

METODEN ALLE SNAKKER OM!

**SLANK
MED 5:2-
DIETTEN**

Enkel å
gjennomføre!

VÅRENS
INTERIØRTREND

**ENKEL
MAKEOVER
MED
FARGER**

Hold deg frisk
med de rette
GRØNNSAKENE!

**STOR
JEANS-
GUIDE!**

**16
SIDER**

> Jeans til DIN figur

> NY TREND: denim på denim

Komiker

**Lisa
Tønne**

om livet etter
hjernesvulsten

SKJØNNHET

Sminken som
gjør deg
YNGRE!

BAK FASADEN:
Suksessforfatterens
TØFFE BARNDOM

KK PSYKOLOGI

**SINT FOR
BAGATELLER?**

Slik tar du kontroll!

Kropp & sjel

KROPP • PSYKOLOGI • SKJØNNHET • KOSTHOLD • TRENING




Tenner du på alle PLUGGENE?

For deg som lett blir sint eller såret:
Prøv disse knepene!

TEKST FRØYDIS BENESTAD HANSEN HÅGVAR ILLUSTRASJON ANNA ADELBACK-HOULAIN

Erkjenn at *du er sint* eller *såret*. Bare det i seg gir en følelse av *mer selvkontroll*.



De fleste av oss er mest emosjonelle overfor våre nærmeste. Siden vi er trygge på dem og bryr oss om hva de mener, tør vi å vise sinne og blir såret når de kritiserer oss. Noen ganger er reaksjonene våre berettiget, mens andre ganger eksploderer og gråter vi av tilsynelatende filleting. Hvem har vel ikke tent på alle pluggen over en bagatell, bare fordi vi har holdt sinnet tilbake altfor lenge? Uansett grunn; når det først renner over er det vanskelig å skru av.

Det er likevel mulig å dempe utbruddene og ta tilbake kontrollen. **Gestaltterapeut Hege Nordahl møter daglig mennesker med emosjonelle utfordringer, og hun ser hvor effektfulle enkle tips kan være.**

– Vi gestaltterapeuter mener at alle er ansvarlige for sine egne følelser, både hva vi føler og hvilke handlinger vi utfører, sier Nordahl.

– Det kan sikkert høres provoserende ut, men ingen kan fraskrive seg ansvar ved å si at de er mer emosjonelle enn andre.

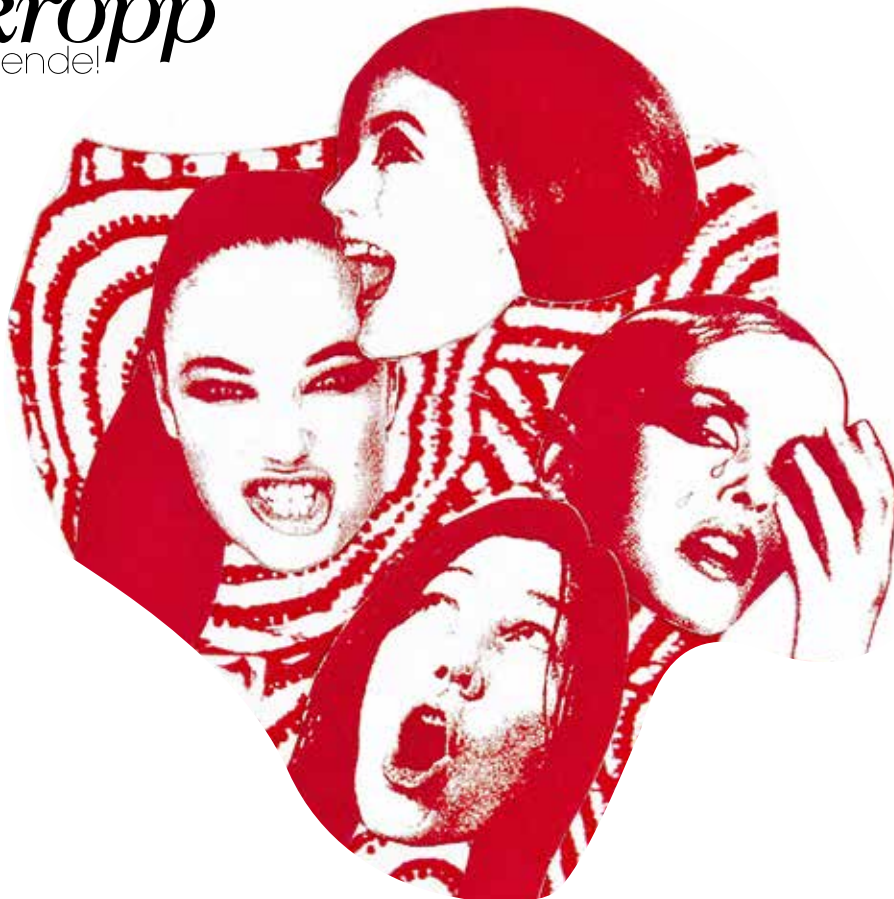
Selv om vi har ansvar for våre egne reaksjoner, kan vi legge litt av skylda på oppveksten. Hvordan vi uttrykker følelser i voksen alder blir nemlig i stor grad formet i barneårene. Dine erfaringer bygger på

hvordan familien din uttrykte sinne og sårhet, samt på hvilke signaler du selv fikk da du ble rasende som barn.

