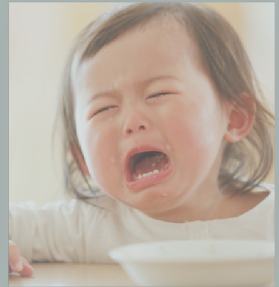


FØLELSER SOM VEIVISERE

Følelser - Ditt indre kompass

En praktisk guide inspirert av Vivian Dittmar og Gabor Maté



Men før vi starter:

hvorfor er det så viktig å forstå følelsene våre?

fordi følelsene våre ikke aldri tar feil– de er budbringere. de lever i kroppen og nervesystemet. de forsøker hele tiden å gjøre oss oppmerksomme på hva vi trenger, hva som gjør vondt, hvor grensene våre går, og hva som gir oss glede og livskraft.

når vi skyver følelsene bort, forsvinner de ikke for den grunn. de blir gjerne liggende som uro, stress, spenning eller en stille følelse av å ikke være i kontakt med seg selv. motstand mot følelsene vår skaper mye indre stress og gjør at hverken vi som energikropp, eller livet vårt kan flyte.

når vi våger å møte dem med *nysgjerrighet* og *aksept*, og *jobber* sammen med dem, kan noe begynne å løsne.

kroppen får puste friere.

nervesystemet kan finne mer ro.

vi kommer nærmere oss selv, føler oss tryggere og nervesystemet frifjør mer kapasitet over tid.

følelser har alltid to sider – en destruktiv og en konstruktiv.

når du forstår hva følelsene prøver å fortelle deg, kan du bruke deres positive kraft til å komme nærmere din egen styrke, i stedet for å oppleve dem som hindringer.

på de neste sidene skal vi se nærmere på følelsene frykt, sinne, glede, skam og sorg – og hvordan de kan forstås og brukes på en mer bevisst måte.

denne teksten er skrevet for personlig utvikling og indre klarhet, inspirert av arbeidet til *Vivian Dittmar* og *Gabor Maté*.

glede

«dette er riktig»

ofte forbindes glede med letthet, varme og en følelse av attraktivitet.

det er en følelse som kan gi oss energi, mening og retning i livet.

når vi er i kontakt med glede, kan vi kjenne at vi lever på en mer fullt og ekte måte.

glede kan hjelpe oss å sette pris på livet, nyte øyeblikkene og møte utfordringer med humor og letthet. den gir oss tilgang til kjærlighet, takknemlighet og en dypere forbindelse til oss selv og andre.

for mye og for lite glede

for mye glede kan føre til det som kalles toksisk positivitet – der vi later som om alt er bra, selv når noe egentlig ikke føles riktig.

det kan bli en slags påtatt eller falsk glede, der vi undertrykker det som er vanskelig.

i slike tilfeller kan gleden bli fortrengende, uautentisk, overflatisk og naiv.

for lite glede kan derimot gjøre oss nedstemte, kraftløse, ensomme, uattraktive og utilfredse. livet kan føles tungt og meningsløst, og vi mister kontakten med det som gir oss energi og livskraft.

glede som kraft – attraktivitet og livskraft

den hjelper oss å forstå hvem vi er og hva som virkelig betyr noe for oss. gjennom glede kan vi finne vår livsoppgave og få mot til å følge den. den støtter oss i å ta plass, gå inn i lederroller og skape sunne, nære relasjoner.

glede kan hjelpe oss å utvikle vår indre fred, og gi oss en naturlig utstråling og karisma. når vi forstår helheten og forstår hvordan ting henger sammen i livet, kan vi oppleve en dyp og ekte glede – en glede som ikke er avhengig av ytre omstendigheter, men som kommer innenfra.

frykt

«dette er forferdelig»

ofte forbindes frykt med noe skremmende, begrensninger og mørke. frykt kan vise seg i form av stress, nervøsitet og søvnproblemer.

vi kan føle oss lammet og fanget i en situasjon.

noen ganger kan det føles som om vi dør når vi går gjennom frykten – for så å bli født på nytt.

i samfunnet vårt har vi bygget opp mange systemer for å hjelpe oss med å unngå frykt. helsevesenet, forsikringer og rettsvesenet er laget for at vi skal føle oss trygge. likevel virker det som om vi blir mer redde jo tryggere livene våre blir.

for mye og for lite frykt

for mye frykt kan gjøre oss passive, handlingslammede og fanget i våre egne begrensninger. vi trekker oss tilbake fra livet og unngår det som føles utrygt.

for lite frykt kan gjøre oss uoppmerksomme på risiko og konsekvenser, og vi kan handle uten å ta nødvendige hensyn.

frykt som kraft –

kreativitet og skaperkraft

den tar oss ut av komfortsonen og dytter oss inn i kreativitet. vi kan få en følelse av å bli født på nytt – husker du en gang du gjorde noe som føltes veldig skummelt, og så kjente du den gode følelsen av tilfredshet etterpå?

frykt hjelper oss å komme i gang, tenke nytt og finne kreative løsninger på problemer. den kan hjelpe oss å forstå hva livsoppgaven vår er og tenne skaperkraften vår.

den hjelper oss å vokse, utvide grensene våre og oppleve eventyr og spenning. dermed er angst en viktig del av vår personlige utvikling.

sinne

«eksplosjon» vs. bevisst grensesetting

ofte forbindes sinne med noe farlig, ukontrollerbart og destruktivt.

mange opplever at det kan ta overhånd – og i slike øyeblikk kan vi si eller gjøre ting vi senere angrer på.

sinne kan slå over i en kraft som bryter ned relasjoner, skaper avstand og etterlater skyld og skam.

for mye og for lite sinne

for mye sinne kan bli eksplosivt,
ukontrollerbart og destruktivt.

det kan bryte ned relasjoner, skape avstand
og etterlate skyld og skam.

når vi undertrykker sinne, mister vi
kontakten med denne indre beskyttelsen.
ifølge gabor maté henger evnen til å sette
sunnne grenser også sammen med
immunforsvaret vårt.

når vi overkjører oss selv og ikke lytter til
egne behov, kan det på sikt svekke kroppens
evne til å beskytte oss.

sinne som kraft – handling og klarhet

sinne oppstår når noe i oss blir overskredet. når grenser brytes, behov ikke blir møtt, eller vi føler oss urettferdig behandlet.

i sin sunne form er sinne en tydelig beskjed fra kroppen: «her går grensen min.»
det handler ikke om å bli sint – men om å være tydelig.

