

Find nye veje  
i følelsernes labyrint

# Indholdsfortegnelse

Forord	7
Indledning	9
Kap 1: Find din primære følelse i nuet	11
Kap 2: Læg afstand til dine tanker	19
Kap 3: Undgå unødvendige konflikter	23
Kap 4: Lyt til de bløde og sårbare følelser i vreden	29
Kap 5: Sig, hvad du ønsker dig	41
Kap 6: Gå imod »ked af det« – eller gå helt ind for at være det	45
Kap 7: Brug din misundelse konstruktivt	61
Kap 8: Lyt til din jalousi	69
Kap 9: Kend din angst	73
Kap 10: Hold ud, når følelserne bliver stærke	77
Kap 11: Lad glæden åbne	81
Kap 12: Investér i dine relationer	87
Kap 13: Spar på forklaringerne og udvid dit selvbillede	92
Novelle	99
Bilag	
a. Inspirationsliste til afskedsbrev	103
b. Eksempler på afskedsbreve	104
c. Skema til glædesanalyse	108
d. Eksempel på udfyldt skema til glædesanalyse	109
Litteraturliste	110
Tak til	111

## Forord

Denne bog henvender sig til dig, der gerne vil blive klogere på dig selv og dine følelser. Den henvender sig også til psykoterapeuter, psykologer og andre behandlere, som hjælper mennesker med følelsesmæssige problemer.

Gennem mange år har jeg holdt kurser og foredrag om psykologi og har i den forbindelse erfaret, hvor meget konkrete eksempler betyder, når man gerne vil gøre kompliceret stof letforståeligt. Jeg har i denne bog anvendt mange eksempler fra klienter og kursisters liv og ikke mindst fra mit eget.

Den viden, jeg formidler i bogen, har jeg tidligere formidlet gennem flere år dels som kursus- og foredragsholder og dels til den enkelte klient. Jeg har set, hvordan en større forståelse af psykologiske sammenhænge har gjort livet lettere for de mennesker, jeg har været i kontakt med. Nu håber jeg med denne bog at nå ud til endnu flere.

Min ligefremme rådgivningsstil i bogen er ikke ment som en anvisning af de eneste rigtige veje. Mennesker er meget forskellige, og der er ikke noget, der er det rigtige for alle. Find din egen vej i det, tag mine råd som forslag, du kan følge eller lade være, og mærk efter, om det føles rigtigt for dig. Ellers er din vej måske en helt anden, som jeg endnu ikke har opdaget.

Du vil få mest ud af at læse bogen i sammenhæng, men du kan godt læse de enkelte kapitler uafhængigt af hinanden, ligesom du kan bruge den som opslagsbog.

Lading, oktober 2011

Ilse Sand

## Indledning

Gennem mange år først som præst og siden som psykoterapeut har jeg lyttet til mange mennesker. Ofte har jeg fulgt deres glæder og besværligheder i livet på nært hold over længere tid.

Her har det tit slået mig, hvor mange problemer der skyldes manglende viden om følelser. Nogle mennesker sidder fast i uheldige mønstre, fordi de forsøger at ændre noget, som ikke lader sig forandre. Andre græder over omstændigheder, som faktisk godt kunne ændres, mens andre igen ryger ind i unødvendige konflikter på grund af uhensigtsmæssige tankevaner, som kan rettes, hvis man har den nødvendige indsigt.

Jeg har set, hvordan mennesker kan finde vej, når de får den nødvendige indsigt. Hvordan de i en øget viden om følelsernes psykologi kan finde hjælp til at ændre, hvad der kan ændres og til at give slip på at ville bestemme der, hvor de alligevel ikke har nogen indflydelse.

Det er min hensigt med denne bog at formidle psykologiske sammenhænge i et letforståeligt og erfaringsnært sprog. Ved at læse den vil du få bedre forudsætninger for at forstå dine egne og andres følelser. Når du ved, hvad du dybest set føler og hvorfor, bliver det lettere at finde vej i livet.

## Find din primære følelse i nuet

Følelser er ikke altid, hvad de umiddelbart giver sig ud for. Ser du en kvinde, der græder, tænker du nok, at hun er ked af det. Men hun kan også være bange eller vred. Det er nemlig typisk for kvinder, at vi kan gemme flere forskellige følelser under denne ked af det-hedens hat.

Og ser du en mand, som viser vrede, kan du ikke være sikker på, at det er det, han inderst inde er. Det er nemlig typisk for mænd at vise vrede – også når de i virkeligheden er bange, kede af det, depressive eller i krise. Nogle gange er vi end ikke selv klar over, hvilken følelse der er primær. Jo mere præcist du ved, hvad du føler, jo lettere bliver det at handle.

Man kan skelne mellem *grundfølelser* og *blandingsfølelser*. En grundfølelse kan registreres hos alle folkeslag samt hos højerestående dyrearter. Alle andre følelser kan forklares som forskellige blandinger af grundfølelserne.

Der er ikke enighed om, hvilke følelser der skal regnes med som grundfølelser. Men følgende fire er alle psykologer enige om, hører med i kategorien:

- Glæde
- Ked af det
- Frygt/angst
- Vrede

Og disse fire er for mig tilstrækkelige til at kunne forklare de fleste følelser, vi mærker.

Skuffelse er f.eks. en blanding af ked af det og vrede, mens følelsen af at være spændt er en blanding af angst og glæde.

Hvis jeg er usikker på, hvad jeg føler, spørger jeg mig selv ud fra de fire følelser: »Kan der være noget, jeg er vred over? Kan der være noget, jeg er ked af? Er jeg bange eller er der en glæde, som måske knap nok er erkendt?« Når jeg har svarene, kan jeg bedre sætte ord på det, jeg mærker.

## Grader af følelser – mærk den spæde begyndelse

Ofte registrerer vi først en følelse, når den har nået en vis styrke. Hvis 0 er ingen følelse, og 10 er den stærkeste grad, du kender, når du måske op på fem, før du opdager følelsen. Tager du en følelse som glæde, er den spæde begyndelse af følelsen en let fornemmelse af, at noget er rart. Kommer den op på fuld styrke, får du sikkert lyst til at synge, danse eller omfavne.

Nedenfor kan du se, hvordan en stigning i glæde f.eks. kan se ud:

- Let fornemmelse af at noget er rart
- Boblen i maven
- Mærke energi
- Føle sig let
- Være begejstret

- Mærke en indre jubel
- Føle sig varm
- Lyst til at omfavne, kysse, danse

Man kan øve sig i at blive opmærksom på følelsen allerede i dens spæde begyndelse. Taler vi om glæden, får du mere nydelse ud af at mærke den, når du lærer også at opdage den, når den er forbigående og måske kun når op på en to'ers i styrke. Måske blev du glad, fordi solen strejfede din kind eller en forbipasserende sendte dig et smil.