

**Om å ta vare på våre
følelser, ønsker og behov.**

Et traumebevisst perspektiv

**Er manglende forståelse og håndtering av
følelser årsaken til stress og psykiske lidelser?**



Psykologspesialist Andreas Aamodt ☺

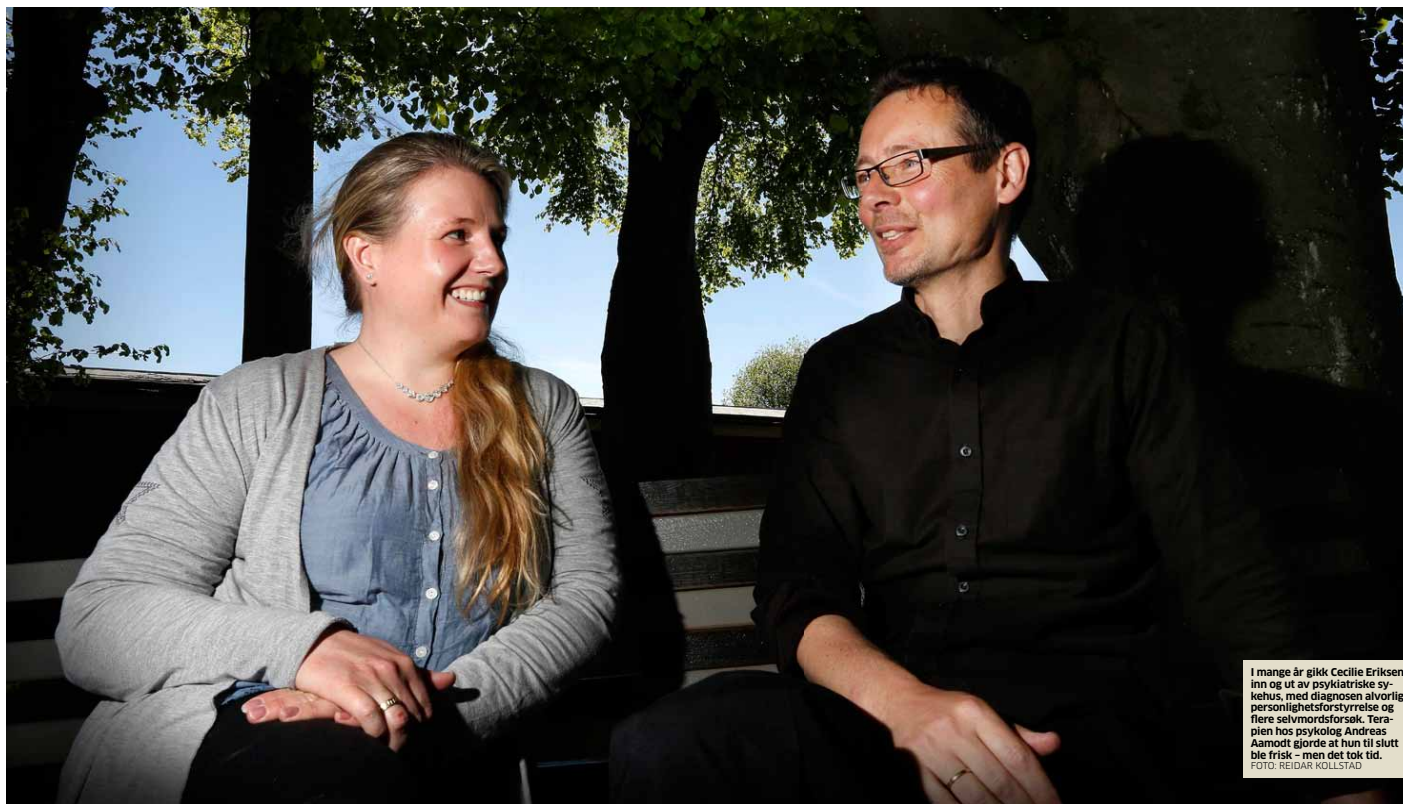
DPS Solvang ved Sørlandet sykehus HF og
Institutt for Affektteori og Psykoterapi (IATP)

Med hjelp og støtte av erfaringskonsulent "Frøya"



Trauma, Dissociation and Psychosis
INTERNATIONAL CONFERENCE

Kilden Performing Arts Centre
KRISTIANSAND May 30 – June 1 2017



I mange år gikk Cecilie Eriksen inn og ut av psykiatriske sykehus, med diagnosen alvorlig personlighetsforstyrrelse og flere selvmordsforsøk. Terapien hos psykolog Andreas Aamodt gjorde at hun til slutt ble frisk – men det tok tid. FOTO: REIDAR KOLLSTAD

Blir folk egentlig friskere av å gå i psykoterapi – og hvor lenge må man holde på for å få effekt?

De sykeste får mest ut av terapi

PSYKISK HELSE

LENE SKOOSTRØM

Forskerne har fulgt 370 pasienter gjennom behandlingen. De dårligste pasientene hadde best resultat av psykoterapi, viser resultatene.

Psykoterapi? Er det ikke like virkningsfullt å ta noen gode samtaler med en nær venn? Kritiske røster har i årenes løp sådd tvil om psykoterapi som behandlingsform. Den er dyrt, og ofte langvarig. De aller fleste studier som har påvirket effekten, gjelder korttidsbehandling av pasienter med lettere psykiske problemer.

Men det viser seg at nettopp pasienter med alvorlige sykdomsbilder har best nytte av psykoterapi, og endrer seg mest. Det viser tall fra et forskningsprosjekt som har pågått over flere år.

– Vi har funnet at dårlige pasienter med høyt symptomtrykk ved starten av behandlingen ble like bra etter endt behandling som pasienter med mildere symptomer. De alvorligst syke hadde med andre ord en større effekt av behandlingen – men det krevde flere terapitimer, sier Jon Trygve Monsen,

professor ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo.

Pasientene som var med i prosjektet hadde hele spekteret av psykiske lidelser, med unntak av psykose og alvorlig narkotika- eller alkoholavhengighet.

Nok tid avgjørende

Det var lenge en vedtatt sannhet innenfor forskningsmiljøene at psykoterapi ikke virker for pasienter med alvorlige lidelser – som for eksempel personlighetsforstyrrelser, tunge depresjoner eller angst. Men det var før man i de senere år begynte å forske på dette.

– Vi vet at nok tid er viktig, og at terapiprosessen ikke må avsluttes for tidlig hvis man skal oppnå resultater. Noen av pasientene sluttet før behandlingen var fullført, og uten at terapeuten var enig i det. De viste minimal bedring av symptomene til tross for at mange av dem hadde hatt over 20 timer terapi, sier Monsen.

– Hva slags tilbud pasienter får ved psykiatriske poliklinikker, varierer nok sterkt. Jeg har hørt at noen klinikker har satt en strikt grense på hvor mange timer hver pasient kan få. De fleste er veldig presset, og tilbudet er underdimensjonert. Det kan nok tenkes at pasientene som ble fulgt i dette

prosjektet har fått mer tid enn det som er vanlig.

Monsen mener likevel at forskningsresultatene holder mål: – Dette er ikke kontrollerte studier som oppfyller strenge krav til måten terapien har foregått på. Men det er første gang man har fått en bred kartlegging av behandlere hverdagen i klinikkene, og hvordan det går over tid med pasientene som har fått psykoterapi.

Liten oversikt over tidsbruk

– Alle voksne pasienter innenfor psykiisk helsevern får en eller annen form for psykoterapi. Men hvor mange timer de enkelte pasientene får, og hvordan dette er fordelt på diagnoser, har vi dessverre ikke full oversikt over, sier Karin Gravbrot, seniorrådgiver i avdeling for psykiisk helsevern og rus i Helsedirektoratet.

Fra og med i år har Norsk pasientregister begynt å registrere mer detaljerte aktivitetsdata for poliklinisk behandling i blant annet psykiisk helsevern.

– Vi trenger studier som viser resultat av psykoterapi-behandling, og vi ser frem til en publisering av disse forskningsfunnene, sier hun.

lene@aftenposten.no

Fakta

Slik har de jobbet

- Fire forskergrupper har gått sammen om å studere «prosess og utfall i psykoterapi».
- Prosjektet omfatter åtte sentre med tilsammen 370 pasienter fordelt på 89 psykoterapeuter. Blant dem er det både psykologer, psykiatere og enkelte andre terapeuter.
- Halvparten hadde personlighetsforstyrrelser med varierende grad av symptomer.
- Pasienter med milde symptomer lå på rundt 20 timer terapi. De med middels alvorlige lidelser på rundt 50 timer, og de aller dårligste trengte fra 100–200 timer.
- 72 prosent av pasientene hadde færre enn 50 timer med terapi.
- De fleste møtte terapeuten en til to ganger i uken.

Slik bedret symptomene seg

- Tallene viser prosentfordelingen av symptom hos de 318 pasientene som fullførte psykoterapien, ved start og etter endt behandling i parentes).
- Depresjoner, endringer i stemningsleie: 50 (21).
- Angst: 65 (31).
- Somatiske symptomer, smerter osv. 26 (9).
- Spiseforstyrrelser 7 (4).
- Rusproblemer 3 (2).

Les mer

Fredag kan du lese mer om forskning på hva som skjer mellom pasient og terapeut i terapimøtet, og forskjellen på gode og dårlige terapiforløp.

Hun er befridd fra selvhatet

LENE SKOOSTRØM
Kristiansand

Cecilie Eriksen (36) ville sannsynligvis ha levd hele livet som en tungt medisiner, svært psykiisk syk pasient. Men så traff hun psykolog Andreas Aamodt.

For Cecilie Eriksen fra Kristiansand begynte problemene da hun var 16. En stemme i hodet hennes fortalte henne uavbrutt at hun var ond. En djevel. Ikke noe verd. For å straffe seg selv og blidgjøre stemmen, begynte hun å sulte seg.

