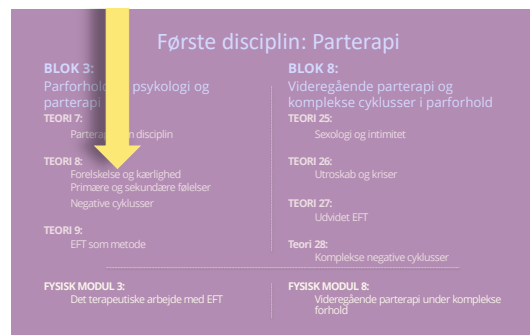
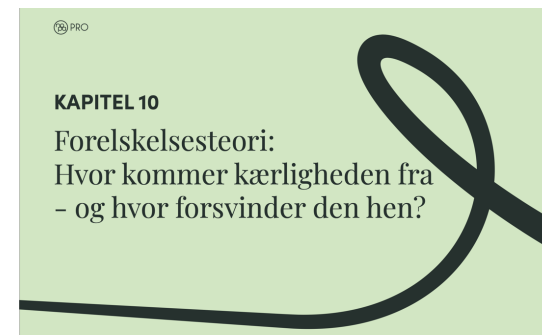




1



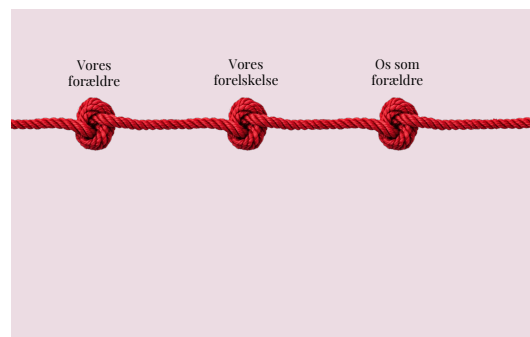
2



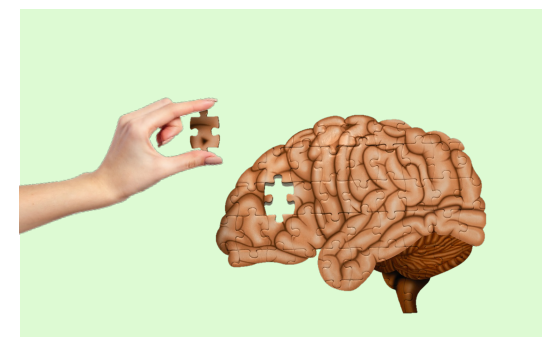
3



4



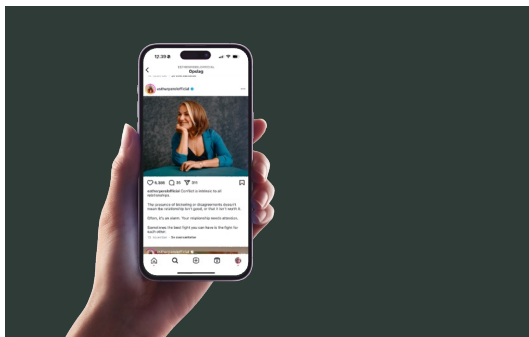
5



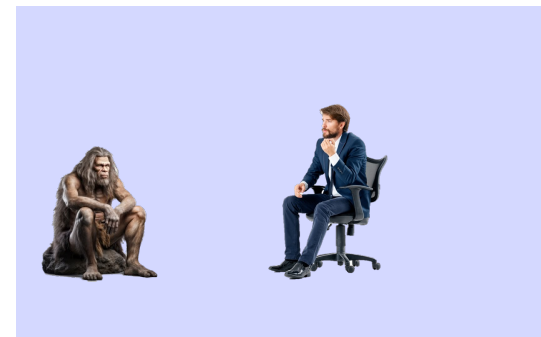
6



7



8



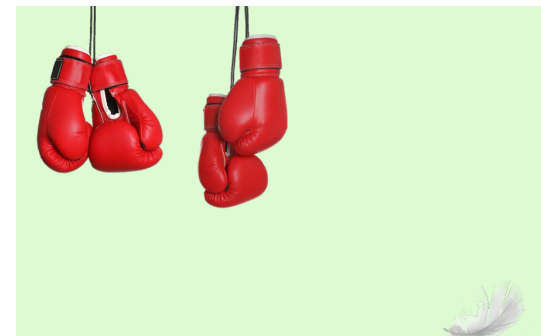
9



10



11



12



Han siger:
"Jeg er simpelthen så træt af, at vi ikke kan overholde den aftale, vi har lavet om, at de børn skal i seng kl 19:00."



