

Parterapi, parforhold & kærlighed

© Psykoterapeut, Kasper Thormod Larsen, 19.04.12.

Cvr.nr. 26612667. All rights reserved.

Yderligere oplysninger findes på www.parterapi-parterapeut.dk

Grundfølelserne og deres sprog

Grundfølelser...

Psykologiske undersøgelser og retninger taler om grundfølelser. Altså følelser som alle mennesker over hele kloden kan identificere samt identificere sig med, uanset geografi og kultur. Grundfølelserne er samtidig følelser, der som udgangspunkt fremtræder i deres rene form. Længere nede på siden, under Gestaltterapi, kan du læse mere om grundfølelserne glæde, sorg, vrede og seksualitet.

Blandede følelser...

I dagligdagen blander følelserne sig i mange kombinationer og varianter. Nogle udtrykker det ved at give følelserne forskellige navne, styrkegrader eller farver. Fx frustreret, irriteret og vred. Hvidglødende eller rød af raseri. Grøn af misundelse. Eller 6'er-vred på en skala fra 0 til 10. I praksis vil der også være flere følelser tilstede på samme tid. Man kan således sige at de er organiseret i flere lag og strømninger eller figur (det der træder frem - i forgrunden af opmærksomheden) og grund (det der træder tilbage - i baggrunden). Nogle følelser kan således i praksis skygge for andre, der først kommer frem, når de øverste eller ydre følelser er erkendt, kommunikeret og bearbejdet.

Det kan være meget svært at mærke sine følelser og fornemmelser i kroppen, at skille dem ad og at sætte de helt rigtige ord på. Det er et af de centrale opgaver i terapien og især gestaltterapien. Følelser lyver dog aldrig. De er således vores vigtigste kompas her i livet og i.f.t. at erkende hvad der er godt og skidt samt rigtigt og forkert for os. Virkeligheden er et konstrukt (konstrueret) og vi har hver vores opfattelse af virkeligheden. Vi kan således både analysere og tænke os til meget. Men, hvis vi vil vide hvad vi mærker, skal vi spørge vores sanser, og hvis vi vil vide hvad vi ønsker skal vi spørge vores følelser. Eller, lose your mind and come to your senses, som Fritz Perls er citeret for at have sagt. Selvom, at følelserne og det følelsesmæssige udtryk får mindre fokus i en hastig, rationel og mental dagligdag, er de stadigvæk en vigtig del af vores liv og kommunikation. Både i.f.t. til at forstå hinanden, vores baggrund og bevægegrunde, samt for at vid hvordan vi har det og hvad vi ønsker. Ja mange af os har måske helt glemt det i travlhedens og effektivitetens ånd, men prøv at forestille dig et parforhold uden følelsesmæssigt udtryk - hvordan skal man så kunne vide hvor hinanden er eller problemer? Eller lederskab uden følelsesmæssig kommunikation - hvordan skal man så kunne skabe motivation samt hjælpe medarbejdere gennem forandringer og nye opgaver?

Udgangspunktet er således at kunne mærke sig selv og udtrykke det man mærker. Det kræver dog ikke kun at man kan skille sine egne følelser ad, men også sine egne og andres følelser fra hinanden. Vi er rent faktisk i stand til at mærke både os selv og det et andet menneske mærker. Den seneste hjerneforskning har nemlig bevist, at vi er udrustet med nogle særlige spejlneuroner, som er i stand til at spejle det der foregår i et andet individ. Disse neuroner er ydermere i stand til at igangsætte fysiologiske processer i os selv. D.v.s. sige, at er den anden person vred, vil vi også kunne mærke vrede samtidig med, at spejlneuronerne vil kunne igangsætte en fysiologisk proces hos os selv, som fx kæbespænding. Man kan sammenligne spejlneuronerne med eksperimentet med de to stemmegafler, hvor man sætter den ene i svingninger, hvorefter den anden lidt senere antager de samme svingninger. På nettet kan du også læse om de såkaldte klangfigurer, som bl.a. H.C. Ørsted, har været optaget af. På youtube findes desuden smukke eksempler.

Spejlneuroner...

