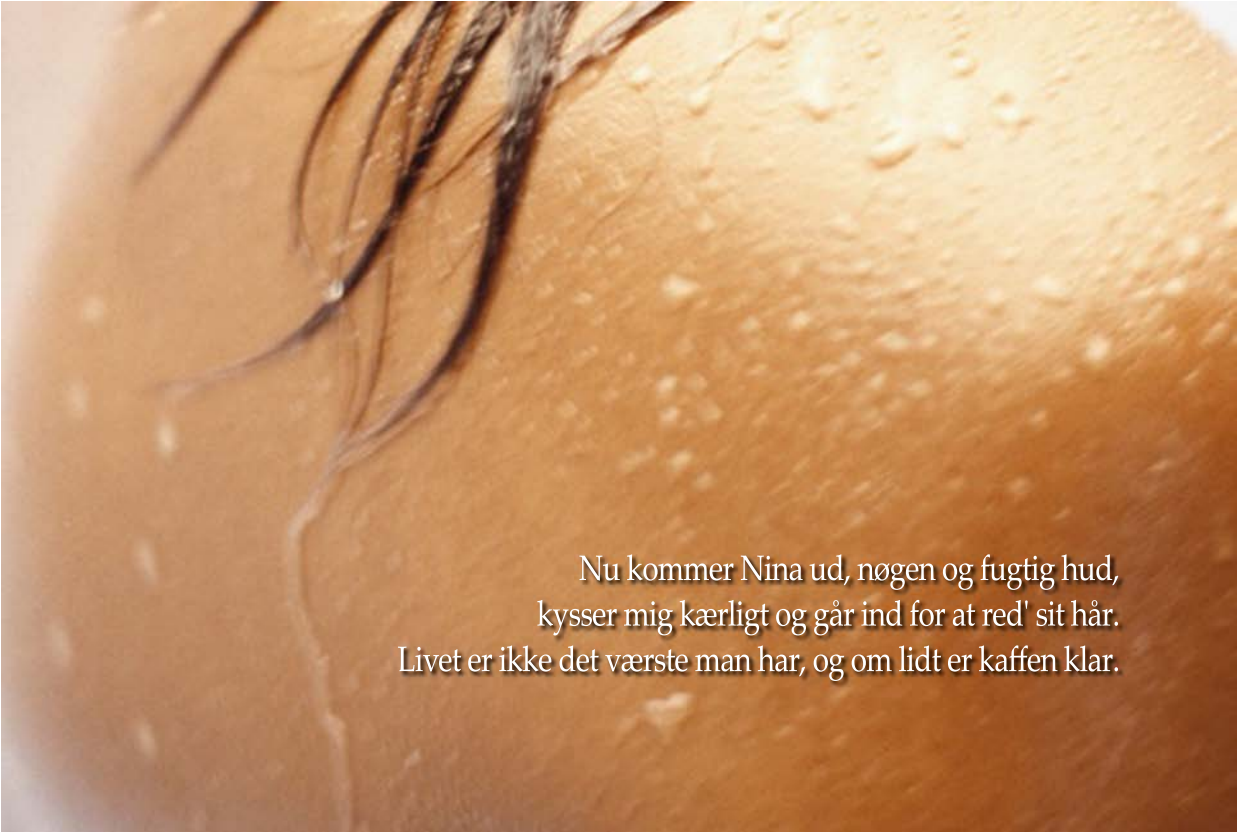
Se, hvilken morgenstund, solen er rød og rund,
Nina er gået i bad, og jeg spiser ostemad.
Livet er ikke det værste man har, og om lidt er kaffen klar.



Blomsterne blomstrer op, der går en edderkop,
fuglene flyver i flok, når de er mange nok.
Lykken er ikke det værste man har, og om lidt er kaffen klar.



Sang under brusebad, hun må vist være glad,
himlen er temmelig blå, det kan jeg godt forstå.
Lykken er ikke det værste man har, og om lidt er kaffen klar.