Hun ble lagt inn ett år på sykehus for anoreksi og tvangsmatet med sonde.

– Da jeg spiste og la på meg, var jeg «frisk». Det behandlene ikke forsto, var at stemmens makt over meg, kaoset, økte når jeg spiste. Jeg begynte med selvskaad og selvmordsforsøk som 19-åring, sier Cecilie Eriksen.

Med rolig og nøktern stemme forteller hun om alle de fæle årene, med flere langvarige akutt- og tvangsinnelegelser.

– Jeg møtte flere flotte behandlere, men det ble aldri tid nok til at terapien hjalp. Og noen terapeuter gjorde dessverre tingene verre for meg. Jeg følte at de var på lag med stemmen, sier Eriksen.

Personlighetsforstyrrelse

Hun presiserer at hun aldri har vært psykotisk og hatt hallusinasjoner. Men den indre,

intense stemmen var som en ekstremutgave av den vi alle kan ha iblant, som forteller at vi ikke er gode nok. Hoveddiagnosen hennes, borderline personlighetsforstyrrelse, går for å være vanskelig å behandle.

Men psykolog Andreas Aamodt så annerledes på det.

– De første gangene jeg traff ham, i 2000, var jeg veldig lukket, jeg ville jo ikke at han skulle forstå hvor slem og ond jeg var. Men han ga seg ikke, og så om igjen og om igjen. Du har rett til å leve. Du er verd noe. Og til slutt, etter lang tid, følte jeg at han hadde gitt meg nok motargumenter til å handle opp med stemmen, sånn at det ble beklagelse. Fra da av ble jeg bedre.

Øvde på å akseptere følelser

– Cecilie forsøkte å fortrenge følelsene sine, sier psykolog Andreas Aamodt. – Vi øvde

på å kjenne igjen følelser som glede, redsel, skam og sinne. Og på å akseptere, forstå og uttrykke dem. Samtidig trappet hun ned på medisiner.

Eriksen forteller at det viktigste var at hun følte at Aamodt virkelig brydde seg om hvordan det gikk, og var på hennes side.

– Jeg var allfor syk til at Andreas alene kunne hjelpe meg med sin tid, delte en time i uken, og det ble en bitter kamp for at jeg skulle få mer hjelp. Vendepunktet ble da Solvang DPS var villig til å gi meg en langtidsplass samtidig som jeg fikk behandling hos Andreas.

Også mens hun gikk i terapi hos Aamodt forsøkte Cecilie Eriksen å ta sitt eget liv flere ganger.

Terapi i flere år

Psykologen brukte fire-fem år på terapien med Eriksen.

– Det er kolossalt vanskelig å nå frem til pasienter som er så fulle av skyldfølelse og selvforakt, og som har store problemer med å uttrykke følelser. Man må være veldig aktiv som terapeut. Pasienter med personlighetsforstyrrelse later ofte som det går bedre enn det gjør – og terapeuten vil gjerne tro dem. Man må orke å bli med inn i deres private bunkers, der det er kaldt, mørkt og uvisst, og gi dem livs og varme.

Han har behandlet flere pasienter med alvorlige personlighetsforstyrrelser som Eriksen, med godt resultat.

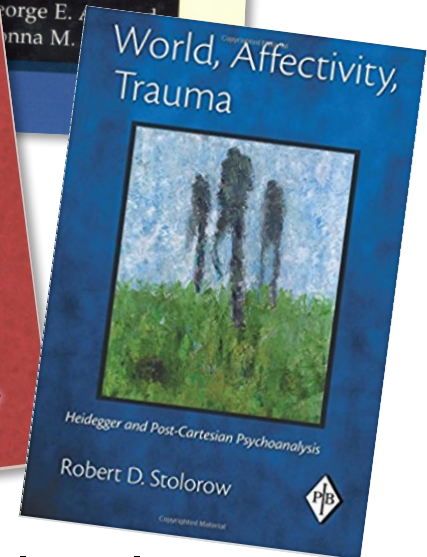
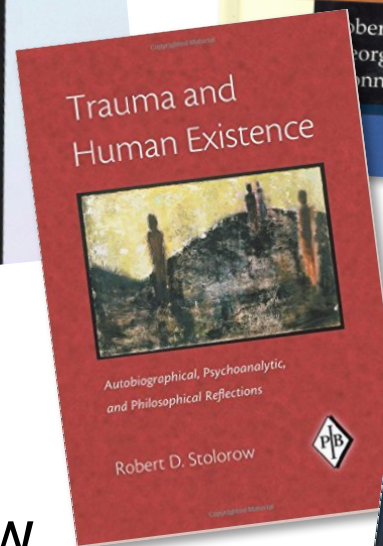
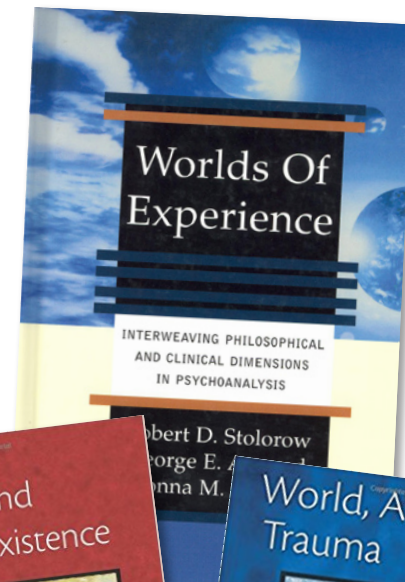
– I en presset poliklinikk hverdag er det dessverre vanskelig å skape rom for god psykoterapeutisk behandling for personer med slike langvarige lidelser, men det har vært arbeidet mye med å styrke behandlingstilbudet til disse pasientene her ved Sørlandets sykehus. Samfunnsøkonomisk sett er det absolutt lønnsomt, sier han.

I dag er Cecilie Eriksen helt frisk, jobber i halvstilling som sekretær ved Birkelid lærings- og kompetensenter, samtidig som hun forteller om sine erfaringer som psykiisk syk til skoleklasser og helsepersonell. Hun giftet seg for seks år siden og har en liten datter, Maren, på ett år.

– Hadde jeg ikke fått hjelp av en som trodde det var mulig, ville jeg fortsatt vært tungt medisiner, ute av stand til å leve et fullverdig liv, slitt med selvhatet og selvmordstanker.

» Det behandlerne ikke forsto, var at stemmens makt over meg, kaoset, økte når jeg spiste

Cecilie Eriksen



Psykoanalytiker og
traumespesialist Robert Stolorow

Traumer er overveldende følelsesmessig opplevelser

Vi kan trolig forstå alle psykiske lidelser som et resultat
av manglende forståelse og håndtering av følelser

Trygge relasjoner med fokus på følelser har manglet

Uten trygge omsorgspersoner med forståelse og omsorg for følelser kan selvutviklingen forstyrres

- Vi kan komme til å utvikle et skadelig skille mellom det tilsynelatende blide og mestrende (eller tøffe og harde) **"sosiale selvet"** på utsiden, - og det **"indre selvet"** som sliter med vonde og vanskelige følelser på innsiden
- Det sosiale selvet kan komme til å fungere som en fasade utad, en maske vi bærer overfor omverdenen
- Bak fasaden vil det indre selvet fortsette

å leve sitt mørke og kalde liv

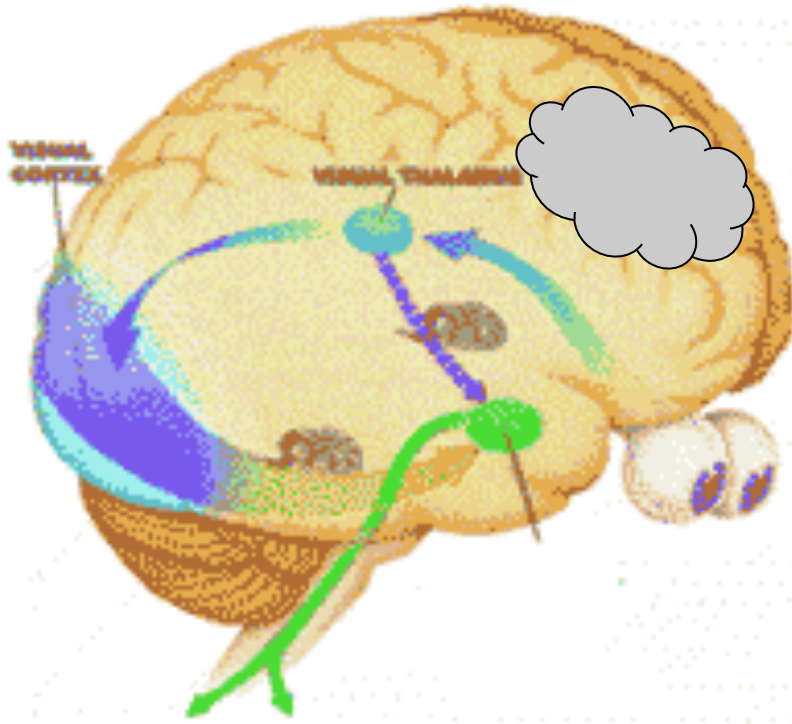
Vi tør kanskje ikke å **"være oss selv"**

Vi **"går kanskje på akkord med oss selv,"**

og klarer ikke å håndtere våre følelser, ønsker og behov

Affektintegrering

Affektene virker som et magnetfelt som samler og fokuserer bevisstheten



- ☁ Affektene kan være ubevisste og forårsake stress og psykiske lidelser av alle alvorlighetsgrader
- ☀ Varm medfølelse, forståelse og støtte hjelper oss å integrere og regulere affekter

Affektpsykologi og hjerneforskning:

Tomkins, Monsen, LeDoux med flere

Affektene er et av våre viktigste signalsystemer

Affektene er et av våre viktigste motivasjonssystemer

Affektene organiseres sentralt i personlighetssystemet vårt





Erfaringskonsulent

"Frøya" deler noen av sine erfaringer med følelser, ønsker og behov ved oppstart av den nye Traume- og Affektbevisste omsorgen og behandlingen

«Frøya» led av langvarige og svært alvorlige psykiske lidelser

- Et fragmentert selv og forhold til verden
- Bizarre psykotiske vrangforestillinger og hallusinasjoner (Kronisk paranoid psykose, Dissosiativ identitetsforstyrrelse (DID), Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse av borderline type (BPD), Anorexia Nervosa, Komplekse utviklingstraumer/ PTSD, etc.)
- Bisarr og farlig adferd. Tvangsbehandling og medisinerings
- Omtrent 6 års behandling i psykiatriske avdelinger
- Hundrevis av dokumenterte tilfeller med beltelegging og tvangsmedisinering. Sondeforing for å få ernæring
- Gradvis oppstart med affektbevisst omsorg og behandling
- Tre år senere: Et sunt selv med god evne til relativt stabil affektintegrering. Ingen tegn på psykiske lidelser 😊

Hvilke behov har vi egentlig?

