

Er du følelsesforvirret?

"Hun siger nej, men mener ja," lyder en gammel, kæk mandebemærkning – om kvinder. Jeg har aldrig helt fattet betydningen, men det er åbenbart den gængse opfattelse (hos mange mænd), at man ikke helt kan tro en kvinde på hendes ord. Eller som den nyopstillede folketingskandidat Ole Birk Olesen udtrykker det: Kvinder er "i deres følelsers vold og uden tilstrækkelig kontakt med deres forstand". Grove anklager mod knap halvdelen af verdens befolkning. Men tro nu ikke, vi tager det ilde op her på redaktionen. Næh, tværtimod har vi sat os for at undersøge sagen – om end på en lidt anden måde. For kære mænd: Når vi siger nej til jer, så MENER vi faktisk nej. Derimod kan der være noget om snakken, når det handler om det fænomen, psykoterapeut Cathrine Sort kalder for følelsesforvirring. Når gamle indgroede forsvarsmekanismer får os til at handle i strid med vores inderste følelser. Det kan være en situation, hvor din kæreste fortæller dig, at han har lyst til at rejse på ferie alene, og du føler sorg, uden at du viser det, fordi du er bange for at miste ham og føler dig magtesløs i situationen. "Men ved ikke at vise dine inderste følelser, kan du risikere,

at du opnår det stik modsatte af, hvad du ønsker," forklarer psykoterapeut Cathrine Sort. Kan du genkende denne reaktion? (jeg kan ...), så læs med i artiklen på side 106. Og kære mænd, I kan sagtens læse med: Jeg tror faktisk ikke, det kun er et problem, vi kvinder slås med. Held og fornøjelse!

Kærlig hilsen



FEMINA

FEMINA udgives af Aller Media A/S · Havneholmen 33 · 1561 Kbh. V
Tlf. (+45) 7234 2323 · redaktionen@femina.dk · www.femina.dk

Ansv. chefredaktør	Camilla Lindemann camilla.lindemann@femina.dk
Redaktør	Camilla Kjems camilla.kjems@aller.dk
Redaktionschef	Dorthe Kandi dorthe.kandi@femina.dk
Mode- & skønhedsredaktør	Vibeke Nielsen vibeke.nielsen@femina.dk
Boligredaktør	Signe Lund signe.lund@femina.dk
Madredaktør	Susanne Gustafsson susanne.gustafsson@femina.dk
Sundhedsredaktør	Karen Pallisgaard karen.pallisgaard@femina.dk
Sekretær	Charlotte Scheel charlotte.scheel@femina.dk
Redaktionssekretærer/ journalister	Dorte Mosbæk dorte.mosbaek@femina.dk Mette Rou Lund (kultur) mette.lund@femina.dk Marlene Kronborg (skønhed) marlene.kronborg@femina.dk
Stylisten	Majbritt Olsen majbritt.olsen@femina.dk Christine Sonne-Schmidt christine.sonne-schmidt@aller.dk
Kreativ chef	Charlotte Grosen charlotte.grosen@aller.dk
Layout	Thomas Cohn Jesper Bjerg Line Auchenberg Marianne Broadberg Henriette Tierp Sunniva Grimstad Rikke Wedell
Korrektur	Sussi Lorenzen Kent Laursen
femina.dk	Emilie Dahm Reimar (digital redaktør) emilie.dahm@femina.dk Lotte Horup (journalist) lotte.horup@femina.dk Charlotte Hallbæk (journalist) charlotte.hallbaek@aller.dk Helle Rosenkrantz (assistent) helle.rosenkrantz@femina.dk
Marketingchef	Morten Rud morten.rud@aller.dk
Produktchef	Tine Klinte tine.klinte@aller.dk
Salgschef	Kresten Mylin kresten.mylin@aller.dk

Bladets indhold må ikke anvendes i erhvervsøjemed. Bladet kan ikke påtage sig noget ansvar for artikler o.l., der indsendes uproforret. De i FEMINA nævnte priser, kvalitets- og firmabetegnelse er vejledende, og redaktionen påtager sig intet ansvar for evt. fejl. Tryk: Aller Tryk A/S. ISSN 0014-9853

Aller

Få dit FEMINA ind ad døren hver uge, nemt og bekvemt!

Få 13 numre af FEMINA til 415,35 kr. Abonnementet er løbende og kan når som helst opsiges, ved at du kontakter abonnementservice på tlf. (+45) 7234 2052. Hverdag kl. 9.00-15.00. Fredag kl. 9.00-14.30.