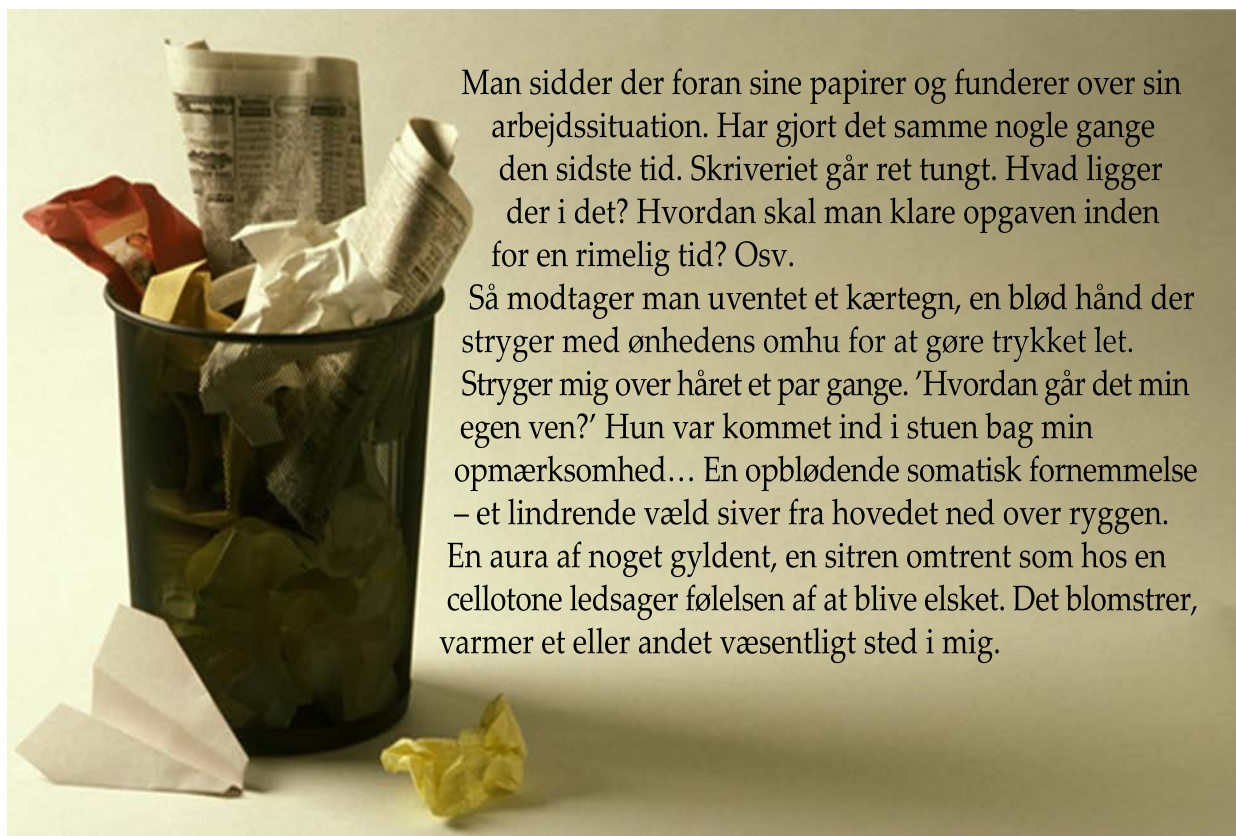
Nu kommer Nina ud, nøgen og fugtig hud,
kysser mig kærligt og går ind for at red' sit hår.
Livet er ikke det værste man har, og om lidt er kaffen klar.



Græsset er grønt og vådt, og bierne de har det godt,
lungerne frådser i luft, ah, hvilken snerleduft.
Glæden er ikke det værste man har, og om lidt er kaffen klar.

Kilde: Benny Andersen. Svantes lykkelige dag. Svantes Viser, 1972.

