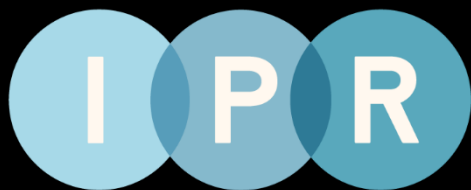




Norsk Institutt for
Emosjonsfokusert Terapi

Vanja Hjelmseth
psykolog IPR Bergen



Institutt for
Psykologisk
Rådgivning

Følelser
– til motivasjon eller besvær?

Motivasjon

Er du klar – villig – i stand til

Alle som jobber med og utøver idrett er motivert til å holde på med akkurat sin idrett

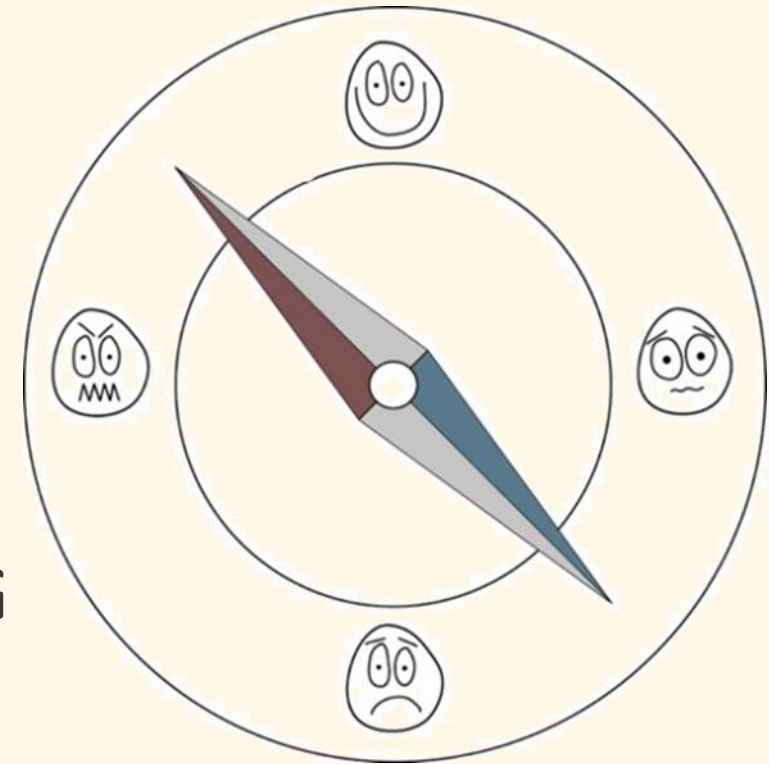
Trenere er topp motivert til å motivere andre

Hvordan motiverer følelser oss?





Følelser er vårt grunnleggende motivasjonssystem

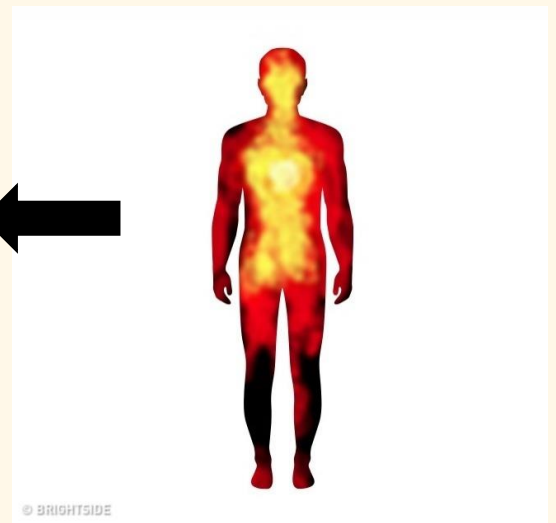
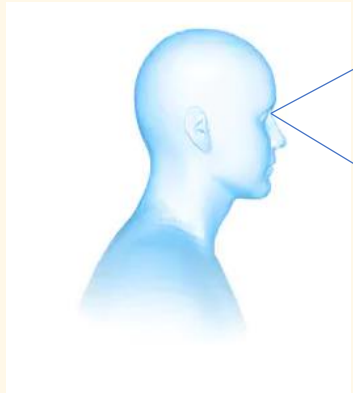
- De forteller oss hva vi trenger – BEHOV
- De gir retning for våre valg – HANDLING
- De kommer før ordene og tankene – MENING
- De forteller oss hvem vi er – IDENTITET