Det lyder da bare såååå fint skat!!!!

Skat, hvad siger du til, hvis jeg tager af sted alene på ferie?

Psyko­te­ra­peut Cathrine Sort: "Måske fortæller din kæreste dig, at han har lyst til at rejse på ferie alene, og du føler sorg, men viser det ikke, fordi du er bange for at miste ham og føler dig magtesløs i situationen. Men ved ikke at vise dine inderste følelser, kan du risikere, at du opnår det stik modsatte af det, du ønsker."

Har du styr på dine følelser?

Vi har alle været i situationer, hvor vi ikke har helt styr på vores følelser – vi griner, selvom vi er kede af det, eller græder, når vi føler vrede. Og tit bliver vi i tvivl om, om vi kan stole på det, vi føler. Læs her om følelsesforvirring og bliv klogere på dit følelsesliv.

AF ANNETTE AGGERBECK. FOTO: ISTOCKPHOTO

Anja diskuterer med sin mand. Hun er rasende på ham, men hun får ikke vist det. I stedet triller tårerne ned ad hendes kinder. Birgitte oplever ofte, at hendes kolleger morer sig over hende, mens hun er til stede. Hun græder ikke, hvad hun dybest set har mest lyst til, men griner i stedet med. Der er masser af eksempler fra vores liv på, at vi giver udtryk for en følelse, der ikke har noget at gøre med det, vi inderst inde føler. Vi er følelsesforvirrede. Den tid, vi lever i, har en stor del af skylden, mener psykoterapeut Cathrine Sort.

– Vores følelsesliv er som et løg med flere

lag, hvor det yderste lag er de følelser, vi bevidst viser andre. Nogle gange er det svært at skille de forskellige lag fra hinanden. Og mange af os er ikke bevidste om det, der foregår i det inderste lag, som udgør vores grundfølelser – sorg, glæde, vrede og seksualitet. I vor tid fokuserer vi så meget på, hvordan vi virker på andre, at vi er dårlige til at være i kontakt med vores inderste følelser, siger Cathrine Sort.

DU BLIVER MISFORSTÅET

Inden for psykologien taler man om primære og sekundære følelser. De primære er de umiddelbare følelser, som en situati-

on skaber – du bliver for eksempel bange, når en stor hund nærmer sig. De sekundære følelser er de følelser, som dukker op om den primære følelse – i situationen med hunden føler du måske skam over at blive bange for en hund. Ofte kommer den sekundære følelse til at fylde så meget, fordi vi har svært ved at acceptere vores følelser og derfor ubevidst fortrænger dem. Den sekundære følelse kommer på den måde til at dække over den primære følelse, og vi bliver ikke bevidste om, hvad vi dybest set føler.

– Vi har behov, som vi ønsker at få dækket, men vi tror ofte ikke, at vi kan tillade os

at give udtryk for dem. Og så har vi svært ved at vise det, vi inderst inde føler, fordi vi er præget af vores opvækst og det samfund, vi lever i, siger Cathrine Sort.

For at beskytte os selv oparbejder vi allerede tidligt i livet forskellige forsvarsmekanismer. Man kan sige, at vores følelser bliver forenede af disse forsvarsmekanismer, som dårlige erfaringer har givet os – og som vi engang oplevede var nyttige for at overleve. Er vi blevet drillet som børn, har vi måske oplevet, at drillierne blev endnu værre, når vi viste, at vi blev kede af det. Derfor ler vi i stedet med, når vores kolleger senere i livet driller os, selv om vi ikke synes om det. Måske fortæller din kæreste dig, at han har lyst til at rejse på ferie alene, og du føler sorg, men viser kulde, fordi du er bange for at miste ham og føler dig magtesløs i situationen. Men ved ikke at vise dine inderste følelser kan du risikere, at du opnår det stik modsatte af det, du ønsker – nemlig at han forlader dig, fordi du afviser ham. Folk misforstår os, når vi ikke viser vores inderste følelser. Derfor er det vigtigt at give udtryk for dine følelser, så andre forstår dig.