å kunne uttrykke grenser med ro og klarhet.
å sette ord på behovene våre.
å beskytte vår egen energi uten å skade andre.
når vi derimot står i oss selv og ivaretar
grensene våre, styrker vi også kroppens
naturlige motstandskraft.
sinne kan altså være en beskytter – ikke en fiende.

SORG

«passivitet» vs. aksept og kjærlighet

sorg er en følelse som berører oss alle. ofte forbindes sorg med tap, smerte og tyngde. den kan gjøre oss stille, slitne og trekke oss innover. for noen kan sorgen bli så tung at den fører til passivitet, handlingslammelse og en følelse av håpløshet.

når sorgen blir for dominerende, kan den gli over i nedstemthet eller depresjon.

men sorg er ikke bare noe som tynger oss ned.

for mye og for lite sorg

for mye sorg kan trekke oss inn i passivitet, gjøre oss handlingslammet og fange oss i en tung tilstand. or lite sorg kan gjøre oss overfladiske, likegyldige eller føre til at vi fortrenger det vi egentlig kjenner på.

**sorg som kraft –
aksept og kjærlighet**

sorg bærer i seg evnen til aksept og kjærlighet.

når vi kjenner at noe er «sårt» eller «trist», ligger det allerede en erkjennelse der – en bevegelse mot å ta inn virkeligheten slik den er.

sorg inviterer oss til å verdsette, se og anerkjenne det som har vært.

den hjelper oss å gi slipp, å gi opp en posisjon, og å erkjenne vår egen sårbarhet og hjelpeløshet.

i sorgen kan vi begynne å spørre:
hva betyr egentlig noe for meg? hva
ønsker jeg?

den leder oss innover – dypere inn i oss selv.

der kan vi finne ro, utvikle visdom og forsone oss med våre egne ønsker og handlinger.

**sorg lærer oss å akseptere
det vi ikke kan endre.**

den åpner hjertet.
gjør det mykere.

sorg er kjærlighetens og fredens kraft.
en stillere kraft enn sinne – men ikke
svakere.

når vi lar oss flyte med livets strøm, uten
å kjempe imot det som er, kan sorgen
bære oss inn i en dypere forbindelse med
oss selv og livet.

spørsmålet er ikke om vi skal kjenne sorg,
men om vi tør å møte den – og la den
åpne hjertet vårt.

hva skjer hvis du lar sorgen din være en
vei inn i kjærlighet, i stedet for noe du må
bort fra?

skam

«jeg er feil»

skam er en følelse som i stor grad har blitt misforstått og ofte misbrukt. i samfunnet har den blitt brukt til å manipulere mennesker og holde dem små.

samtidig kan det motsatte – å hele tiden få høre hvor fantastisk man er – føre til at man mister evnen til selvrefleksjon.

derfor er balanse også her helt avgjørende.

for mye og for lite skam

for mye skam kan føre til perfeksjonisme, selvkritikk, selvoppløsning, usikkerhet og tvil.

det kan bli en indre stemme som konstant forteller oss at vi ikke er gode nok.

for lite skam kan gjøre oss ute av stand til å reflektere over egne handlinger. vi kan få vanskeligheter med å be om unnskyldning, og det kan føre til selvopptatthet, egoisme og mangel på ansvarsfølelse.

ekstrem skam kan også være en ubevisst strategi for å unngå relasjon – både til andre mennesker og til livet selv.

skam som kraft –

ydmykhet og selvrefleksjon

skam som kraft hjelper oss til sunn selvrefleksjon. den gjør oss i stand til å se våre grenser, feil og svakheter, og til å erkjenne at vi ikke er overmennesker.

den kan hjelpe oss å utvikle ydmykhet, selvkjærlighet og evnen til å akseptere oss selv slik vi er.

gjennom skam kan vi lære å be om unnskyldning på en ekte og autentisk måte. den hjelper oss også å bruke våre styrker i tjeneste for fellesskapet – ikke bare for oss selv.

å møte følelsene

når en følelse oppstår,
trenger du ikke å forstå den med en gang.

kanskje er det nok å stoppe opp
og bare legge merke til den.

Møte den med *nysgjerrighet*,

med *åpenhet*,

med *aksept* –

uten å dømme,

uten å skyve den bort.

bare la følelsen få være der,

slik at nervesystemet kan få roe seg,

og du gradvis kan forstå

hva den vil fortelle.

spørsmål til refleksjon

glede

hvordan føles ekte glede for deg – og hva skjer når du virkelig tillater deg å kjenne den?

frykt

hva prøver denne følelsen å beskytte meg mot?

hva trenger jeg for å føle meg tryggere?

sinne

hvor går grensen min her?

hva er viktig for meg i denne situasjonen - noen behov som venter på å bli sett?

sorg

hva trenger jeg å gi slipp på?

hva betyr noe for meg?

skam

hva lengter jeg etter å bli møtt med?

hvordan kan jeg møte meg selv med mer vennlighet?
