

Følelsenes betydning for trivsel, læring, helse og livsmestring i videregående opplæring, samt for å forstå og løse opp i psykiske problemer 😊

Skrevet av psykologspesialist Andreas Aamodt 😊 2023 i PPT Agder

Det er svært viktig å forsøke å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov for å leve gode og meningsfulle liv. Det finnes mye praktisk psykologi og øvelser som kan være til hjelp (Aamodt, 2018). Ved hjelp av dette kan vi løse opp i mange psykiske problemer, og tilfredsstillende gode ønsker og behov. Vi kan bedre fremme trivsel, læring, helse og livsmestring. Mistrivsel, psykiske problemer og lidelser, adferdsforstyrrelser og rusmisbruksproblematikk, handler om problemer med følelser, ønsker og behov.

Vi kan alle føle fysiske følelser som smerte, sult, tørst, kulde og tretthet. Dette er viktige signaler og motivasjonskrefter som forteller oss mye om våre fysiske ønsker og behov.

Vi kan også føle psykiske følelser, affekter og emosjoner. Grunnfølelsene er interesse, stolthet, overraskelse, redsel, sinne, forakt, avsky, skamfølelse, skyldfølelse, misunnelse, sjalusi, tristhet, kjærlighet og glede. Dette er de grunnleggende følelsene, som alle andre følelser er bygd opp av (Aamodt, Monsen og Solbakken, 2015). Følelser er viktige signaler og motivasjonskrefter som forteller oss hvordan det står til med våre ønsker og behov.

Vi kaller ofte det kroppslige aspektet av de psykiske følelsene for affekter. Det er veldig bra å legge merke til og sette ord på slike følelser. Uro, stress, angst, depresjon, og andre psykiske lidelser, samt takknemlighet, lykke og kjærlighet, er sammensatte følelsesreaksjoner som er i samspill med tanker og handlinger.

Det har de siste tiårene vært økende fokus på følelser i fagområder som biologi, medisin, psykologi, samfunnsfag, samt etikk og filosofi. Det er mye vitenskapelig teori, forskning og erfaring som viser at en god evne til å forstå og håndtere følelser har svært stor betydning for menneskers fysiske og psykiske helse, samt fungering i verden (Covey, 1989; Nathanson, 1994; Tomkins, 1995; Goleman, 1995 & 2004; Karterud & Monsen, 1997; LeDoux, 1999; Monsen & Monsen, 1999; Damasio, 2003; Seligman, 2003; Panksepp, 2004; Panksepp og Biven, 2012; Wilber, 2004; Næss, 2005; Aamodt, 2005a; Berge, 2007; Gross, 2007; Binder & Hjeltnes, 2013, Aamodt, Monsen & Solbakken, 2015). Det er tydelig at følelsene er viktige for alle mennesker i alle situasjoner, og at følelser, tanker og handlinger påvirker hverandre.

Fysiske og psykiske følelser 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 følelser 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, forskning og erfaring gir god grunn til å anta at følelser fungerer som ett av våre aller viktigste signal- og motivasjonssystemer, og at de får oss til å fokusere på våre viktigste problemer, ønsker og behov (Tomkins, 1995; Monsen & Monsen; 1999). Følelsene styrer i stor grad vår oppmerksomhet, og det er følelser som får oss til å bry oss om det vi opplever. Følelser er sentrale i alle gode og vonde opplevelser (Nathanson, 1992), og svært viktige i læringsprosesser (Bolton & Nathanson 2003).

Det fremkommer i harmoni med dette stadig mer teori, forskning og erfaring som peker på at problemer med å forstå og håndtere følelser har stor betydning for psykiske helseproblemer som stress, psykosomatiske plager, angstlidelser, depressive lidelser og manier, spiseforstyrrelser, personlighetsforstyrrelser, psykoser, adferdsforstyrrelser og rusmisbrukslidelser, samt mange andre plager og problemer (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 viser til at det er svært viktig å forstå og håndtere følelser for å løse opp i psykiske problemer, og tilfredsstillende gode ønsker og behov. Det er svært viktig å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov hvis vi ønsker å fremme trivsel, læring, helse og livsmestring. Det er derfor stort fokus på dette innen fagområder som fokuserer på personlig utvikling og ledelse (Covey, 1989), og innen mental trening og coaching (Robbins, 1992).