22. OMSORG



Man sidder der foran sine papirer og funderer over sin arbejdssituation. Har gjort det samme nogle gange den sidste tid. Skriveriet går ret tungt. Hvad ligger der i det? Hvordan skal man klare opgaven inden for en rimelig tid? Osv.

Så modtager man uventet et kærtegn, en blød hånd der stryger med ønhedens omhu for at gøre trykket let. Stryger mig over håret et par gange. 'Hvordan går det min egen ven?' Hun var kommet ind i stuen bag min opmærksomhed... En opblødende somatisk fornemmelse – et lindrende væld siver fra hovedet ned over ryggen. En aura af noget gyldent, en sitren omtrent som hos en cellotone ledsager følelsen af at blive elsket. Det blomstrer, varmer et eller andet væsentligt sted i mig.

Kilde: Martin Johansen. Psyke og Logos, nr. 2, 1980. Side 218. Dansk Psykologisk Forlag. ISBN 87-87580-36-5.



Genkald dig en situation, hvor du fik rigtig omsorg. Mærk fornemmelsen sprede sig...
Tænk hvor lidt der skal til?

23. MEDFØLELSENS FYSIOLOGI & PSYKOLOGI

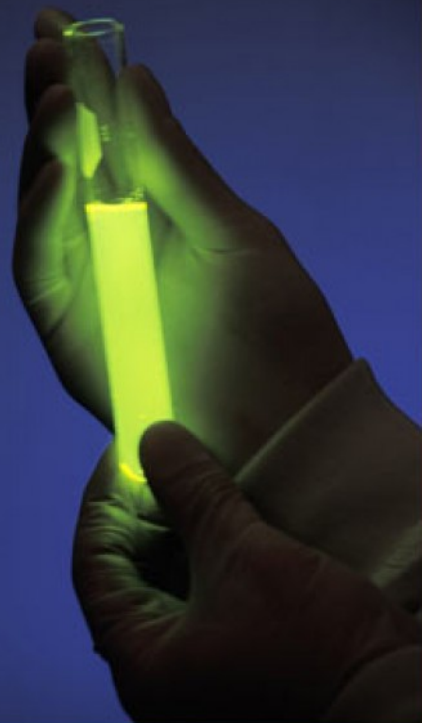
I et samarbejde mellem en erfaren budhistisk munk kaldet Öser og en hjerneforsker Richard Davidson, viste en EEG-analyse af Ösers hjerne under meditation på medfølelse det interessante, at den særdeles vigtige elektriske aktivitet den midterste, frontale hjernevinding Davidsons tidligere forskning havde følelser. Der er kraftig hjerneaktivitet venstre frontale hjernebark hos følelser af lykke, begejstring, glæde, Det vil altså sige, at ændringen i med medfølelse syntes at afspejle tilstand. Det ser ud til, at selve den med andres velfærd, skaber større Opdagelsen giver en videnskabelig Dalai Lama har gjort: At det menneske, med alle væsener, selv bliver umiddelbart virkninger, som det ifølge beskrivelserne har er, at mennesker og dyr elsker en, man har sindsro, man oplever fred under søvn såvel som i vågen tilstand og man har behagelige drømme.



Kilde: Daniel Goleman. Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

Vil du have et skud hjerne-sind positivitet?
Luk øjnene. Bring dig selv i en afspændt tilstand
og fremsig noget a la dette (fra Ösers meditation):

"Lad der ikke være andet i mine tanker end
medfølelse med og kærlighed til alle væsener – til
venner og dem, jeg elsker, og til fremmede og fjender."



24. ANSIGTSMIMIK



Hvis man bevidst sætter et bestemt ansigtsudtryk op, ændrer man sin fysiologi. Ansigtet er ikke blot stedet, hvor noget kommer til syne, det er også et middel til at aktivere følelse.