Spejlneuronerne er således en hjælp for os selv, når vi forstår at bruge dem og skille de andres følelser fra vores. De er også en hjælp i det terapeutiske arbejde, hvor de er et væsentligt værktøj for

terapeuten, i den proces der hedder affektiv afstemning. Når klienten fx har svært ved at mærke sig selv eller en underliggende følelse, vil terapeuten v.h.a. sine spejlneuroner kunne mærke klientens fx undertrykte vrede og tale om det med klienten. Denne kan så v.h.a. de nye informationer granske sig selv og komme i kontakt med ex sin underliggende vrede samt give den udtryk og forløsning.

Nedenfor kan du læse mere om de konkrete grundfølelser. De varierer lidt efter den teoretiske indgangsvinkel. Derfor kan du læse mere om grundfølelserne indenfor to terapeutiske retninger og en eksistentiel retning.

Gestaltterapien...

I gestaltterapien er udgangspunktet fire grundfølelser: Glæde, sorg, vrede og seksualitet.

Glæde:

Opfattes af de fleste som en let, lys og ukompliceret og positiv følelse, der bruges til at sige ja med, at tage imod med, at heale op med samt at trives og vokse med. Glæden er også med til at knytte og forbinde os fx gennem et godt grin. Bare det at grine sammen kan skabe et fællesskabsfølelse. Men glæden behøver på ingen måde at blive opfattet som overfladisk eller naiv. Dyb glæde stikker meget dybt og giver ekko langt ind i menneskets inderste. Den kan inviteres og stimuleres, men ikke tvinges frem med viljens magt. Den kommer, når den kommer. Lige som de andre følelser. Og når den kommer, kan den også virke overrumplende og måske chokerende eller frigivende og forløsende. Nogle gange bliver vi berørte og andre gange græder vi ligefrem af glæde. De fleste stilstræber glæde og forbinder den med lykke, men for nogle er det også forbudt at være eller at vise for megen glæde. Andre føler at de må yde førend at de kan nyde. Når vi viser vores glæde, viser vi også os selv. Det kan være skræmmende og skamfuldt at vis sig selv, hvorfor nogle fornægter glæden eller skammer sig over glæden. De fleste finder at vreden ligger langt fra glæden og andre siger at vreden er glædens beskytter.

Sorg:

Opfattes af mange som en tung, negativ og uønsket følelse. Den kan forekomme at være en modsætning til glæden, men det behøver den ikke at være. Sorgen er tilknytningens og kærlighedens pris. Prisen for at holde af, at elske og at være knyttet. Sorgen opstår når vi oplever krise og tab. Vi kan også opleve sorg, når vi opdager at der er noget vigtigt vi ikke har fået i vores liv. En krise har sit naturlige forløb jfr. Johan Cullberg: Chok (timer/dage), Reaktion (uger/måneder), Bearbejdning (halvt/helt år) og Nyorientering (år). Men et tab fordrer derimod en bevidst og aktiv proces - et sorgarbejde. Det at sørge er altså en naturlig og sund proces, hvor vi giver slip på og siger farvel til det mistede objekt for vores kærlighed. At give plads til sorgen hjælper os således til en eksistentiel erkendelse samt at komme videre i livet. Nogle kalder også sorgen for hvileløs eller hjemløs kærlighed. Når vi har givet slip, kan kærligheden således få en ny retning og finde et nyt objekt. Efter William Worden, består sorgarbejdet af fire grundlæggende opgaver: 1. Erkendelse af tabet (og at det er uigenkaldeligt), 2. Forløsning af sorgens følelser (inkl. de negative, forbudte og modsatrettede følelser), 3. Tilegnelse af nye færdigheder (i livet og i kontakten til andre), og 4. Reinvestering af den følelsesmæssige energi og kærlighed (taknemmelighed for minder og gaver samt afsked til håb og fremtidsplaner). Det kan være en lang proces og nogle gange skal de første tre trin gennemgås flere gange. I starten kan det næsten føles og fornemmes som om, at den mistede stadig er der. Men når der er givet slip, kan man gå til trin fire, hvor energien og kærligheden kan reinvesteres. Man kan også kalde det en bevægelse fra 'letting go' til 'letting come' - at give slip og lade komme. Her er det vigtigt at skelne mellem ønske og håb. Ønsket vedrører vores følelser og håbet vores tanker. Følelserne er sande og sunde. Det er normalt ikke godt at fornægte dem. Men hvis vi fortaber os i håbet, ender vi måske med at blive håbets fange. Således at forstå, at vi risikerer at tilsidesætte alt andet i en venten på noget der ikke kan komme. Er håbet derimod realistisk, må vi mentalt set finde frem til hvordan ønsket kan realiseres. Tab kan opleves i mange sammenhæng, som fx tab af tilknytning (ex en god ven, et kæledyr, kæreste eller forældre), en genstand, en lem, sit arbejde, identitet, magt, glæde... Mange oplever at de både mister den der stod dem nær og deres kærlighed - næsten som om, at den mistede tager kærligheden med sig. Her og i sorgarbejdet, er det for det

