



## Om følelser

Pål Solhaug og Anette Andersen, RVTS Sør, 2021

### Hva er følelser?

Følelser er ett av kroppens viktigste signalsystemer. De gir signaler oss hva vi trenger, og hva som er bra for oss å gjøre, og de gir signaler til omverdenen om hva vi trenger og hvordan vi har det. Alle følelser er derfor bra og viktige nettopp fordi de forteller hva vi har behov for og hva vi bør gjøre. For eksempel vil følelsen glede fortelle oss at dette er noe som er godt for oss, og vi ønsker å gjøre mer av det, mens følelsen frykt forteller oss at noe er farlig, og at vi må beskytte oss og sloss, komme oss bort eller gjøre oss usynlige. Følelser er med andre ord viktige fordi de også setter i gang handlinger.

Vi har mange følelser, noen følelser kjennes gode, som glede og overraskelse, og noen kjennes vonde, som redsel, tristhet og skam. Vi snakker ofte om grunnfølelser, og de følelsene som oftest nevnes er; frykt, sinne, interesse, glede, avsky, skam, skyld og tristhet. Selv om det er vanlig å skille mellom ulike type følelser, oppstår ofte følelser sammen med andre følelser. For eksempel sjalusi kan komme fra tristhet, usikkerhet og frykt for å miste noen en er glad i. Når en følelse kommer som følge av en annen følelse, kaller vi det primær- og sekundærfølelser. Et eksempel på det kan være at ved frykt kommer ofte også sinne. Det er vanlig å bli sint når vi er redde, og sinne gir oss kraft til å kjempe imot det som gjør oss redd.

Følelser er nært knyttet til sansene våre. Når vi tar inn omverden gjennom sansene vekkes ulike følelser, som at det å høre på musikk kan gjøre oss glade eller å se en skummel film kan gjøre oss redde. Vi kan også få en følelse av å tenke på noe, for eksempel kan det å tenke på kjæresten gjør oss glad.

### Følelser og utvikling

Vi er alle født med evnen til å føle. I de første levemånedene er følelser kun som fornemmelser av behag og ubehag, men etter hvert får behaget og ubehaget en subjektiv opplevelse, noe vi kan kalle følelser. Som motorikk og kognisjon utvikler også følelsene seg gjennom erfaringer sammen med andre mennesker. Vokser vi opp med stor grad av trygghet og støtte, hvor våre behov blir anerkjent og møtt, vil vi erfare og lære om hva vi føler, hvordan det føles og hva vi kan gjøre for å få mer eller mindre av følelsen. Vi erfarer også at det hjelper å søke til andre for å få trøst og støtte når vi kjenner på vonde følelser. Vi lærer også å kjenne igjen andres følelser, og hva som da er fint å gjøre for å være sammen. Dersom oppveksten har mye erfaringer som vekker utrygghet og frykt, vil følelsessystemet vårt bli formet av det. Vi erfarer kanskje at å søke trøst og trygghet hos andre ikke gjør oss trygge, tvert imot mer utrygge. For å få bort følelsen av utrygghet vil vi da kanskje heller sloss eller trekke oss bort.

### Utviklingstraumer og følelser

Vi vet at utviklingstraumer, som misbruk, vold og manglende støtte fra omsorgsgivere, bremser utviklingen i evnen til å kjenne igjen, forstå og håndtere følelser, og kan føre til at barnet eller ungdommen ofte mister kontrollen over følelsene. Små problemer kan med andre ord føre til store følelser, og følelsene kan lure oss. For eksempel kan barnet bli like redd for første dag på den nye skolen, som for den gangen barnet traff en stor elg i skogen.

Barn og unge som har vokst opp med utviklingstraumer kan også ha opplevd at de ikke har fått lov til å vise følelser som sinne, redsel eller sorg. De voksne kan ha blitt sinte, strenge eller lei seg når slike følelser vises. Da kan de i stedet ha lært å fortrenge følelsene eller erstatte en følelse med en som var mer akseptert. Om man er veldig trist, men i stedet viser sinne, så vet en kanskje heller ikke selv at en trenger trøst. Menneskene rundt barnet eller ungdommen kan heller ikke se hva de trenger, og gi det som trengs. For eksempel dersom en ungdom er redd får å lese høyt i klassen, kan han/hun bli sint og kjefte på læreren. Læreren tror da at ungdommen er sint og trenger avstand, mens han/hun egentlig er trist og trenger trøst. Da kan følelser bli vanskelig å forstå og forklare både for seg selv og andre.

Vi prøver ofte å unngå eller ta bort de vonde følelsene fordi det gjør vondt. Når vi ikke har gode måter å ta bort de vonde følelsene på, for eksempel å få trøst og støtte av noen, vil vi prøve andre måter, for eksempel selvskading rus, vold eller usunn seksualitet. Dette kan hjelpe slik at følelsen kjennes mindre vond, men kan skape problemer for oss på sikt. Barn og unge som har vært utsatt for traumer kan også prøve å unngå gode følelser, fordi de mener at de ikke fortjener det, eller at de blir usikre på hva som skjer i kroppen når for eksempel følelsen av engasjement gjør at det “sitrer i kroppen”. Det kan fort tolkes som følelsen av frykt.

Istedenfor å forsøke å holde borte følelser, så er det bedre å “ønske følelsene velkommen”, de prøver å si oss noe. Barn og unge trenger å kjenne igjen følelsen, finne ut hva den sier, og øve på å ta følelsen på alvor. Når en blir mer kjent med egne følelser er det også lettere å forstå andres følelser, og en kan også bli tryggere på å sjekke ut med andre om vi har forstått hva de trenger.

#### *Referanser:*

*Hart, S (2020). De følsomme relationer. Neuroaffektiv utviklingspsykologi for pædagoger. København: Hans Reitzels Forlag.*

*Stiegler, J.R, Sinding A.I, & Greenberg L. (2018) Klok på følelser, det følelsene prøver å fortelle deg. Gyldendal*