Se neste plansje!

En god behovsteori er viktig for å forstå hva mennesker trenger for å ha det bra, og for å leve gode og meningsfulle liv. En god behovsteori kan forklare hvorfor mange mennesker ikke har det bra, og hva som kan gjøres for at de skal få det bedre. Hva trenger vi, og hva er det som får oss til å tenke og gjøre det vi gjør?

Behov er noe som er nødvendig for at organismer skal kunne leve sunne og friske liv. Mangel på tilfredsstillelse av grunnleggende behov vil føre til negative konsekvenser som går ut over organismens helsetilstand. Frustrerte behov kan føre til dårlig fungering, dårlig helse, sykdom eller død. Kjernen i mange fysiske og psykiske lidelser er at grunnleggende psykologiske behov har blitt så frustrerte at det har ført til følelsesmessig stress.

Når grunnleggende behov frustreres vil det oppstå vonde følelser som kan gi opphav til en lang rekke plager og symptomer. Følelsene gjør oss oppmerksomme på våre behov, og de motiverer oss til å tenke og handle for å tilfredsstille dem. Følelsene får oss til å oppleve noe som viktig og presserende (Tomkins, 1995). Følelsene er å forstå som et særdeles viktig signal- og motivasjonssystem som så å si tvinger oss til å forholde oss til våre psykiske behov. Vi kan oppsummere dette ved å si at jo mer vi går på akkord med våre grunnleggende behov, jo flere vonde følelser, plager og symptomer får vi.

Å forstå og håndtere menneskelige behov er en stor utfordring innen filosofi, psykologi og samfunnsvitenskap. Menneskelige behov kan tilfredsstilles på mange forskjellige måter. Dette har store implikasjoner i samfunnet, ikke minst innen alle menneskelige helsefag. Det er som kjent mange veier til de fleste mål, men noen av dem er nok både bedre og raskere enn andre. Behov kan kobles sammen, og de kan komme i konflikt med hverandre.

Store filosofer og samfunnsvitere hevder at de største kulturelle endringene i verden har skjedd når mennesker har funnet nye måter å tilfredsstille behov på (Covey, S. R., 2004). Det beste er når disse måtene både er effektive, bygger på solide prinsipper basert på en god forståelse av livet og verden, og at de er i harmoni med en god allmenn etikk.

En integrasjon av behovsteorier og universell etikk

Mennesker har klare fysiske behov for blant annet oksygen, veske, ernæring, bevegelse, hvile og søvn. Menneskers psykiske behov er for mange mer uklare og omdiskuterte.

Noen av de sentrale psykologene, filosofene og lederne jeg har hentet inspirasjon fra og forsøkt å integrere er: Abraham Maslow, Henry Murray, Viktor Frankl, Silvan S. Tomkins, Marshall B. Rosenberg og Ken Wilber. Disse har skrevet mye om grunnleggende psykiske behov. Av psykologer som fokuserer på utviklingspsykologi og psykoterapi har jeg hentet mye inspirasjon fra blant annet Joseph D. Lichtenberg, Bruce Perry, Heinz Kohut, Robert D. Stolorow, Paul Gilbert, Michael F. Basch, Paul C. Holinger, Jon T. Monsen, Leonard M. Horowitz, Leigh McCullough, Allan N. Schore, Anthony Bateman & Peter Fonagy og Jeffrey Young. Disse psykologene fokuserer mye på følelser og behov. Til sist har jeg hentet mye praktisk lærdom og inspirasjon fra innflytelsesrike ledelsesfilosofer og "livscoacher" som Stephen R. Covey og Anthony Robbins som er opptatt av å hjelpe mennesker i alle situasjoner til å tilfredsstille behov og utvikle sin følelsesmessige intelligens.

Vi har alle behov for **TAKAVA GUM**

T – Trygghet (en trygg og stabil base)

A – Affektbevissthet (forståelse og håndtering av følelser)



K – Kjærlighet (trygge og gode relasjoner med omsorg og forståelse)

A – Anerkjennelse (ros og respekt fra andre og oss selv)

V – Variasjon (nye opplevelser og nye erfaringer)

A – Avgrensning (avkobling og avslapning)

G – Godhet mot oss selv og andre

U – Utvikling (erfaringer, refleksjon og forståelse)

M - Mening (en god livsforståelse og en god livsfilosofi)

Hvis vi får tilfredsstilt våre behov får vi gode og meningsfulle liv ☺

Det er viktig å løse opp i problemer og tilfredsstille ønsker og behov

Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt 

Affektenes betydning for psykisk helse og behandling av psykiske lidelser

NB: Dette lysbildet er for spesielt interesserte. Sentrale referanser er i en senere plansje og mine artikler

Affekter, følelser og emosjoner brukes ofte om hverandre. I noen tradisjoner kaller vi de kroppslige aspektene av følelsene for affekter. Når vi setter ord på disse og bruker følelsesord kaller vi dem følelser. Emosjoner brukes ofte om mer sammensatte følelsesreaksjoner som for eksempel stress, fiendtlighet, tross, takknemlighet, ærefrykt og forskjellige former for kjærlighet.

Det er for tiden mye fokus på affekter og følelser i fagområder som filosofi, samfunnsfag, psykologi, medisin og biologi. Det er i løpet av de siste tiårene fremkommet mye vitenskapelig belegg som viser at en god evne til å forstå og håndtere følelser har stor betydning for menneskers psykiske helse og fungering i verden (Covey, 1989; Tomkins, 1995; Goleman, 1995 & 2004, Karterud & Monsen, 1997; Monsen & Monsen, 1999; Seligman, 2003; Wilber, 2004; Grelland, 2005; Næss, 2005; Berge, 2007; Gross, 2007; Kelly, 2009; Aamodt, 2010 & 2011; Binder & Hjeltne, 2013, Aamodt, Monsen & Solbakken, 2015). Det er stadig flere som forklarer hvorfor og hvordan følelsene er viktige for alle mennesker i alle situasjoner, og at følelser, tanker og handlinger i stor grad påvirker hverandre.

Affekter består av genetisk preprogrammerte biologiske reaksjoner som blant annet aktiverer psykofysiologiske prosesser, subjektive opplevelser og forskjellige former for motorisk aktivitet og uttrykk (LeDoux, 1999; Damasio, 2003; Gross, 2007). Psykologiske studier har vist at affekter aktiveres automatisk av forskjellige stimuli (LeDoux, 1999), og selv om de alltid setter i gang kroppslige prosesser kan de likevel forbli ubevisste og dårlig uttrykt (Stolorow, 2005). Teori og forskning gir god grunn til å anta at affekter fungerer som menneskenes viktigste signal- og motivasjonssystem, og at de får oss til å fokusere på våre viktigste problemer, ønsker og behov (Tomkins, 1995; Monsen & Monsen, 1999; Kelly, 2009). Det er mange holdepunkter for at affekter i stor grad styrer vår oppmerksomhet, og at det særlig er affekter som får opplevelser til å bety noe for oss. Affekter er dessuten sentrale i alle gode og vonde opplevelser (Nathanson, 1992).

Det fremkommer i tråd med dette stadig mer erfaring, teori og forskning som peker på at problemer med å oppleve, håndtere og uttrykke affekter har stor betydning for de aller fleste former for psykiske helseproblemer som stress, samlivsproblematikk, psykosomatiske plager, psykiske lidelser, personlighetsforstyrrelser, adferdsforstyrrelser og rusmisbrukslidelser (Basch, 1988 & 1999; Nathanson, 1992 & 1994; Linehan, 1993; Karterud, Urnes & Pedersen, 2001; Monsen & Monsen, 1999; Monsen, K., 2002; Stolorow, Atwood & Orange, 2002; McCullough, Kuhn, Andrews, Kaplan, Wolf & Hurley, 2003; Schore, 2003; Bateman & Fonagy, 2004; Aamodt, 2005a; Catherall, 2007; Solbakken, 2011; Maduro, 2013; Aamodt, Monsen & Solbakken 2015). Dette tyder på at det er viktig å forstå og håndtere følelser for å løse psykiske problemer, og for å tilfredsstille sunne ønsker og behov.