Det betyder:
"Jeg har brug for, at vores aften sammen også giver plads til noget andet end børnene. Jeg havde håbet, at vi to kunne nå at tale lidt sammen over et glas rødvin, ligesom vi plejede at gøre."

13



Hun siger:
"Gider du prøve at slappe lidt af? De børn er super trætte, og det er jo klart, at du ikke kan få dem til noget, når du bare skælder ud og kritiserer."



Det betyder:
"Jeg ville så gerne have, at de her med at lægge børn i seng kunne ske lidt mere roligt og hyggeligt, så børnene ville falde hurtigere i søvn, så vi kunne bruge vores aften på at hygge os sammen i stedet for at skulle rende ind til dem i et væk."

14



Han siger:
"Slappe af?! Jo, måske, hvis du selv gad stramme lidt op. Det er utroligt, at det skal være så svært for dig at blande dig udenom. De børn skal i seng til tiden, som vi har aftalt, og jeg fatter ikke, at du ikke kan se, at de trækker dig rundt og spiller os ud mod hinanden."



Det betyder:
"Jeg føler mig så alene, når du ikke bakker mig op. Jeg vil bare gerne have at vores relation ikke kun handler om at være forældre."

15



© PRO

KAPITEL 11
Primære og sekundære følelser

16



17

DET, DU FØLER

18



19

Ikke bare "følelser"

Hjælpsomme

- Følelser, der repræsenterer vores behov og giver os retning

Problematiske

- Følelser, der er uaktuelle eller med forkert "adresse"

Instrumentelle

- Følelser, der primært tjener et helt konkret formål

20



21



22

Vrede er en sund følelse, som det er vigtigt at give udtryk for, når den udløses af en krænkelse. Dog er den ofte også en sekundær respons til en mere primær følelse af at være såret, at frygte sig forladt, uelsket eller alene, eller skammen over at være underkendt.

– Leslie Greenberg

23

Vrede

- Udtrykkes af de fleste, når de føler sig sårede
- *Bebrejðende* vrede er den mest negative form
- Både den bebrejðende og den kontrollerende vrede har typisk den effekt, at de får den anden part i forsvar
- Dækker ofte over frygt, skam, hjælpeløshed og skuffelse
- I terapi fokuserer vi på den underliggende frygt for at blive forladt eller magtesløshed

24

Skyld og skam

- Kan dække over vrede
- Opstår ofte, når vreden ikke kan vendes udad – så begynder vi at vende den indad
- Skyld som sekundær følelse opstår ofte når vi har lært at andre menneskers følelser er vigtigere end vores egne
- I terapi fokuserer vi på den underliggende frygt for at træde frem og skammen, der kan knytte sig til at "blive afsløret"

25



26



27

Overreguleret

- Tillader ikke sig selv, at føle det de føler
- Betragter deres følelsesliv som "støj" eller uønskede distraktioner
- Minimere egen oplevelse og behov
- Føler at de "bare" skal kæmpe noget mere
- Påtager sig skyld og ansvar – også når der intet er at tage på sig

28

Underreguleret

- Ramt af for stor selvmedlidenhed
- Fremstår passiv og uden handlekraft eller -trang
- Føler sig som et offer for omstændighederne
- Minimere eget ansvar for situationen
- Mærker smerten, men kan ikke tage ansvar for den

29



30



31

Regulering – for voksne

- TRIN 1:**
Giver den primære følelse tilladelse til at eksistere:
"Jeg er ked af det, og det er ok"
- TRIN 2:**
Skaber forståelse og gør følelsen meningsfuld:
"Det er fordi jeg savner min døde mor"
- TRIN 3:**
Bekræfter at det er menneskeligt at have det sådan:
"Hun betød meget for mig og jeg talte med hende hver dag"
- TRIN 4:**
Sætter ord på underliggende behov:
"Jeg savner en at tale med"

32

Tak for i dag!

33



34