www.folelsekompasset.no

	KROPPLEVELSE	BEHOV	HANDLINGSTENDENS
 FRYKT	Hjertebank, svette hender, skjelving, svimmel, kvalm, diaré	Trygghet og beskyttelse	Løpe vekk fra fare, stivne, sloss eller søke beskyttelse
 TRIST	Tung i kroppen, energiløs, klump i magen, vondt i halsen	Nærhet og trøst	Gråte og søke nærhet
 SINT	Hjertet banker fort, «blodet koker», spenner muskler	Selvhevdelse, stå opp for seg selv, sette grenser, nå målene sine	Si ifra, fremoverlent, knytte nevene, forsvare grenser eller fjerne hindringer for egne mål
 SKAM	Rødme, synkende følelse i magen, krympe seg innvendig	Aksept og anerkjennelse fra flokken, gjenopprette selvfølelse, selvvverd	Slå ned blikket, gjemme ansiktet og gjøre seg liten eller «usynlig»
 AVSKY	Vemmelse, uvel, kvalme	Bli kvitt, få vekk, holde unna eller unngå noe giftig/skadelig	Kaste opp, vende seg bort, trekke seg unna

	KROPPLEVELSE	BEHOV	HANDLINGSTENDENS
 <p>IVER/ INTERESSE</p>	Bobler i kroppen, åpent blikk, spisser ørene	Lek og læring	Engasjert, fokusert, utforske, lete, finne, fordype, stamina
 <p>GLEDE</p>	Letthet, varme, energi	Belønning for at viktige emosjonelle behov blir møtt	Nyte det og dele med andre



← FØLELSE ←



BEHOV

En følelse er ikke bare en følelse

Adaptive følelser – når følelser får virke som de skal

Maladaptive følelser – gamle følelser med udekte behov, som skaper trøbbel i nye situasjoner

Sekundære følelser – hva vi føler i forhold til våre egne følelser, kamuflasjefølelser

Instrumentelle følelser – trekker etter noe, late-som-følelser

Konkurrerende motivasjon



Når vi kjenner på sterke, vonde følelser, blir vi gjerne mer motivert til å unngå



= Konkurrerende motivasjon

FRYKT- SKAM

Hva sier instinktet ditt?

«Jeg suger i svømming, jeg kommer aldri til å klare den konkurransen»

- Hva er din første innskytelse?
- Hvordan responderer du?

Følefaller - unngåelse



Når våre egne følelser kommer i veien for å være der for andre som har det vanskelig eller vondt


Validering

- **Vis aksept for følelsen** – også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå, som redd uten fare, sint uten grunn
...det er helt greit at du er redd, jeg skjønner at du er sint
- **Valider den andres opplevelse**
...jeg ser du har det tøft, det er kjipt å ha det sånn
- **Empati** – prøv å sette deg inn i hvordan den andre har det og beskriv, koble deg på den andres indre opplevelsesverden
- **Inntoning** – matche energien i følelsen du validerer i stemme/toneleie: sint/skuffet krever mer kraft enn trist/redd
- **Unngå å gå for “den lyse siden”** – hvis du prøver å ta vekk den vonde følelsen før den andre føler seg forstått, vil følelsen gå under jorden.
- Husk: Selv om du er uenig i andres opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige!

Selv om følelser ikke altid er logiske...

...Er de er altid gyldige!

"BUT" is a killer!

A man with dark hair and a beard, wearing a dark fur-lined hood, is shown in profile, looking out a window. The scene is dimly lit with a blueish tint. The window shows a view of a snowy or icy landscape. The man's expression is serious and contemplative.

They respect you, they really do. But you
have to...

Erstatt MEN med FORDI:

«Ikke rart at du blir redd for ikke å få det til, FORDI (når)...»

...det står så mye på spill

...det er så viktig for deg

...du har ikke gjort det før

...det gikk ikke så bra som du ville sist gang

...det er så mange som ser på

i stedet for:

«Jeg skjønner at du føler sånn, MEN...»