første vigtigt at huske, at det er tabet der er problemet og ikke sorgen. Og for det andet, at det man taber er den anden og ikke sin egen kærlighed eller sin evne til at elske.

Vrede:

Opfattes af mange som en energifuld, farlig, negativ og forbudt følelse. I virkeligheden er den meget vigtigt og anvendelig. Vi anvender nemlig vreden til at mærke og sætte vores grænser samt at tage det vi ønsker og beskytte det vi har. Vrede kan også opstå, når vi ender op med at gøre noget vi ikke ønsker eller når andre gør noget mod os, som vi ikke ønsker. Vreden kan således også skabe afstand, men vrede er ikke nødvendigvis en afvisning af den anden som menneske. Nogle har svært ved andres vrede, misforstår den og lader sig skubbe væk p.g.a. vreden. Det er ikke altid ønskeligt eller hensigtsmæssigt og det mindsker muligheden for dialog og problemløsning. I modsætning hertil kan sorgen (ked) erstatte vreden, da den ofte er mere socialt tilladt samt meget effektiv. Det giver opmærksomhed og omsorg når vi bliver kede af det. Det kan også være svært at se på at andre er kede af det og det kan kalde på hjælper-gen'et. Samtidig er det svært at svare igen med vrede, overfor en der er ked af det. Passiv aggressivitet kalder nogle det. I praksis kan det tage form af at vreden kommer ud mellem sidebenene, på en misforstået høflig måde, bitterhed, nag, offermentalitet, sladder, hævn... Hvis vreden ikke tillades, kan vi ende op med at vende den mod os selv eller at undertrykke den. Det kan lede til angst, depressivitet og evt. selvskade. Aristoteles 340 f.Kr.: Enhver kan blive vred - det er let. Men at blive vred på den rette person, i det rette omfang, på det rette tidspunkt, med det rette formål og på den rette måde - det er ikke let.

Seksualitet:

Opfattes af mange som en fin, dejlig og attråværdig samt privat, sårbar og måske forbudt følelse. I sin grundform handler den om lyst, tilfredsstillelse og forplantning. Seksualitet dækker imidlertid ikke kun over nærhed, intimitet, begær og erotik. Den omfatter mindst lige så meget aspekter som leg, kreativitet, energi, skaberkraft, kraftfuldhed og samspil. Seksualitet er en drivkraft, der også leder til kontakt, udveksling og tilfredsstillelse. Mange er imidlertid fremmede, usikre eller bange for deres seksualitet. Når de lærer seksualiteten at kende oplever de, at det ikke er en utæmmelig og farlig kraft, men at den er særdeles livgivende og stimulerende. Seksualitet er således også et menneskeligt behov, med ret til tilfredsstillelse. Seksualitet kan samtidig være en dør til kærlige og spirituelle højder.

Kærlighed:

Nogle terapeutiske retninger benævner også kærlighed, som en grundfølelse. Hvor andre igen benægter dette, med afvisning om at kærlighed ikke er en følelse eller een følelse, men mange eller blandede følelser. Alt afhængig af, hvad man føler lige præcist i nuet. Fx glæden over den anden..., angsten for afvisning... eller vrede over... Andre igen siger at kærlighed ikke er en følelse, men en adfærd. I forhold til kærligheden taler nogle om et objekt for kærligheden samt om objektløs kærlighed. Altså, at vi på et jordisk plan elsker en anden og på et spirituelt plan ikke har et objekt for kærligheden. Man taler også om betinget og ubetinget kærlighed. Den ubetingede kærlighed kan minde om den objektløse og universelle/ spirituelle kærlighed. Det er også den slags kærlighed vi taler om, når vi taler om fx kærligheden til vores børn. Den betingede kærlighed, er den kærlighed der kan være betinget af, at man oplever at man skal være eller gøre noget bestemt for at få den. Men kærligheden lader sig sjældent kontrollere og den kærlighed der købes, er sjældent meget værd, når man endelig får den. Der er skrevet mange definitioner, digte, musik og bøger om kærlighed. En enkel definition af kærlighed, er det der opstår når vi føler os set, hørt og taget alvorligt. En anden simpel, men lidt mere teknisk definition (efter Keith Davis) på forelskelse og kærlighed, er venskabets syv karakteristika plus tre mere. Hvor venskabet omfatter: 1) Alm. nydelse af hinandens selskab. 2) Accept af hinanden, uden at ville lave hinanden om. 3) Tillid til, at man vil hinandens bedste. 4) Respekt for hinandens meninger. 5) Gensidig hjælp i nød. 6) Fortrolighed i personlige anliggender. 7) En følelse af spontanitet og frihed til at være den man er. Kærligheden, er så venskabets karakteristika plus tre mere: 1) Fascination, optagethed eller ligefrem besættelse af den anden; stor glæde ved og lyst til blot at være sammen, at man tænker på hinanden og længes når man ikke er sammen. 2) Eksklusivitet; at kærligheden er rettet mod kun een person, mens at man fx godt kan

have flere venner. 3) Erotiske følelser; glæde, opstemthed, lyst, fysisk kontakt, fysisk nydelse, beundring, berøring, kælen og sex.

Kognitiv terapi...

De kognitive terapeuters liste over grundfølelser omfatter: Glæde, depression, vrede, væmmelse, overraskelse og angst.

Depression forårsages af for lidt serotonin i hjernens synapser og kan bl.a. udløses af stress, sygdom samt uforløst sorg eller vrede.

Angst er en irrationel frygt, der savner et objekt. Man ved blot at man er angst, men ikke hvorfor. Nogle kalder derfor også angsten for fritflydende eller generaliseret. Der findes dog også andre typer af angst som fx fobier og eksistentiel angst.

Frygt er derimod rationel, i og med at den er rettet mod et konkret objekt (en hund, overfaldsmand...). Frygt er derfor rettet mod noget erkendt og reelt. Bekymring er derimod tanker, om hændelser der evt. kan indtræffe.

Angsten eksisterer fx også indenfor gestaltterapien. Den er bare ikke listet som en grundfølelse. Og alligevel er det en grundlæggende følelse, da gestaltterapien er en eksistentiel terapi og således forholder sig til den eksistentielle angst, man kan føle ved livets store temaer, så som liv/død, meningsfuldhed/meningsløshed, frihed/begrænsning, nærhed/isolation, ansvar/uansvarlighed.

Buddhismen...

I andre psykologiske og eksistentielle systemer som fx buddhismen, som gestaltterapien også er inspireret af, har man kortlagt fem grundlæggende følelser der benævnes som jalousi, vrede, stolthed, tilknytning (attachment) og uvidenhed (ignorance).

Følelserne opfattes som forstyrrende og flygtige. De skifter hele tiden, men synes virkelige. Derfor handler vi på dem og sår så endnu flere forvirrede indtryk i vores sind. Resultaterne modnes og opstår senere som nye besværligheder og problemer i den ydre verden. Når det sker, skyder vi oftest skylden på andre og glemmer, at vi selv såede frøene for vores nuværende tilstand og situation. Så føler vi os ramte og igen animeret til at tænke, sige og gøre noget skadeligt - dårlig karma. Manglende forståelse af årsagssammenhæng, kaldes også uvidenhed.

Derfor sagde Buddha, at uvidenhed er den grundlæggende årsag til al lidelse. Når de fem forstyrrende følelser blandes opstår der 84.000 kombinationer. Buddha gav derfor 84.000 belæringer, som beskriver og behandler hver eneste af de forstyrrende følelser.

Konklusion...

De fleste er altså enige om, at vi har omkring 4-6 grundfølelser, der kan blande sig og variere i styrke. Det eller det at man kan den alle på fingrene, er ikke vigtigt i sig selv. Det er vigtigste er processen. At man skaber tilladelse til at mærke sig selv, også på et dybere plan, opøver sig i at mestre et emotionelt vokabularium samt at italesætte hvordan man har det i nuet - først og fremmest over for sig selv og dernæst over for andre.