Med andre ord får blot det at sætte et smil op hjernen til at aktivere mønstre, der er typiske for glæde – lige som en panderynken gør det samme med hensyn til bedrøvelse.

Kilde: Schnall, S. & Laird, J.D. Keep smiling: Enduring effects of facial expressions and postures on emotional experience and memory. I: Cognition and Emotion, 17(5). 787-797. Se også: PsykologNyt, Forskningsnyt fra Psykologien, side 31. Nr. 4, 2004.

Blot det at trække lidt i sine egne ansigtsmuskler, så der opstår et smil, kan gøre os lidt mere glade. Tilsvarende kan andre ansigtsbevægelser, der svarer til triste eller vrede ansigtsudtryk gøre os henholdsvis triste og vrede. De følelsesmæssige reaktioner af at opleve vores egen mimik, kan vare i flere minutter og endda påvirke vores hukommelse for følelsesmæssige begivenheder. Nogle er dog mere "kropsfølsomme" – hvor effekterne er størst, mens andre er mere "ordfølsomme" og knap så følsomme for ændringerne i ansigtsmimikken, viser eksperimenterne.

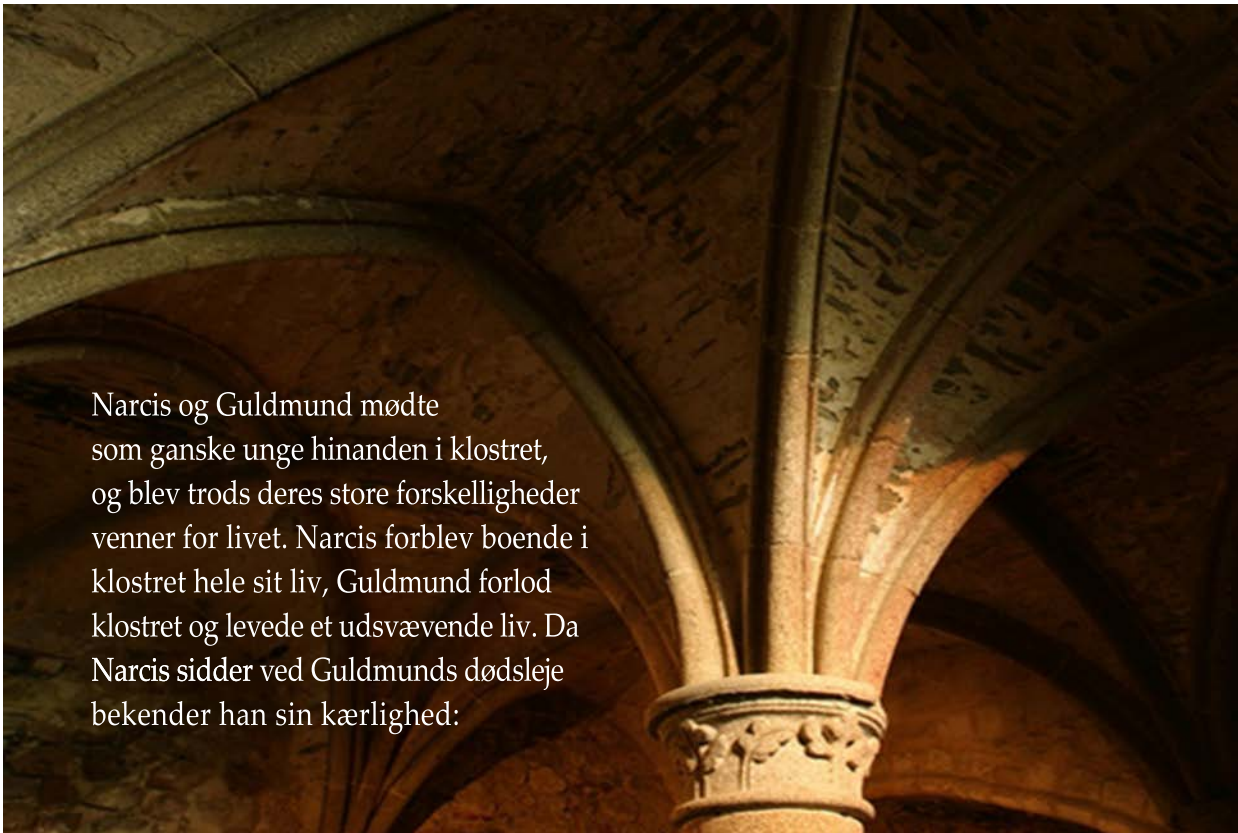




Ansigtsmimikken har også stor betydning i relation til andre mennesker. Vores humør kan blive smittet af en andens humør blot ved synet af den andens ansigtsudtryk. Det forklarer man inden for evolutionær psykologi med, at det var hensigtsmæssigt for fortidsmennesker helt tilbage i tiden, inden de kunne tale om deres følelser, at de så at sige koordinerede deres følelsesmæssige tilstande med hinanden. En af de mulige forklaringer på, at følelser kan smitte fra den ene til den anden via ansigtsudtrykket, går ud på, at vi uvilkårligt og instinktivt reagerer med nogle tilsvarende mimiske reaktioner, således at f.eks. synet af et smil uvilkårligt får os til at smile lidt selv.