I takt med at følelsenes betydning for psykisk helse er blitt tydeligere har det naturlig nok vært et økende fokus på følelser i behandlingsmodeller for psykiske lidelser (Binder, Hjeltne & Schanche, 2013). Dette gjelder blant annet for; psykoanalytisk terapi (Stolorow et al., 2002), psykodynamisk og humanistisk terapi (Binder, Høstmark Nielsen, Hjeltne, Schanche & Holgersen, 2013), Kognitiv terapi (Hoffart & Langkaas, 2013), Mentaliseringsbasert terapi (Karterud, 2013), Dialektisk adferdsterapi (Linehan, 1993), Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), Medfølelsesfokusert terapi (Gilbert, 2010), Skjematerapi (Young, Klosko & Weishaar, 2003), Traumeterapi (Bath, 2009) og Affektbevissthetsterapi (Monsen & Monsen, 1999; Monsen & Solbakken, 2013). I mange familie- og barnevernsterapeutiske modeller er det likeså et betydelig fokus på følelser (Kelly, 2012; Svendsen & Jacobsen, 2013), og ledende fagfolk argumenterer for at medikamentell behandling av psykiske lidelser først og fremst påvirker følelsene til pasientene (Nathanson, 1996). Det å hjelpe mennesker med psykiske lidelser til å håndtere følelser har altså blitt helt sentralt innen de fleste anerkjente behandlingsmodeller.

Affektbevissthetsterapi fokuserer direkte, systematisk og helhetlig på følelser, og er svært effektiv (Aamodt, Monsen & Solbakken, 2015).

Affektbevissthet

- Følelsene er et sanse- og motivasjonssystem som tvinger oss til å forholde oss til det vi opplever
- Vonde og vanskelige følelser har behov for god oppmerksomhet, omsorg og forståelse for at vi skal kunne håndtere og mestre dem godt
- Jo mer vi går på akkord med våre ønsker og behov, jo flere vonde følelser, symptomer og plager får vi
 - Det er stadig økende belegg for at manglende integrering og regulering av affekter er en kilde til de fleste psykiske lidelser
 - Vi må forsøke å forstå og håndtere følelser!
 - Vi må forsøke å løse problemer, og tilfredsstille ønsker og behov for TAKAVA GUM

Et følt liv er et levd liv!

Affektbevissthet

- Oppmerksomhet / **interesse** / entusiasme
- Velbehag / **glede** / lettelse og lykksalighet
- Varm ømhet / **kjærlighet** / hengivenhet
- Selvtillit / trygghet / **stolthet** / triumf
- Forundring / **overraskelse** / sjokk
- Uro og bekymring / **redsel** / panikk
- Vemod / **tristhet** / fortvilelse
- Irritasjon / **sinne** / raseri og hat
- Overlegenhet / **forakt** / fiendtlighet
- Avsmak / **avsky** / vemmelse og kvalme
- Flauhet / **skamfølelse** / utilstrekkelighetsfølelser og såre avvisningsfølelser
- Dårlig samvittighet / **skyldfølelse** / anger
- Lengsel og savn / **misunnelse** / sjalusi

Typiske opplevelser
som kan aktivere affektene:

Muligheter for
problemløsning
og tilfredsstillelse
av ønsker og behov
for TAKAVA GUM

Noe nytt og uventet

Problemer, noe truende eller
vanskelig. Tap, savn, slit o.l.

Frustrasjoner, hindringer,
noe negativt. Motarbeidelse,
manglende forståelse og
omsorg, mishandling o.l.

Avvisning, skuffelser,
utilstrekkelighet. Feil og
mangler. Kritikk, bebreid-
elser. Lengsler, tap o.l.

**Vi er affektbevisste hvis vi legger merke til, håndterer,
reflekterer over, bruker og uttrykker følelser godt 😊**

Psykologspesialist Andreas Aamodt
Inspirert av Jon T. Monsen
og www.tomkins.org

Følelsenes fenomenologi: Hva, hvorfor og hvordan føler vi?

Følelsene samler bevisstheten og fungerer som et slags psykisk lim. Følelsene er et signalsystem som forteller at noe trenger oppmerksomhet, omsorg og forståelse for å håndteres godt. De forteller oss både om situasjonen og tilstanden vi er i. Følelsene er også et motivasjonssystem som kan drive oss til å løse problemer og tilfredsstillende ønsker og behov. Her er noen eksempler på hva som typisk kan aktivere de forskjellige følelsene, og hvordan de kan oppleves og føles.

Følelse (Hva?):	Aktivering (Hvorfor?):	Opplevelse (Hvordan?):
------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Gode følelser knyttet til ønsker og behov

Interesse	Noe er nytt og viktig, eller annerledes og spennende. Ønsker og behov som søkes tilfredsstilt	Inspirert, engasjert, aktivert, fokusert, motivert, absorbert og i "flow." Opplevs som en positiv energi som gir kraft
Glede	Stressreduksjon, lettelse fra noe vondt og vanskelig. Vennlighet og aksept	Rolig, avslappet og avspent. Lettelse. Letthet, lystighet og glede
Kjærlighet	Vennlighet, oppmerksomhet, omsorg, forståelse. Smil, nærhet og berøring	Varme, glede, ro og avslapning. Nærhet, trygghet og tilhørighet
Stolthet	Mestringsopplevelser, tapperhet, at vi har klart noe vanskelig. Anerkjennelse	Vital fornemmelse av styrke, trygghet, tillit og kompetanse. Her er jeg!

Vonde følelser knyttet til plager, problemer, utrygghet, lengsler, tap o.l.

Redsel	Noe vanskelig, truende, utrygt eller uforutsigbart. Stress og lite mestring	Urolig, stresset, nervøs og anspent. Hjerterbank, tørr munn, svette og angst
Tristhet	Tap, ensomhet, lengsler, skuffelser, uløste problemer og andre plager	Lei seg og nedstemt. Klump i halsen, på gråten, sørgmodig, ulykkelig. Desperat

Ubehagelige følelser knyttet til frustrasjoner, konflikter, ting vi misliker o.l.

Sinne	Frustrasjoner, hindringer, urettferdighet. Krenkelser eller manglende forståelse (Det er ofte noe sårt, vondt og vanskelig under)	Uro, stress. Høy grad av spenning. Impuls til å angripe, bestemthet. Opplevelse av styrke og selvsikkerhet
Forakt	Noe en misliker, tar avstand fra og avviser. Føler seg bedre enn andre (Ofte noe sårt, vondt og vanskelig under)	Overlegenhet; heve seg over og se ned på. Får lyst til å avvise, snakke stygt om, og eventuelt trække eller spytte på
Avsky	Noe som er vanskelig å fordøye. Fått nok av eller lei av noe. Invadert eller for mye av noe. Noe skittent eller ekkelt	Føle seg "fed up" eller lei av. Kvalme og dårlig smak i munnen. Aversjon. Kan utvikles til brekninger og oppkast

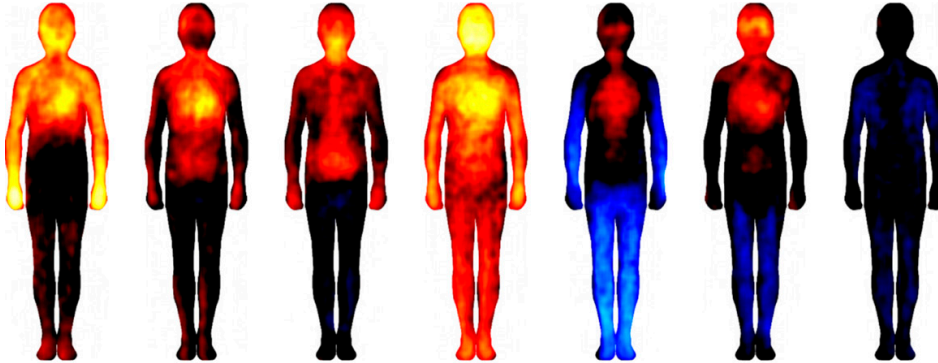
Såre og vonde følelser knyttet til utilstrekkelighet, kritikk, avvising o.l.

Skamfølelse	Bli stoppet, såret eller avvist. Mangel på oppmerksomhet, omsorg og forståelse. Kritikk og bebreidelser. Dumme seg ut, og ikke mestre noe	Vil se vekk eller forsvinne. Følelse av å krympe og vri seg. Føle seg dum og uverdig. Avvist, avslørt og mislykket. Føle seg liten og stygg. Varm i ansiktet
Skyldfølelse	Gjort noe galt, ikke gjort nok for noen. Blitt bebreidet, kritisert eller anklaget (Skyldfølelse er en blanding av skam og redsel)	Uro og ubehag. Stress. Gnagende følelse av at noe ikke er bra nok. Skyldte andre noe. Ønske å gjøre godt igjen
Misunnelse & sjalusi	Mangel av noe en ønsker eller har behov for. Andre har noe en selv ønsker. Ekskludert eller avvist av andre	En gnagende følelse av uro, lengt, savn, frustrasjon, tristhet og eventuelt sinne. En veldig sår følelse

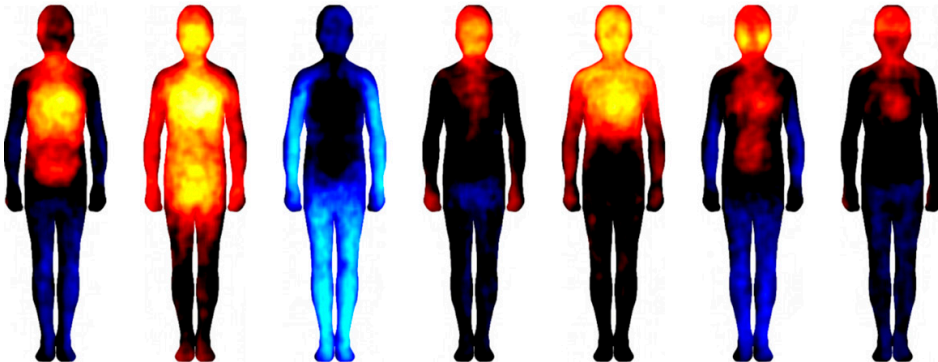
Følelsenes kroppslige fenomenologi

Ansiktsfornemmelser er viktige, men hvor i kroppen kjennes følelsene tydeligst?