I takt med at følelsenes betydning for vår psykiske helse er blitt tydeligere, har det naturlig nok vært et økende fokus på følelser i behandlingsmetoder for psykiske lidelser (Sønderland, Solbakken, Eilertsen, Nordmo & Monsen, 2023; Binder, Hjeltnes & Schanche; 2013). Dette gjelder blant annet for psykoanalytisk terapi (Stolorow et al., 2002), psykodynamisk og humanistisk terapi (Binder, Høstmark Nielsen, Hjeltnes, Schanche & Holgersen, 2013), kognitiv terapi (Hoffart & Langkaas, 2013), mentaliseringsbasert terapi (Karterud, 2013), dialektisk adferdsterapi (Linehan, 1993), Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), medfølelsesfokuseret terapi (Gilbert, 2010), skjematerapi (Young, Klosko & Weishaar, 2003), traumeterapi (Bath, 2009) og affektbevissthetsterapi (Monsen & Monsen, 1999; Monsen & Solbakken, 2013; Aamodt, 2005a). I mange familie- og barneterapeutiske modeller er det likeså et betydelig fokus på følelser (Kelly, 1996 & 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 aller fleste anerkjente behandlingsmetoder, og er et felles fokusområde.

Affektbevissthetsterapi og affektbevisst mental trening hjelper folk til å forstå og håndtere sine følelser, ønsker og behov veldig direkte, og har ved god teori, forskning og erfaring vist seg å være usedvanlig effektiv (Aamodt, Monsen & Solbakken, 2015; Ridar, 2021).

Teori, forskning og erfaring viser at veiledning, undervisning og mental trening fokusert på å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov, ved hjelp av god psykologi og livsfilosofi, i høy grad kan fremme trivsel, læring, helse og livsmestring. Dette kan hjelpe oss til å bli trygge og gode medmennesker som kan forstå og være til god hjelp for hverandre. Ved hjelp av tre grep kan vi løse opp i mange psykiske problemer. De tre grep er: 1) følelsesmessig forståelse, 2) støtte og 3) oppmuntring. Dette er noe vi kan lære oss, og trene på.

De følgende to plansjer kan gi oss en oversikt over de viktigste følelsene:



Grunnfølelsene

- Oppmerksomhet / **interesse** / iver
- Selvtillit / kraft / **stolthet** / triumf
- Varme / **kjærlighet** / hengivenhet
- Lettelse / **glede** / velbehag / lykke
- Vemod / **tristhet** / savn og sorg
- Stress / uro / **redsel** / panikk
- Irritasjon / **sinne** / raseri og hat
- Overlegenhet / **forakt** / fiendtlighet
- Vemmelse / **avsky** / avsmak og kvalme
- Flauhet / **skamfølelse** / utilstrekkelighetsfølelser og såre avvisningsfølelser
- Dårlig samvittighet / **skyldfølelse** / anger
- Lengsel og savn / **misunnelse** / sjalusi
- Forundring / **overraskelse** / sjokk

Det er best forstå og håndtere følelsene med visdom og kjærlighet. Ønsker jeg mer av dette?

Litt om hvordan vi kan forstå dem:

Ønsker og behov for blant annet mål og mening og mestring

Ønsker og behov for blant annet trygghet, tilknytning og tilhørighet

Behov for blant annet aksept og forsoning

Ønsker og behov for å beskytte og forsvare oss mot trusler og farer, og for å løse opp i problemer. Slike følelser aktiveres når vi har problemer med ønsker og behov som for eksempel; manglende forståelse og omsorg, avvísning og utestengelse, skuffelser, problemer, kritikk, mishandling, tabber, utilstrekkelighet osv. Kan føre til: «Fight, flight og freeze»

Ønsker og behov for å være oppmerksom

Psykologspesialist Andreas Aamodt © 2023
En oversikt over følelsene basert på Tomkins, Nathansons, Monsens og Gilberts psykologier

Psykologspesialist Andreas Aamodt og kolleger i PPT Agder underviser og veileder i enkel psykologi og mental trening som kan hjelpe oss alle til å leve gode og meningsfulle liv. Vi underviser og veileder i enkle meditasjons- og refleksjonsøvelser som kan brukes for å løse opp i problemer, og tilfredsstillende gode ønsker og behov. De kan hjelpe oss til å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov stadig bedre. Vi kan trene inn positive tanker og handlinger basert på kunnskaps- og evidensbasert praktisk psykologi som kan vise til svært gode resultater. Øvelsene, tankene og handlingene kan være til god hjelp og støtte i hverdagen. Vi kan alle fremme bedre trivsel, læring, helse og livsmestring.

Ta gjerne kontakt for å lære mer ☺

PPT Agder 2023

Vennlig hilsen Andreas

Psykologspesialist Andreas Aamodt.
Psykologisk veiledningsteam i PPT Agder



AGDER
fylkeskommune

Referanser:

Aamodt, A. (2005a). Om å forstå og behandle personer med alvorlige Personlighetsforstyrrelser: Et bidrag til en behandlingsmetode med fokus på å legge merke til, tåle, reflektere over, bruke og

uttrykke følelser. Del en. Skriftlig arbeid til spesialiseringen i klinisk psykologi. Oslo: Norsk Psykologforening.

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: Protocol for Doctoral Study - Sørlandet sykehus HF & Universitetet i Oslo.

Aamodt, A. (2018). Visdom og kjærlighet gir mot, styrke, helse og livskvalitet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. 10, 963.