...det er ingenting å være redd for/bry seg om/
ikke tenk på det/du klarer det helt fint

- Valider før råd og problemløsning -



Barnet strever med å komme seg på trening, og sier at hun ikke er like god som de andre:

Enkel validering:

«Ikke rart at det blir vanskelig for deg å gå på trening når du ikke føler deg god nok. Det er en kjip følelse.»

Dyp validering:

«Ikke rart at det blir vanskelig for deg å gå på trening når du ikke føler deg god nok. Kanskje du ser at noen av de andre får til noe som du ikke får til, og at det kjennes ut som om du aldri skal klare å bli like god som dem. Da er det forståelig om du blir både lei deg og frustrert. Du har så lyst til å få det til, og så er det så urettferdig at noen bare klarer det med en gang, mens du må jobbe så hardt. Da er det lett å miste troen på seg selv. Og noen ganger blir vi sur på oss selv og kjefter på oss selv også, når vi ikke får det til som vi vil. Og da føles det bare ekstra kjipt. Og så vet jeg jo hvor viktig det er for det å være flink akkurat i svømming, fordi det er storebroren din sin gren, og du ser sånn opp til han. Da hjelper det liksom ikke at du er god i løping heller, når det er svømmingen du har lyst til å bli flink i.»

«Jeg er skikkelig dårlig i butterfly, jeg kommer aldri til å klare det»

Ikke rart at du blir redd for å ikke klare det, når det er så mye som står på spill, og jeg vet det er viktig for deg å gjøre det skikkelig bra

Ja det har du rett i. Du er alt for dårlig til å få det til.

Empatisk
validering

Positiv
invalidering

Negativ
validering

Negativ
invalidering

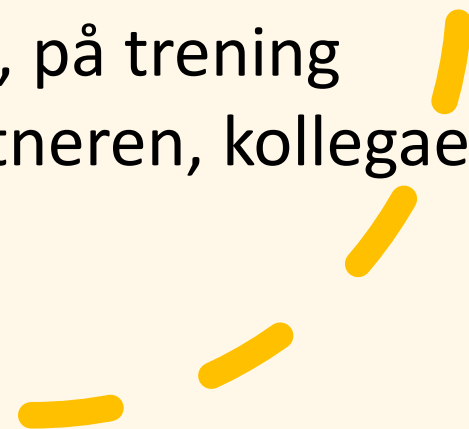
Selvfølgelig kommer du til å klare det, du er jo så flink!

Klart du kommer til å klare det. Du må bare skjerpe deg og slutte å tenke så negativt.

Hva hvis jeg bommer?

- Det kommer til å skje!
- Det føles likevel godt at noen prøver å forstå – når det er et genuint forsøk
 - Gjette, tentative beskrivelser
 - Gi rom for korrigerings – hvis dere har en god relasjon vil den andre rette på deg
 - Hvis du sier noe feil, gå tilbake, start forfra, prøv igjen – det er det motsatte av følelsesunngåelse!
- Skaper tillit og bygger relasjon

Prøv validering hjemme, på jobb, på trening
– funker på både barn og voksne, partneren, kollegaer



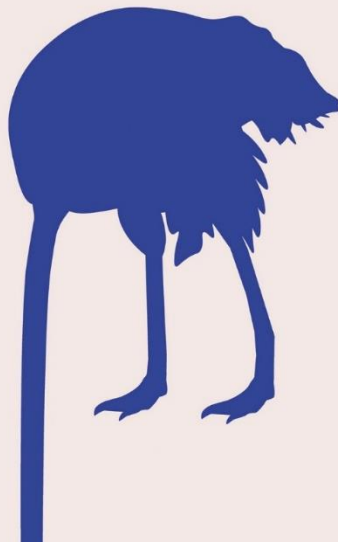
Takk for meg!

ANNE HILDE VASSBØ HAGEN
BENTE AUSTBØ
VANJA HJELMSETH
JOANNE DOLHARTY

EMOSJONS- FOKUSERT

FERDIGHETSTRENING
FOR FORELDRE

EN LÆREBOK FOR TERAPEUTER OG VEILEDERE




GYLDENDAL

ANNE HILDE VASSBØ HAGEN
JAN REIDAR STIEGLER

DE SEKS STORE FØLELSENE

*Skam Frykt Iver
Tristhet Gleder
Sinne*

Hvordan emosjonene
styrer deg mer
enn du aner