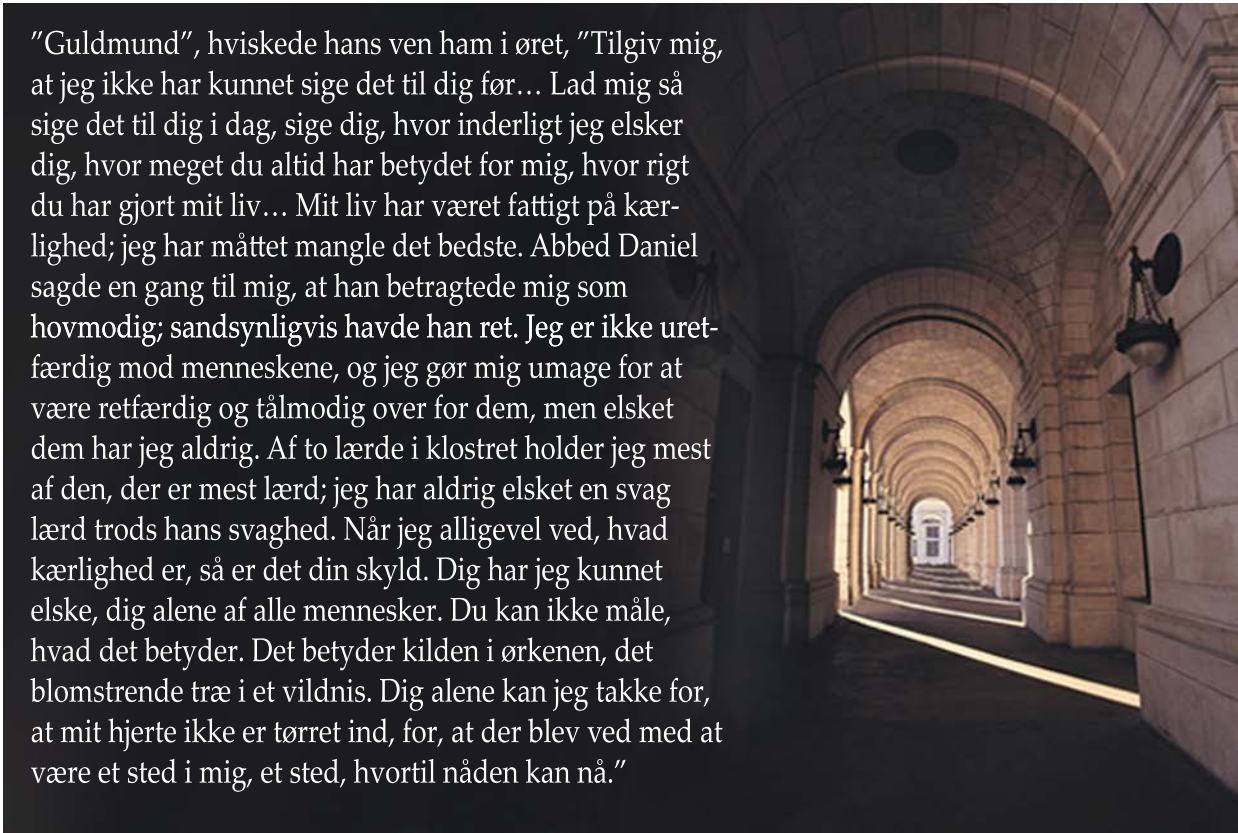


25. AT ELSKE



Narcis og Guldmund mødte
som ganske unge hinanden i klostret,
og blev trods deres store forskelligheder
venner for livet. Narcis forblev boende i
klostret hele sit liv, Guldmund forlod
klostret og levede et udsvævende liv. Da
Narcis sidder ved Guldmunds dødsleje
bekender han sin kærlighed:

Kilde: Herman Hesse. Sol og måne. Første gang på dansk 1936. Nyeste udgave: 5. udgave. Side 259. Gyldendal 2000. ISBN 87-00-45908-9.



"Guldmund", hviskede hans ven ham i øret, "Tilgiv mig, at jeg ikke har kunnet sige det til dig før... Lad mig så sige det til dig i dag, sige dig, hvor inderligt jeg elsker dig, hvor meget du altid har betydet for mig, hvor rigt du har gjort mit liv... Mit liv har været fattigt på kærlighed; jeg har måttet mangle det bedste. Abbed Daniel sagde en gang til mig, at han betragtede mig som hovmodig; sandsynligvis havde han ret. Jeg er ikke uretfærdig mod menneskene, og jeg gør mig umage for at være retfærdig og tålmodig over for dem, men elsket dem har jeg aldrig. Af to lærde i klostret holder jeg mest af den, der er mest lærd; jeg har aldrig elsket en svag lærd trods hans svaghed. Når jeg alligevel ved, hvad kærlighed er, så er det din skyld. Dig har jeg kunnet elske, dig alene af alle mennesker. Du kan ikke måle, hvad det betyder. Det betyder kilden i ørkenen, det blomstrende træ i et vildnis. Dig alene kan jeg takke for, at mit hjerte ikke er tørret ind, for, at der blev ved med at være et sted i mig, et sted, hvortil nåden kan nå."

26. MANGE FORSKELLIGE FØLELSER



Jo mere vi arbejder med de følelser, der styrer os lige her og nu, desto mere vil vi blive i stand til at navigere igennem tilværelsens op- og nedture. Nye oplevelser vil hele tiden vække nye følelser, og de vil altid være tilbøjelige til at overtage vores liv. Selv når det lykkes os at undertrykke vores følelser, er vi stadig i deres vold. Ved at tillade følelser at springe frem i os, uden at vi blive fanget i deres spind, bliver vi i stand til at opleve følelser som farverige og fyldt af nuancer.

Kilde: Mette Kold & Søren Schandorf.



Prøv at træde ind i en følelse
uden at lade dig opsluge af den?

27. GRUNDLÆGGENDE TILLID

Grundlæggende tillid

I eksistenspsykologien siger man, at vi med en nogenlunde god barndom og uden de store kriser i livet, starter livet og op gennem livet har disse tre grundantagelser:

1. verden er et godt sted,
2. verden er meningsfuld og beregnelig,
3. jeg er selv værdifuld.

Om de holder livet ud, afhænger af vore erfaringer og vores fortolkning af, hvad livet bringer.



Er verden et godt sted?

Er verden meningsfuld og beregnelig?

Er du værdifuld?