Sinne Redsel Avsky Sterk glede Tristhet Overraskelse Nøytral



"Angst" Kjærlighet Depresjon Forakt Stolthet Skamfølelse Misunnelse



Angst er en blanding av redsel og andre ubehagelige følelser. Skyldfølelse er en blanding av redsel og skamfølelse. Interesse og sjalusi er ikke med i oversikten

Andreas Aamodt © 2014

Bodily maps of emotions

Lauri Nummenmaa^{a,b,c,1}, Enrico Gleason^a, Riitta Hari^{b,1}, and Jari K. Hietanen^a

^aDepartment of Biomedical Engineering and Computational Science and ^bBrain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; ^cTurku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and ^dHuman Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014, Tampere, Finland

En rekke forsøkspersoner ble bedt om å markere de kroppsområdene hvor de i størst grad selv mener at de føler følelsene. De lyseste feltene markerer områder hvor følelsene føles mest. Hvordan følelsene føles beskriver jeg i et annet skriv.

Hvordan har jeg hatt det og tatt det siste uke?

Navn: _____

Dato: _____

Sett ring rundt tallene som best beskriver hvordan du synes du har hatt det den siste uken. Hvor mye og hvor sterkt har du kjent på de forskjellige følelsene? Hvordan har du ellers hatt det og tatt det?

Menneskers mest
fundamentale følelser:

Interesse/ nysgjerrighet:

Ikke i det
hele tatt

Litt

Moderat

Ganske mye

Veldig
mye

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Glede/ velbehag:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Kjærlighet/ ømhet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Stolthet/ selvtillit:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Overraskelse/ forundring:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Redsel/ bekymring:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Tristhet/ vemod:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Sinne/ irritasjon:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Forakt/ overlegenhet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Avsky/ vemmelse:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Skamfølelse/ forlegenhet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Skyldfølelse/ dårlig samvittighet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Misunnelse eller sjalusi:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Jeg har fokusert på å
legge merke til, håndtere,
reflektere over, bruke og
uttrykke følelser siste uke

AFFEKTINTEGRERING

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Eventuelle refleksjoner:

Jeg har møtt meg selv med
varm medfølelse, forståelse
og støtte i godt og vondt

GODHET MOT MEG SELV

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Jeg har delt følelser med
gode mennesker som har
vist omsorg og forståelse

GODE RELASJONER

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Jeg har fokusert på å løse
opp i eventuelle problemer,
og på å tilfredsstille mine
viktigste ønsker og behov

POSITIVT FOKUS

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Jeg tror jeg kan lære og
gjøre noe godt ut av
det jeg opplever

MENING OG OPTIMISME

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→

Utviklet etter inspirasjon fra Jon T. Monsen
Psykologspesialist Andreas Aamodt © 2016

Ønsker og behov

Navn: _____

Dato: _____

Sett ring rundt tallene som best beskriver hvordan du synes du har tilfredsstilt ønsker og behov den siste uken.

1 viser til at du **ikke** føler du har tilfredsstilt ønsket eller behovet i det hele tatt, mens **10** viser til at du føler at du har tilfredsstilt ønskene og behovene veldig godt.

Siste ukes tilfredsstillelse av behov for TAKAVA GUM:

	Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Veldig mye	Kommentarer:
T - Trygghet (en trygg og stabil base):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
A - Affektbevissthet (følelshåndtering):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
K - Kjærlighet (gode relasjoner med forståelse):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
A - Anerkjennelse (ros og respekt):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
V - Variasjon (utforskning og nye opplevelser):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
A - Avgrensning (avkobling og avslapning):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
G - Godhet mot meg selv og andre:	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
U - Utvikling (erfaring, refleksjon og forståelse):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					
M - Mening (en god livsforståelse og livsfilosofi):	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→					

Siste ukes tilfredsstillelse av mine ønsker for:

	Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Veldig mye
1. _____:	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→				
2. _____:	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→				
3. _____:	← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10→				

Kommentarer:

Psykologspesialist, NPF
Andreas Aamodt © 2011



Forståelse og håndtering av følelser

Om å løse opp i problemer og tilfredsstillte våre viktigste ønsker og behov ¹

Følelsene er de viktigste signalene som forteller oss hvordan vi har det i forhold til problemer, ønsker og behov. Følelsene er i tillegg den viktigste drivkraften som får oss til å tenke og handle. Omfattende teori, forskning og erfaring viser til at problemer med å forstå og håndtere følelser er sentralt ved alle psykiske lidelser, og at affektbevissthet fremmer psykisk helse og livskvalitet. Vi er affektbevisste hvis vi legger merke til, håndterer, reflekterer over, bruker og uttrykker følelser godt.

Affektbevissthetsøvelsene under kan hjelpe oss med å forstå og mestre våre følelser, ønsker og behov. De fremmer medfølelse og forståelse for oss selv og andre, og leder oss til å gjøre noe godt ut av alt. Øvelsene hjelper oss å løse opp i problemer, og de fremmer psykisk helse, livskvalitet, mot, styrke, visdom og kjærlighet. Dette er viktig for alle som vil leve gode og meningsfulle liv.

Affektbevissthetsøvelsene hjelper oss med: 1) Å møte oss selv og andre med visdom og kjærlighet. 2) Å legge merke til, håndtere, reflektere over, bruke og uttrykke følelser, og å løse problemer. 3) Å fokusere positivt for å føle gode følelser og tilfredsstillte ønsker og behov i hverdagen.

- 1 - For å møte oss selv og det som berører oss med godhet kan vi puste rolig gjennom nesen med magen og varmt og vennlig si **"Puster inn, jeg smiler varmt til meg selv og det som berører meg. Puster ut, jeg kjenner at jeg slapper av."** Vi kan etter litt også si **"Puster inn, jeg omfavner alle følelser. Puster ut, jeg slapper av og reflekterer."** Vi møter oss selv med visdom og kjærlighet; med varm medfølelse, forståelse og støtte.
- 2 - For å legge merke til følelsene våre kan vi undersøke og sette navn på dem ved å spørre **"Hva kjenner og føler jeg nå?"** ² For å slippe følelsene mer til kan vi spørre **"Hva får jeg lyst til å si eller gjøre?"** For å håndtere vanskelige følelser kan vi si **"Jeg puster rolig med magen og møter meg selv med varm medfølelse, forståelse og støtte."** Vi kjenner at magen hever og senker seg, og vi kan legge en hånd på den hvis vi vil. For å reflektere over følelsene spør vi **"Hva kan følelsene fortelle meg?"** Vi reflekterer over hva som har aktivert dem, og over hva de kan fortelle om våre problemer, ønsker og behov. For å bruke følelsene spør vi **"Hva kan jeg gjøre og lære av dette?"** For å søke etter flere ressurser, og uttrykke og dele følelser, spør vi **"Hvor kan jeg få hjelp og støtte?"**
- 3 - For å fokusere positivt kan vi spørre **"Hva er mine viktigste ønsker og behov? Hva er bra nå? Hva kan jeg fokusere på for å føle gode følelser? Hva kan jeg være takknemlig for?"** Det er svært viktig å fokusere positivt mange ganger hver dag.

Øvelsene kan endres og justeres som vi vil. Det aller viktigste er å møte det vonde med noe godt, og å gjøre noe godt for å få det godt. Det å møte det vonde med varm medfølelse, forståelse og støtte er godt, og et fokus på å løse opp i problemer og tilfredsstillte ønsker og behov er godt.

Affektbevissthetsøvelsene kan brukes når som helst, og det kan i tillegg være lurt å koble dem til faste gjøremål slik at vi bruker dem flere ganger hver dag. Vi må ta oss tid til å reflektere over følelsene våre for å forstå og håndtere problemene, ønskene og behovene våre. Ved hjelp av affektbevissthetspsykologi kan vi forstå og mestre alle følelser, og gjøre noe godt ut av alt.

Det er viktig å uttrykke og dele følelsesmessige opplevelser med andre for å ha det godt sosialt. Hvis vi sliter mye med vonde og vanskelige følelser, må vi søke gode mennesker som kan gi varm medfølelse, forståelse, støtte og hjelp. Hvis vi blir flinke til å dele følelser får vi bedre relasjoner.

Se neste side for mer om å bruke visdom og kjærlighet for å forstå og håndtere følelser.

¹ Dette skriv baseres på psykologi som har dokumentert svært god behandlingseffekt for psykiske lidelser. Det å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov er viktig i all praktisk psykologi. Øvelsene baseres på Jon T. Monsens Affektbevissthetspsykologi, meditasjonsøvelser og Andreas Aamodts Solskinnspsykologi (www.solskinnspsykologi.no).

² Medfødte kroppslige affekter er kilden til følgende uthevede grunnfølelser: **Interesse** (fra oppmerksomhet til entusiasme), **Glede** (velbehag til lyksalighet), **Kjærlighet** (ømhhet - hengivenhet), **Stolthet** (selvtillit - triumf), **Overraskelse** (forundring - sjokk), **Redsel** (uro - bekymring - panikk), **Tristhet** (væmde - savn - fortvilelse), **Sinne** (irritasjon - raseri), **Forakt** (overlegenhet - fiendtlighet), **Avsky** (væmmelse - kvalme), **Skamfølelser** (sjanse - flauhet - skuffelser - avvisningsfølelser - utilstrekkelighetsfølelser - ydmykelse), **Skyldfølelse** (dårlig samvittighet - anger), **Misunnelse** og **Sjalusi**. Det er viktig å sette ord på følelsene for å kunne reflektere over og uttrykke dem best mulig.