GIV DINE FØLELSER ET REALITY-TJEK

Når vi er følelsesforvirrede, bliver vi ofte i tvivl om, om vi nu også kan stole på vores følelser. Måske har du, når du har betroet dig til din mor som barn, ofte hørt hende sige: Sikke noget pjat, det er bare noget,

du bilder dig ind! Hendes reaktion på dine betroelser har lært dig at tvivle på dine følelser. I denne situation gælder ligesom i andre situationer, hvor vi er følelsesforvirrede, at vi skal ind bag den umiddelbare sekundære følelse og finde ud af, hvad der udløste følelsen. Vi skal finde ind til den primære følelse.

– Vi skal spørge os selv, om det handler om situationen lige nu, eller om det handler om noget helt andet? Dukker følelsen op, fordi du nu står i en situation, der minder om en tidligere situation og automatisk udløser samme følelse? Er det dine egne følelser, eller er du ved at overtage andres følelser i situationen?

Ved at stille os selv alle disse spørgsmål, kan vi finde ind til det, vi virkelig føler. Men det kræver, at vi giver os tid til at mærke efter. Det kræver også, at vi er indstillet på at øve os i at acceptere alle vores følelser, hvor svært det end måtte være. For at handle i overensstemmelse med vores inderste følelser må vi lære at acceptere, at vi også kan være vrede og kede af det. Vi skal vide, hvor vi er, før vi kan finde ud af, hvor vi vil hen. Vilje er vejen til at handle i overensstemmelse med vores inderste følelser. Når først du er den, du er, sker forandringen. Det er spild af tid at give udtryk for noget andet. ■

LÆS MERE PÅ CS-TERAPI.DK

4 FORKLÆDTE FØLELSER

Der er masser af eksempler på, at følelser kan dække over hinanden, og ikke noget facit over, hvilke følelser der dækker over hinanden. Det afhænger af forsvarsmekanismer og det, du har oplevet i dit liv. Her er nogle eksempler:

1. VREDE KAN DÆKKE OVER SORG

Hvis du bliver rasende på din mand, når han skal i byen med vennerne uden dig, kan det være, at du i virkeligheden er ked af det ved tanken om, at han skal finde en anden kvinde og forlade dig.

2. TOMHED KAN DÆKKE OVER GLÆDE, SORG, VREDE ELLER SEXLYST

Føler du dig helt tom i hovedet i situationer, hvor det er vigtigt, at du er klar i hovedet og får sagt din mening? Tomheden kan dække over en frygt for at sætte grænser og støde andre fra dig.

3. SORG KAN DÆKKE OVER VREDE

Giver du dig til at græde, selvom du har lyst til at skælde ud, når din veninde opfører sig dårligt over for dig? Måske har du som barn lært, at du ikke er elskelig, når du viser din vrede.

4. MUNTERHED KAN DÆKKE OVER SORG

Ler du med, når andre overskrider dine grænser og gør sig munter på din bekostning? Måske har du tidligere oplevet, at det var pinligt at vise, at du blev ked af det, når andre drillede dig.

LÆS MERE OM FØLELSER:

Judith Orloff: "Følelsesmæssig frihed", Borgen. Martin Buber: "Du og jeg", Hans Reitzels Forlag. Peter Levine: "Væk tigreren", Borgen.

7 TIPS TIL DIG OG DINE FØLELSER

- 1 Vær bevidst opmærksom på dine følelser. Giv dig flere gange om dagen tid til at mærke efter – spørg dig selv: Hvad føler jeg lige nu? Hvor i kroppen mærker jeg mine følelser?
- 2 Husk, at du godt kan have flere følelser samtidig, men at det gælder om at finde dine inderste følelser, der gemmer sig bag de umiddelbare. Spørg derfor dig selv: Hvornår har jeg sidst haft denne følelse? Det vil gøre dig klogere på dig selv, hvis du kan finde ud af, hvorfor den oprindelige følelse er opstået.
- 3 Du bliver lettere følelsesmæssigt forvirret, hvis ikke du får sovet, spist og dyrket motion. Pas på dig selv.
- 4 Lær dig at sætte grænser og give udtryk for dine behov så tydeligt som muligt, så du ikke bliver misforstået. Husk, at du ikke kan tilgodeses andres behov, før du tilgodeser dine egne.
- 5 Øv dig i at tage tingene mindre tungt.
- 6 Husk, at det tager tid at mærke sig selv, så sørg for stille stunder hver dag med dig selv. Prøv evt. meditation eller yoga for at komme i kontakt med dine følelser.
- 7 Har du svært ved at komme i kontakt med dine følelser, og har du brug for hjælp, så opsig en psykolog eller en psykoterapeut.

