

8.1 De 5 livshjælpere

De 5 grundfølelser: ked af det, bange, glæde, vrede og afsky har vi, for at få meldinger fra os selv, i forhold til os selv og vores omgivelser. Følelserne har vi egentlig, som hjælpere i forskellige situationer. Mange af os har desværre et negativt forhold til en eller flere af vores følelser. Vi kan at ønske at undgå vores følelser og kategoriserer nogle som positive og andre som negative. Arbejdet med at undgå egne følelser, er et hårdt og vedvarende stykke arbejde, som kræver en ihærdig indsats. Det er nemt at forstå ønsket om at slippe for nogle af følelserne, når man oplever mennesker, som er lammede med angst eller depression. Eller når vrede udledes, som eksplosioner med råb, vold og afmagt.

Min erfaring er såvel professionel som privat at gode relationer til følelserne, gør livet enklere og lettere samt lindrer på belastning og mistrivsel.

1

Tristhed

Ked af det har vi til at forløse os, når der sker store og små hændelser i livet, hvor vi mister nogen eller noget, som vi er glade for og/eller elsker. Det kan være når vi mister muligheder på job eller med andre mennesker, ved dødsfald, hvis vi mister raskhed og førlighed eller hvis vi mister ting som vi holder af. Så kan vi bruge den naturlige kontakt til ked af det følelsen, til at græde vores salte tårer, sige farvel til det mistede og på den måde komme videre med livet, på det nu forandrede livsgrundlag. Hvis vi undgår eller undertrykker vores følelsesmæssige reaktioner på små og store tab, er der risiko for at ophobe ked af det og sorgfølelse som evt. kan udmønte sig i depression eller andre uønskede tilstande. Nogle mennesker har et indre krav om, hvor meget og hvor længe deres ked af det følelsen må fylde og vare i deres liv, på den måde kan de komme i en slags kamp med følelsen, fremfor at lade ked af det forløse sig efter det reelle behov.

Angst

De bange følelser har for at vi kan redde os i sikkerhed, når der er reel fare på færde. Hvis vi er truet af andre mennesker eller livssituationer er det naturligt at mærke bange/angste tilstande. Hvis vi f.eks. er lige ved at komme galt afsted i trafikken, rammes vi af en lynhurtig bange tilstand, som gør os i stand til at reagere hurtigt og effektivt med muskler og hjerne, så vi redder situationen.

Ligeledes er angstanfald naturlige at opleve i løbet af livet.

Mange bliver bange for, at de er ved at dø, når de får deres første angstanfald. Hvilket kan føre til angst for at få endnu et angstanfald, så er der skabt mulighed for endnu mere angst. Ved angstanfald skal vi lære at slappe af, trække vejret dybt og byde tilstanden velkommen, så går det i sig selv igen efter noget tid og vil efter al sandsynlighed falde i intensitet og hyppighed. Hvis vi bliver bange for de bange følelser, kan de udvikle sig til nogen af angstsygdomstilstandene, der gør os undgående og passive og som i den grad kan invalidere et menneskes liv. Der er nænsom og virksom hjælp at hente hos psykologer og psykoterapeuter, hvis du er ramt af angst. De fleste får det bedre ved hjælp af målrette terapi.

Glæde

Glæden har de fleste mennesker det godt med. Vi har fået glæden til at opnå gode indre og ydre tilstande i alle mulige afskygninger i alle mulige positivt oplevede situationer. Nogle synes de har for lidt glæde. Som professionel hører jeg ofte mennesker sige. "Kan du ikke hjælpe mig med at blive glad igen, ligesom jeg var før?" Det kan jeg godt, dog ikke som en bypass til glæden, men jeg kan

De 5 livshjælpere

hjælpe med, at du lærer at leve harmonisk med alle dine følelser. Så følger glæden som regel også med, og måske en ny og dybere glæde end den du har kendt hidtil.

Glæden kan heldigvis godt være fremme samtidig med de andre følelser, så der behøver ikke at være fravær af glæde, når vi er kede af det. Men hvis vi ikke synes, at det er ok at være ked af det, så kan det være svært at bevare kontakten til det, der trods alt er at glædes over. Fordi kampen mod ked af det tager hele den følelsesmæssige plads.

Vrede

Vreden har vi fået til at kunne sætte os i respekt og tage vare på vores grænser og integritet, sådan at vi selv kan skabe tryghed og beskyttelse omkring os. Uden sund kontakt til vreden, kan andre gå ind over vores grænser, uden at vi har en oplevelse af at kunne beskytte os. Mange mennesker er bange for vrede, fordi de har oplevet for mange umodne vredesudbrud. De reagerer så automatisk på mennesker, der er vrede, med oplevelse af at de også er krænkende og farlige. Der er ikke noget at være bange for ved moden vrede.

Moden vrede er tydelig, grænsesættende og tryghedsskabende; "Jeg ved hvad jeg vil, og jeg ved hvad jeg ikke vil". Det er svært for os at være trygge i verden, hvis vi ikke har den beskyttelse, som den modne vrede helt naturligt giver os. Det er også svært at få sat grænser for sig, hvis man forveksler al grænsesætning med potentiel krænkelse og fare. Telefonsælgere er perfekte at træne sin modne vrede på. De er trænet i at komme om ved vores grænser. Det kan for eksempel lyde; "Hvad er det for en del af NEJ du ikke forstår" i et venligt og fast toneleje. Eller; "Jeg tror ikke vi kender hinanden godt nok til at jeg fortæller dig hvilken udbyder jeg har" Med et hørbart smil. Lav et lille manuskript, så du ved du har øvet dig.

Afsky

Afsky eller væmmelse har vi fået til at lade være med at spise noget, som er fordærvet. Væmmelsen bliver også aktiveret, hvis vi bliver udsat for fysiske, seksuelle eller psykiske krænkelser.

Væmmelsens opgave er at få os til at gå væk, vende os væk fra det rådne eller fra krænkeren og gå den anden vej. Væmmelsen er blandt andet blevet optaget i gruppen af grundfølelser, fordi den kvalme, som gravide oplever i en del af svangerskabet, falder sammen med at immunforsvaret er helt i bund, for at kroppen ikke skal afstøde fostret.

Væmmelsen handler kort sagt, som de andre fire grundfølelser, om ren og skær overlevelse. Nogle af de mennesker, der bliver sygemeldt med stress, fortæller at de i en periode har haft kvalme, når de skulle afsted på arbejde om morgenen, nogle har holdt ind i siden og har kastet op på vej til jobbet. Den reaktion vil typisk være en kærlig besked fra afskyfølelsen til mennesket, om at finde et

andet sted at køre hen om morgenen. "Du ved hvad du har(kvalme) og et job du kender, og der er stor sandsynlighed for, at du får det bedre, hvis du ændrer på din situation!"