Det er viktig med visdom og kjærlighet for å forstå og håndtere følelser godt

Vi kan øve oss opp til å møte oss selv og andre med visdom og kjærlighet. For å få best mulig utbytte av affektbevissthetsøvelsene kan vi praktisere noe vi kan kalle 'Det vise og kjærlige selvet.' Et slikt selv vet at livet kan være veldig urettferdig, hardt og brutalt, og at det ikke er vår skyld at det er som det er. 'Det vise og kjærlige selvet' kan øves inn slik at vi kan forstå, hjelpe og støtte oss selv i vonde og vanskelige situasjoner. Vi kan trene på å smile og snakke varmt og vennlig til oss selv, og aldri bebreide oss for noe. Vi kan puste rolig med magen og møte oss selv med varm medfølelse, forståelse og støtte i alle følelser. Vi fokuserer på å lære og gjøre noe godt ut av alt.

Med visdom og kjærlighet kan plager og problemer bli til utfordringer og muligheter

Når noe virkelig plager oss må vi sette av tid til å undersøke om vi må løse opp i problemer for å tilfredsstillte ønsker og behov bedre. ³ Vi kan bruke setninger og spørsmål fra øvelsene.

Vi aksepterer at det er komplekse årsaker som har gjort at situasjonen er som den er. Vi finner et rolig sted hvor vi i godhet mot oss selv puster avslappet og reflekterer:

- Hva kjenner og føler jeg nå? -Hva får jeg lyst til å si eller gjøre?
- Hva kan følelsene fortelle meg? (-Hva er problemet?)
- Hva kan jeg gjøre og lære av dette?
- Hvor kan jeg få hjelp og støtte?

Det kan være til stor hjelp å skrive ned svarene vi kommer på, og å snakke med andre om dette.

Ved hjelp av øvelsene kan vi forstå og håndtere følelser slik at vi kan få det bra og skape gode relasjoner til andre. Vi må imidlertid være klar over at vi av forskjellige grunner kan ha utviklet negative tanker, forestillinger og reaksjonsmønstre som må endres for at vi skal kunne håndtere følelser godt. For å fokusere på å gjøre noe godt ut av det som skjer kan vi si **"Det er som det er akkurat nå"** og aktivt reflektere over spørsmålet **"Hva kan jeg lære og bruke dette til?"**

Selv om vi kan gjøre mye for oss selv trenger vi alle medfølelse, forståelse, støtte og hjelp av andre for å bli sterke og ha det bra. Vi kan lese selvhjelps litteratur, og søke behandling hvis vi trenger det. Alle plager og problemer kan gjøres om til utfordringer og muligheter, og det finnes alltid løsninger.

Det er veldig viktig å være klar over at mye er utenfor vår kontroll. Vi vil oppleve mange plager og problemer som vi på ingen måte er årsak til, men som vi må forsøke å forstå og håndtere likevel.

Hvordan kan vi hjelpe mennesker som sliter med plager og problemer?

Vi møter andre med visdom og kjærlighet; med varm medfølelse, forståelse og støtte.

- 1 - Vi kan begynne å hjelpe ved at vi vennlig spør hvordan personen egentlig har det. Hvis han eller hun sliter med noe kan vi si at vi ønsker å forstå og være til hjelp.
- 2 - Varmt og vennlig kan vi be den andre om å fortelle hva han eller hun strever med. Deretter lytter vi medfølende til alt som formidles. Vi anerkjenner alle følelser, og vi snakker om og setter ord på dem når det passer. Vi forsøker å forstå hva som har aktivert følelsene, og hva de kan fortelle oss om personens problemer, ønsker og behov.
- 3 - Hvis det er naturlig kan vi søke etter gode løsninger sammen. Målet er å løse opp i problemer for å tilfredsstillte ønsker og behov bedre. Alle ideer og løsningsforslag bør være velkomne for refleksjon, og vi kan bruke setninger og spørsmål fra øvelsene hvis vi tror dette kan hjelpe.

Oppmerksomhet, omsorg og forståelse for følelser, ønsker og behov er det viktigste vi kan tilby våre medmennesker. Visdom og kjærlighet er dessuten kjernen i god dannelse, etikk og moral.

Psykologspesialist Andreas Aamodt © 2017. Versjon 4.6

³ Våre viktigste psykologiske baser har jeg organisert i akronymet TAKAVA GUM som står for: Trygghet (en trygg og stabil base), Affektbevissthet (forståelse og håndtering av følelser), Kjærlighet (trygge og gode relasjoner med omsorg og forståelse), Anerkjennelse (ros og respekt fra andre og oss selv), Variasjon (utforskning og nye opplevelser), Avgrensning (avkobling og avslapning), Godhet mot oss selv og andre (visdom og kjærlighet), Utvikling (opplevelser, refleksjon og forståelse) og Mening (en god livsforståelse og livsfilosofi). Jo mindre vi tar hensyn til våre følelser, ønsker og behov, jo flere plager og problemer får vi. Gode ønsker er rettet mot å løse problemer og tilfredsstillte behov. Når noe er vondt og vanskelig kan vi spørre: **"Hvordan ville 'Det vise og kjærlige selvet' håndtert dette?"**

Det vise og kjærlige selvet 😊

- Fokuserer varmt og vennlig på å forstå og være til hjelp
- Er modig, sterkt og stabilt
- Vet at livet kan være veldig urettferdig, hardt og brutalt
- Vet at det ikke er vår skyld at det er som det er
- Vil aldri anklage eller bebreide oss for noe, men fokusere på å løse opp i problemer
- Fokuserer på å forstå og håndtere alle følelser
- Møter alt vondt og vanskelig med noe godt (varm medfølelse, forståelse og støtte 😊)
- Fokuserer på å tilfredsstille ønsker og behov
- Fokuserer på å lære og gjøre noe godt ut av alt
- Har en varm humor 😊

Solskinnspsykologi gir lys og varme

Med visdom og kjærlighet får vi livskraft og livslyst



Puster inn, jeg smiler varmt til meg selv og det som berører meg. Puster ut, jeg kjenner at jeg slapper av. Puster inn, jeg omfavner alle følelser. Puster ut, jeg slapper av og reflekterer

Hva kjenner og føler jeg nå? Hva får jeg lyst til å si eller gjøre? Jeg puster rolig med magen og møter meg selv med varm medfølelse, forståelse og støtte. Hva kan følelsene fortelle meg? Hva kan jeg gjøre og lære av dette? Hvor kan jeg få hjelp og støtte?

Hva er mine viktigste ønsker og behov?

Hva er bra nå? Hva kan jeg fokusere på for å føle gode følelser? Hva kan jeg være takknemlig for?

Psykologspesialist

Andreas Aamodt 2017

**Med lys og varme kan
vi gjøre noe godt ut av alt**
www.solskinnspsykologi.no

Solskinnspsykologi gir lys og varme

Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt

Det viktigste er å møte det vonde med noe godt, og å gjøre noe godt for å få det godt. # Det å møte det vonde med varm medfølelse, forståelse og støtte er godt, og det å fokusere på å løse opp i problemer og tilfredsstille ønsker og behov er godt. Det er som det er akkurat nå. Hva kan jeg lære og bruke det til?

Vi må fokusere på våre ønsker og behov for TAKAVA GUM:

Trygghet, Affektbevissthet, Kjærlighet, Anerkjennelse, Variasjon, Avgrensning, Godhet mot oss selv og andre, Utvikling og Mening

Alle kan føle: Interesse, glede, kjærlighet, stolthet, overraskelse, redsel, tristhet, sinne, forakt, avsky, skamfølelse, skyldfølelse, misunnelse og sjalusi

Jeg møter meg selv og andre med varm medfølelse, forståelse og støtte



Affektintegrering

Med visdom og kjærlighet
får vi mer livskraft og livslyst

Navn og dato: _____

Puster inn, jeg smiler varmt til meg selv og det som berører meg. Puster ut, jeg kjenner at jeg slapper av
Puster inn, jeg omfavner og observerer alle følelser. Puster ut, jeg slapper av og reflekterer

(Vi puster avslappet, snakker og smiler varmt til oss selv mens vi fokuserer på å møte oss selv ut fra 'Det vise og kjærlige selvet')

Hva kjenner og føler jeg nå?
(Kroppsfornemmelser, stemninger og følelser)

Hva får jeg lyst til å si eller gjøre?
(Følelsene motiverer til uttrykk og handling)

Jeg puster rolig med magen og møter meg selv med varm medfølelse, forståelse og støtte
(Når vi møter oss selv med visdom og kjærlighet er det lettere å holde hodet kaldt og reflektere konstruktivt over det vi opplever)

Hva kan følelsene fortelle meg?
(Vi reflekterer over hva som har aktivert dem, og over hva de kan fortelle om våre problemer, ønsker og behov)

Hva kan jeg gjøre og lære av dette?
(Vi kan løse opp i problemer og fokusere på å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov bedre)

Hvor kan jeg få hjelp og støtte?
(Gode mennesker eller andre ressurser ☺)

Det er som det er akkurat nå. Hva kan jeg lære og bruke det til?

Det aller viktigste er å møte det vonde med noe godt, og å gjøre noe godt for å få det godt. Det å møte det vonde med varm medfølelse, forståelse og støtte er godt, og et fokus på å løse opp i problemer og tilfredsstillende ønsker og behov er godt. For å fokusere mer positivt kan vi gjerne spørre: Hva er mine viktigste ønsker og behov? Hva er bra nå? Hva kan jeg fokusere på for å føle gode følelser? Hva kan jeg være takknemlig for?