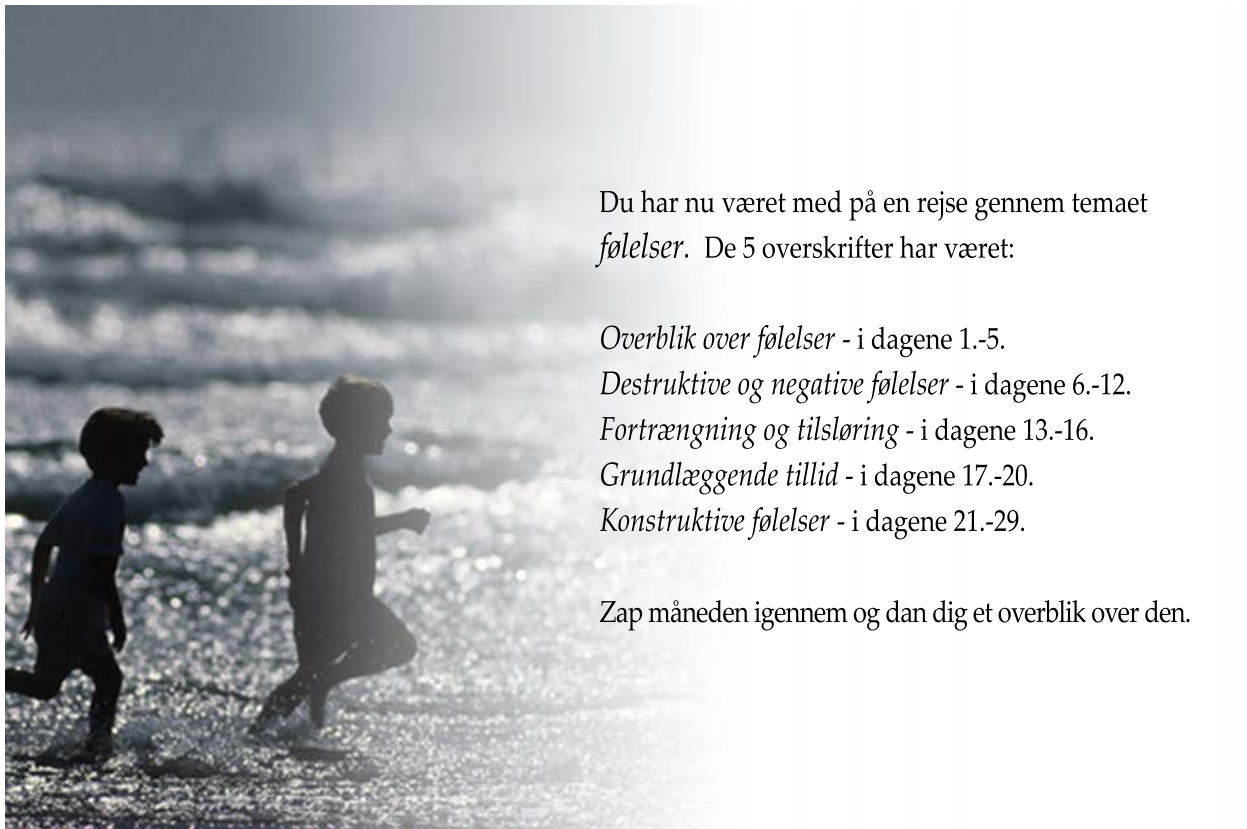
28. OPSUMMERING



Livet er en gåde.

Løsningen står på bagsiden.

Kilde: Piet Hein.



Du har nu været med på en rejse gennem temaet *følelser*. De 5 overskrifter har været:

Overblik over følelser - i dagene 1.-5.

Destruktive og negative følelser - i dagene 6.-12.

Fortrængning og tilsløring - i dagene 13.-16.

Grundlæggende tillid - i dagene 17.-20.

Konstruktive følelser - i dagene 21.-29.

Zap måneden igennem og dan dig et overblik over den.