Basch, M. F. (1988). *Understanding Psychotherapy: The Science Behind the Art*. New York: Basic Books.

Basch, M. F. (1999). *Doing Brief Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Bateman A, & Fonagy P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment*. Oxford: Oxford University Press.

Bath, H. (2008b). Traumebevisst omsorg. Artikkel oversatt av Aamodt for RVTS Sør: https://rvtssor.no/filer/backup/tre_grunnpilarer1.pdf

Berge, T. (2007). Oppmerksomt nærvær: En fellesfaktor i psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 44, nummer 7, 858-859.

Binder, P. E. & Hjeltnes, A. (2013). Tilstede i glede og smerte: Mindfulness og arbeid med emosjoner i psykoterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 814-821.

Binder, P. E, Hjeltnes, A. & Schanche, E. (2013). Emosjonene inntar psykoterapifeltet. *Tidsskrift for norsk psykologforening*. 8, 738-739.

Binder, P. E., Høstmark Nielsen, G., Hjeltnes, A. Schanche, E. & Holgersen, H. (2013). Med følelsene i sentrum – utviklingstrekk innenfor dynamiske og humanistiske terapiformer. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 790-794.

Bolton, D. & Nathanson, D. L. (2003). The Role of Emotion in Learning to Read – How Shame Exacerbates Reading Difficulties. Hentet fra <https://childrenofthecode.org/interviews/nathanson.htm>

Catherall, D. R. (2007). *Emotional safety: Viewing couples through the lens of affect*. New York: Routledge.

Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow and the emotional brain*. London: Vintage books.

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features Series*. East Sussex: Routledge

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (2004). *Destructive Emotions: How can we overcome them?* New York: Bantam Books.

Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: The Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hoffart, A. & Langkaas, T. F. (2013). Emosjon og kognisjon I kognitiv terapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 752-758.
- Karterud, S. (2013). Emosjoner i mentaliseringsbasert terapi (MBT). *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 759-764.
- Karterud, S. & Monsen, J. T. (1997). *Selvpsykologi: Utviklingen etter Kohut*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Karterud, S., Urnes, Ø. & Pedersen, G. (2001). *Personlighetsforstyrrelser: Forståelse, evaluering, kombinert gruppebehandling*, Oslo: Pax Forlag.
- Kelley, V. C. (1996). *Affect and the Redefinition of Intimacy*. I D. L. Nathanson (Red.): *Knowing Feeling: Affect, Script, and Psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Kelly, V. C. (2012). *The art of intimacy and the hidden challenge of shame*. Rockland: The Tomkins Press.
- LeDoux, J. (1999). *The Emotional Brain*. New York: Phenix.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Maduro, P. N. (2013). *Existential attitudes in intersubjective-systems theory*. Institute of Contemporary Psychoanalysis: Presentation draft: 11/17/13.
- McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J., & Hurley, C. L. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*. New York: The Guilford press.
- 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 & Solbakken, O. A. (2013). *Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon: Fokus for terapeutisk intervensjon i Affektbevissthetsmodellen*. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 741-751.
- Monsen, K. (2002). *A study of patients with pain disorder. Psychological and bodily characteristics, psychotherapy out- come and patterns of change*. Doctoral dissertation, University of Oslo. ISBN 82-569-1904-3.
- Nathanson, D. N. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: W.W. Norton & Company.
- Nathanson, D. N. (1994). *Stress and Tension*. *Bulletin of the Tomkins Institute*, Vol 1, 1994, p. 17-19.
- Nathanson, D. N. (1996). *Affect Theory and Psychopharmacology*. I D. L. Nathanson (Red.): *Knowing Feeling: Affect, Script, and Psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Næss, A. (2005). *Livsfilosofi: Et personlig bidrag om følelser og fornuft*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Panksepp, J. (2004). *Affective Neuroscience The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press Inc

- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotion*. W. W. Norton & Company
- Ridar, T. (2020). *Alvorlige psykiske lidelser: Terapimetoden som virker best*. Oslo: VG+ 5. november. Med Aamodt, Eriksen, Monsen og kolleger
- Robbins, A. (1992). *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!* New York: Simon and Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealy Publishing.
- Stolorow, R. D. (2005). The contextuality of emotional experience. *Psychoanal. Psychol*, vol. 22.
- Stolorow, R. D., Atwood, G. & Orange, D. (2002). *Worlds of experience: Interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- 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.
- Svendsen, B. & Jacobsen, K. (2013). Emosjoners kommunikative funksjon I barneterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 809-813.
- Sønderland, N. M., Solbakken, O. A., Eilertsen, D. E., Nordmo, M & Monsen, J. T. (2023 in press). Emotional Changes and Outcomes in Psychotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology: American Psychological Association*
- Tomkins, S. S. (1995). *Exploring Affect: The selected writings of Silvan. S. Tomkins*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wilber, K. (2004). *The simple feeling of being*. Boston & London: Shambhala
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practioner's guide*. New York: The Guilford Press.