Psykolog Andreas Aamodt © 2017 Solsskinnspsykologi
Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt

Affekter er viktige som et medfødt psykofysiologisk motivasjons- og signalsystem som gir opphav til følelsene:
Interesse, glede, kjærlighet, stolthet, overraskelse, redsel, tristhet, sinne, forakt, avsky, skamfølelse
(inkludert sjanse, flauhet, sårhet, avvinnings- og utilstrekkelighetsfølelser), **skyldfølelse, misunnelse og sjalusi**

Solsskinnspsykologi gir lys og varme

Med visdom og kjærlighet får vi livskraft og livslyst

Puster inn, jeg smiler varmt til meg selv og det som berører meg. Puster ut, jeg kjenner at jeg slapper av. Puster inn, jeg omfavner alle følelser. Puster ut, jeg slapper av og reflekterer

Hva kjenner og føler jeg nå? Hva får jeg lyst til å si eller gjøre?
Jeg puster rolig med magen og møter meg selv med varm medfølelse, forståelse og støtte. Hva kan følelsene fortelle meg? Hva kan jeg gjøre og lære av dette? Hvor kan jeg få hjelp og støtte?

Hva er mine viktigste ønsker og behov?
Hva er bra nå? Hva kan jeg fokusere på for å føle gode følelser? Hva kan jeg være takknemlig for?

Psykologspesialist
Andreas Aamodt 2017
Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt
www.solsskinnspsykologi.no

Solsskinnspsykologi gir lys og varme
Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt
Det viktigste er å møte det vonde med noe godt, og å gjøre noe godt for å få det godt. Å møte det vonde med varm medfølelse, forståelse og støtte er godt, og det å fokusere på å løse opp i problemer og tilfredsstillende ønsker og behov er godt. Det er som det er akkurat nå. Hva kan jeg lære og bruke det til?
Vi må fokusere på våre ønsker og behov for TAKAVA GUM: Trygghet, Affektbevissthet, Kjærlighet, Anerkjennelse, Variasjon, Avgrensning, Godhet mot oss selv og andre, Utvikling og Mening
Alle kan føle: Interesse, glede, kjærlighet, stolthet, overraskelse, redsel, tristhet, sinne, forakt, avsky, skamfølelse, skyldfølelse, misunnelse og sjalusi
Jeg møter meg selv og andre med varm medfølelse, forståelse og støtte 

**Erfaringskonsulent
"Frøya" deler noen erfaringer
med forståelse og håndtering
av følelser, ønsker og behov
ved avslutningen av behandlingen**



Stressmestring og affektintegrering

Et høyt tempo er stressende. Prestasjons- og forventningspress aktiverer også stress. Påkjenninger og problemer, samt frustrerte ønsker og behov, gir følelsesmessig stress.

Noe stress er bra for oss, men for mye stress er negativt. Følelsesmessig stress aktiveres av grunnfølelser som; overraskelse, redsel, sinne, forakt, avsky, skamfølelse, skyldfølelse, misunnelse og sjalusi. Interesse og stolthet kan også iblant gi stress, og konflikter mellom forskjellige følelser kan være stressende. Glede, kjærlighet og tristhet er ofte beroligende.

Her kommer noen råd som kan hjelpe oss å redusere stress og håndtere følelser:

- 1 - Senk farten, pust rolig med magen og slapp av.** Smil gjerne varmt og vennlig til deg selv og det som berører deg mens du senker farten, puster rolig og kjenner at du slapper av.
- 2 - For å mestre vedvarende stress er det viktig å finne ut av hva som skaper stresset.** Vi må trene oss på å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov for å mestre stress.
- 3 - Lær deg noen metoder for å integrere og regulere stressende følelser.** Affektbevissthetspsykologi hjelper oss til å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov. Affektbevissthetsøvelser og mindfulnessmeditasjon kan hjelpe oss godt med å legge merke til, håndtere, reflektere over, bruke og uttrykke følelser for å redusere stress og øke livskvaliteten.
- 4 - Prioriter og planlegg for å få kontroll.** Det er svært viktig å reflektere over hva som er viktigst for oss, og prioritere dette for å få mer kontroll. Vi kan skrive det ned og lage en plan.
- 5 - Løs opp i stressende problemer.** Vi må alle lære oss å akseptere og løse problemer.
- 6 - Fokuser på ønsker og behov i dagliglivet.** Vi må gjøre noe godt for å få det godt ☺
- 7 - Avgrens deg.** Vi har alle behov for avgrensning og perioder med avkobling og avslapning. Vi må iblant si nei til noe for å avlaste oss og skjerme oss mot press og stress. Jo mer vi går på akkord med våre egne behov og begrensninger, jo mer følelsesmessig stress vil vi oppleve.
- 8 - Søvn og hvile er viktig.** Vi må skaffe oss tid og rom til å sove og hvile uten forstyrrelser.
- 9 - Gjør en ting om gangen.** Vi kan lage "pusterom" mellom oppgaver for å slappe litt av.
- 10 - Snakk med noen om det som plager deg.** Medfølelse, forståelse og støtte hjelper mot alt!
- 11 - Overveldes du av stress på jobb?** Reflekter over hva som stresser deg, og hva du kan gjøre med det. Be eventuelt om en samtale for å drøfte dette. Si gjerne at du ønsker å prioritere det viktigste og arbeide godt. Det er viktig å snakke om følelser, ønsker og behov på gode måter.
- 12 - Fordel oppgavene.** Dette gjelder både på jobben og hjemme. Er det andre som kan utføre oppgaver som må gjøres? Kan oppgavene fordeles bedre? Sannsynligvis er svaret ja.
- 13 - Senk ambisjonene hvis du må.** Vi er alle gode nok og verd å være glad i akkurat som vi er.
- 14 - Beveg deg.** Vi må være fysisk aktive hver dag. Det er best hvis vi finner noe vi liker å gjøre, og lager gode vaner ut av det. Fysisk trening, turgåing, yoga og lignende kan være svært bra.
- 15 - Spis og drikk noe beroligende.** Vi kan finne sunn mat og drikke som virker beroligende.
- 16 - Begrens inntak av kunstig stimulans.** Vi må kanskje begrense inntaket av kaffe og være forsiktige med alkohol. Beroligende medikamenter bør kun brukes til nød i samarbeid med lege.
- 17 - Ta en velfortjent ferie.** Vi trenger iblant flere ukers avkobling for å stresse ned.
- 18 - Bruk ferien fornuftig.** Det kan være bra å bryte med rutiner og hverdagsvaner iblant. Vi kan ta pauser fra mobiltelefon og internett, og bruke ferier til avkobling og avstressing.

Ved varig følelsesmessig stress kan vi løse opp i dette med å søke svar på spørsmålene: *-Hva kjenner og føler jeg nå? -Hva kan følelsene fortelle meg om mine problemer, ønsker og behov? -Hva kan jeg gjøre med dette? (se rådene over) -Hvor kan jeg få hjelp og støtte? -Hva er bra nå? -Hva kan jeg fokusere på for å føle gode følelser? -Hva kan jeg være takknemlig for?*

Arbeidsstedet kan hjelpe oss ved å:

- Fokuserer på å tilfredsstille våre behov for TAKAVA GUM 😊
- Forstå og vise omsorg for våre følelser, ønsker og behov
- Gi sosial støtte og legge til rette for mestring og egenkontroll
- **Organisere faste møter med mulighet for å drøfte plager, problemer, utfordringer og muligheter**
- Tilby veiledning og samtaler i vanskelige situasjoner. Med mest mulig varm medfølelse, forståelse, hjelp og støtte
- Analysere roller og klargjøre forventninger: Når skal vi f.eks. avrunde behandlinger, henvise videre eller søke hjelp?
- Tilby medarbeidersamtaler med fokus på å forstå og være til hjelp. Tilrettelegge individuell oppfølging dersom nødvendig
- Justere eller omforme oppgaver (mengde, type osv.)
- Tilby kompetanseutvikling og «teambuilding»
- Stimulere til medvirkning og innflytelse på arbeidsplassen
- Fremme hyggelige arbeidsomgivelser

Lykke til med alt

Med lys og varme kan vi
gjøre noe godt ut av alt 😊

Lys = Visdom

Varme = Kjærlighet



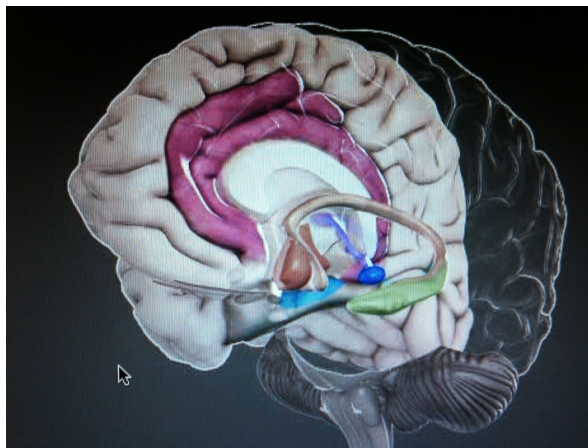
Det viktigste er å møte det vonde med noe godt,
og å gjøre noe godt for å få det godt 😊. Det å møte
det vonde med varm medfølelse, forståelse og støtte
er godt, og det å fokusere på å løse opp i problemer
og tilfredsstille ønsker og behov er godt 😊

Hva kan vi lære og bruke dette til?

**Forståelse og håndtering av følelser gir fysisk og psykisk
helse. Det gir mot, styrke, kjærlighet, visdom og livskvalitet 😊**



Thalamus (signalsentral)



Det limbiske system
(affekter og psykologiske behov)



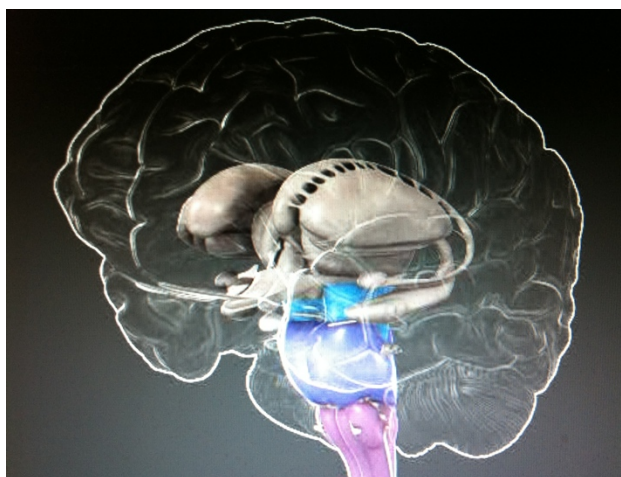
Amygdala (affektsentral:
Fight, flight or freeze)



Hippocampus
(hukommelse)



Prefrontal korteks (tenkning
og høyere mentale funksjoner)



Hjernestammen
(drifter og fysiske behov)

Ordene i parentes viser
til noen av funksjonene
de forskjellige delene av
hjernen har. Alt er i
samspill med alt

Det er viktig at vi bevisst
fokuserer på følelser,
ønsker og behov

Hjernen

forholder seg til følelser, ønsker og behov hele tiden

Noen utvalgte referanser

- Aamodt, A. (2005a). *Om å forstå og behandle personer med alvorlige Personlighetsforstyrrelser: Et bidrag til en behandlingsmodell med fokus på å legge merke til, akseptere, tenke over, bruke og uttrykke følelser*. Del en. Skriftlig arbeid til spesialiseringen i klinisk psykologi. Oslo: NPF.
- Aamodt, A., Liverød, S., Walle, S., Tobiassen, K. & Øksendal Haaland, V. (2006). *Fra en resignert pessimisme til en godt begrunnet optimisme: Utvikling av forståelse og behandlingstilbud for personer med alvorlige personlighetsforstyrrelser og traumerelaterte psykiske lidelser*. SSHF.
- Aamodt, A. (2010). *Understanding and treating people with severe mental disorders. The Affect Consciousness Model* (DVD). Philadelphia: The Tomkins Institute.
- Aamodt, A (2010-16). *Traumebevisst omsorg og behandling*. Kristiansand: RVTS Sør & Sørlandet sykehus HF.
- Aamodt, A. (2011b). *Forståelse og behandling av de mest alvorlig lidende og behandlingstrengende allmennpsykiatriske pasientene Sørlandet sykehus har behandlingsansvar for*. Høringsuttalelse. Kristiansand: RVTS Sør & Sørlandet sykehus HF.
- Aamodt, A. (2012c). *Affektbevisst behandling*. Skriv brukt i undervisning, veiledning og behandling: Sørlandet sykehus HF
- Aamodt, A., Monsen, J. T. & Solbakken, O. A. (2015). *Affect integration, mental health, and mental health care: A study of how affects can be experienced, managed, and expressed among patients with borderline personality disorders and a normal reference sample*. Kristiansand / Oslo: Proposal for Doctoral Study - Sørlandet sykehus HF & Universitetet i Oslo.
- Binder, P. E, Hjeltnes, A. & Schanche, E. (2013). *Emosjonene inntar psykoterapifeltet*. Tidsskrift for norsk psykologforening. 8, 738-739.
- Gilbert, P- (2010). *Compassion Focused Therapy*. The CBT Distinctive Features Series. London: Routledge
- Gilbert, P. & Choden (2013). *Mindful Compassion. Using the power of mindfulness and compassion to transform our lives*. London: Robinson
- Logg deg inn på: <https://compassionatemind.co.uk/individuals> for å lære mer om Paul Gilbert og medarbeideres fokus på medfølelse
- Kelly, V. C. (2009). *A primer of affect psychology*. Philadelphia: The Tomkins Institute (Se www.tomkins.org for å lære mer om følelser)
- Monsen, J. T., Odland, T., Faugli, A., Daae, E. & Eilertsen, D. E. (1995a). *Personality disorders: Changes and stability after intensive psychotherapy focusing on affect consciousness*. Psychotherapy Research, 5: 33-48.
- Monsen, J. T., & Monsen, K. (1999). *Affects and affect consciousness: A psychotherapy model integrating Silvan Tomkin's affect- and script theory within the framework of self psychology*. I Goldberg, A. (Red.), *Progress in self psychology, vol 15*. Hillsdale: The analytic press.
- Monsen, J. T., Aamodt, A., Fosse, G. K., Hoffart, A., Øksendal Haaland, V., Tobiassen, K. M., Launes, G., Vigmostad Eriksen, C., Solbakken, O. A. & Sandvik Hansen, R. (2011). *Personlighetsforstyrrelser–langvarige psykiske lidelser: Etablering av behandlingstilbud I Aust- og Vest Agder 2012-2014*. Kristiansand og Oslo: Rådet for psykisk helse / Extrastiftelsen.
- Nathanson, D. N. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: W.W. Norton & Company.
- Solbakken, O. A. (2011). *Affect Integration, psychopathology, and psychotherapy: Conceptual issues, construct validity, and the prediction of change*. Oslo: Department of Psychology, University of Oslo.
- Solbakken, O.A., Hansen, R.S., Havik, O.E., & Monsen, J.T. (2012). *Affect Integration as a Predictor of Change: Affect Consciousness and Treatment Response in Open-Ended Psychotherapy*. Psychotherapy Research, 22, 656-72.
- Stolorow, R. D. (2007). *Trauma and human existence: Autobiographical, psychoanalytic and philosophical reflections*. New York: The Analytic Press.
- Stolorow, R. D. (2012). *What is character and how does it change?* Psychology Today: Published on March 21, 2012.
- Stolorow, R. D., Atwood, G. & Orange, D. (2002). *Worlds of experience: Interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Tomkins, S. S. (1995). *Exploring Affect: The selected writings of Silvan. S. Tomkins*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practioner's guide*. New York: The Guilford Press.

Logg deg inn på www.solskinnspsykologi.no for å lære mer om alt dette.

Begrunnelse for denne forståelsesmodellen

- Modellen er livsfremmende, åpen og integrerende
- Den er rimelig enkel og logisk sammenhengende
- Følelser, ønsker og behov er svært viktig for oss alle
- Når vi fokuserer på følelser, ønsker og behov opplever vi vår felles menneskelighet
- Den er i overensstemmelse med mange eksistensfilosofiske idealer, og fremmer forståelse, styrke, mot og visdom
- Omsorg og forståelse er sentralt i all livsfilosofi (det ligger i ordet)
- Oppmerksomhet, omsorg og forståelse er kjernen i all god etikk og moral (Wilber, Patten, Leonard & Morelli, 2008)
- Modellen fremmer emosjonell og sosial intelligens
- Modellen kaster lys over hva som er viktig for et godt liv, og hva som kan ligge til grunn for de aller fleste former for psykiske forstyrrelser

Begrunnelse for modellen (fortsatt)

- Forståelsesmodellen overensstemmer med anerkjent og solid psykologisk viten og forskning
- Den inkluderer biologi, psykologi, filosofi og etikk
- Den støttes av mye evidens, og er i full harmoni med funn fra bedringsforskningen innen psykisk helse
- Psykoterapi basert på denne forståelsen kan vise til svært gode behandlingsresultater (de beste jeg kjenner til når det f. eks. gjelder mennesker med alvorlige personlighetsforstyrrelser (Aamodt, 2005))
- Den kan tilpasses alle former for psykiske problemer og lidelser (fra lettere hverdagsproblemer til de mest alvorlige og kompliserte former for psykiske lidelser)
- Den har selvkorrigerende egenskaper, og inkluderer praksisbasert evidens
- Jeg har hatt mange alvorlig lidende pasienter som har fått det bra igjen. Mange av dem ønsker at jeg skal spre lys og varme i mørket og kulden via veiledning, undervisning, fagutvikling og forskning 😊

Hvor affektbevisste er vi?

Legge merke til (oppmerksomhet)	Håndtere (omsorg)	Reflektere over (forståelse av det som skjer)	Bruke (gjøre noe godt ut av det som skjer)	Uttrykke (emosjonelt og verbalt)
1 - Følelsen er ubevisst og oppleves ikke	1 - Følelsen er ubevisst og avspaltes	1 - Uklare forestillinger og tanker	1 - Følelsen er utenfor bevissthet og kontroll	1 - Uten kontroll og kan ikke uttrykke følelsen bevisst
3 - Uklar opplevelse og fokus på følelsen	3 - Undertrykker og avleder følelsen	3 - Uklare og negative tanker	3 - Følelsen fører til negative handlinger	3 - Vil helst ikke uttrykke følelsen
5 - Tydelig opplevelse og fokusering	5 - Aksepterer og tåler følelsen	5 - Forstår som oftest følelsen og reflekterer iblant	5 - Forsøker å bruke følelsen for å håndtere livet	5 - Uttrykker følelsen hvis trygg på å bli forstått
7 - Nyansert opplevelse og fokusering	7 - Anerkjenner og håndterer følelsen godt	7 - Forstår følelsen godt og reflekterer over hva den forteller og betyr	7 - Bruker følelsen for å løse problemer og tilfredsstille gode ønsker og behov	7 - Uttrykker følelsen tydelig alt etter som det passer
9 - Konsentrert og åpen opplevelse og fokusering. Kjenner den på mange måter	9 - Ønsker følelsen velkommen og håndteres den veldig godt. Setter pris på følelsen	9 - Forstår følelsen godt. Reflekterer over hva følelsen forteller i forhold til problemer, ønsker og behov	9 - Fokuserer på å bruke følelsen for å løse problemer og tilfredsstille gode ønsker og behov. Gjør noe godt	9 - Uttrykker følelsen tydelig, nyansert, reflektert og hensynsfullt

Skårer på 5 eller høyere regnes som normale (NB Kriteriene er bearbeidet og sterkt forenklet i forhold til Jon T. Monsens modell)