– Dessverre er det slik at mange jenter og kvinner får negativ tilbakemelding når de blir sinte, forklarer Nordahl.

– De blir fortalt at de må kontrollere seg og kalles både bitch og hurpe. På samme måte vokser gutter opp med at de ikke skal gråte. Dette er synd, for sinne er jo en av de fire grunnfølelsene våre (i tillegg til glede, sorg og seksualitet), og det er kjempeviktig å være i god og sunn kontakt med sinnet sitt. Da takler man konfrontasjoner bedre og får mer livskraft og vitalitet. Altfor mange kvinner fortrengr sinnet sitt, og det kan føre til depresjon.

Selvsagt skal man velge sine kamper og ikke buse ut med alt som er irriterende hele tiden. Men hvis man overser viktige problemer og vonde følelser over tid, er det fort gjort å sprekke i feil situasjoner. **Den klassiske blemma er å bli kjempesint over en bagatell, slik at reaksjonen virker helt uforståelig for andre.** Det er også fort gjort å skjelle ut noen som overhodet ikke har bidratt til det opprinnelige sinnet som ligger bak. Derfor er det viktig å luften



probleme før de bokstavelig talt sprekker (Se egen rammesak).

Det er nå en gang slik at selv om vi tar alle mulige forholdsregler, blir vi til tider fullstendig overmannet av følelser. Så hva gjør du da, når kokepunktet allerede er nådd, adrenalinet strømmer i årene, tårene renner og alt du har lyst til er å brøle av all kraft?

– Det finnes metoder for å få hodet raskt kaldt igjen, sier Nordahl:

– **Aller først:** Erkjenn at du er sint eller såret. Bare det i seg gir en følelse av mer selvkontroll.

– **Så: Stopp opp og tenk.** Hva ble egentlig sagt? Hva var egentlig budskapet? Ble det sagt for å såre, eller uttrykker motparten seg bare dårlig? Hvis du kommer fram til at det ikke var personlig ment, selv om det føltes slik, er det lettere å la kritikken prelle av.

– **Hvis dette ikke hjelper,** gå ut av situasjonen. Ikke kom tilbake før du er roligere. Da har du sikkert også en mer konstruktiv tilbakemelding å gi.

– **Huskeregelen** heter 3F-teknikken: Fakta, følelse og forandring. Hva ble egentlig ment, hvordan føles det for meg og hvordan kan vi rette opp i situasjonen.

Vondt ment eller ikke, kritikk er uansett tøft å få. Det er lett å tro på alt som blir sagt og ta det til seg. Derfor har Nordahl et helt eget kritikk-triks som gjør det lettere å skille kortene.

– Jeg skiller mellom tre typer kritikk, forklarer hun.

– Uberettiget kritikk, berettiget kritikk og delvis berettiget kritikk. La oss si at du kommer for sent til en avtale. Hvis den som venter på deg sier «du kom for sent til avtalen», så er det berettiget kritikk. Da er det bare å si seg enig og beklage. Men hvis den som venter sier «Du tar aldri hensyn til mine følelser (fordi du kommer for sent)», er dette kanskje ikke berettiget. Eller kanskje det er delvis berettiget, det vet du best selv. Hvis det ikke er berettiget, svarer du bare rolig «nei, det stemmer ikke. Jeg kom for sent denne gangen, men jeg bryr meg absolutt om dine følelser likevel». Å si dette høyt og tydelig gjør det lettere for deg selv å la kritikken prelle av.

Det aller viktigste når det gjelder emosjonell kontroll er likevel å bli kjent med egne følelser og reaksjoner. Nordahl anbefaler å gjøre en såkalt refleksjonsøvelse når man er i godt humør (se egen rammesak).

– Sett deg rolig ned og analyser deg selv. Gjør det gjerne sammen med partneren din eller en venninne, slik at dere samtidig lærer om hverandres reaksjoner. Blir dere for eksempel aggressive eller passive under en krangel? Står du og skriker eller legger du deg under dyna og gråter?

Og, minner terapeuten om: Visste du at sinne og sårbarhet ofte bunner i usikkerhet og dårlig selvbilde? Kanskje gjelder dette deg også. Hvis man føler seg trygg på seg selv, er det lettere å uttrykke sinne på en god måte. Og ingenting er bedre enn det!

redaksjonen@kk.no

Kjenn deg selv!

Tenk gjennom tidligere situasjoner, gjerne sammen med en annen, og skriv ned svarene som en refleksjonsøvelse:

Hvilke beskjeder har du fått når det gjelder å uttrykke sinne?

Hva har dine foreldre, partner eller barn sagt til deg?

Hvilke «regler» er det i ditt miljø for å uttrykke sinne?

Hva frykter du skal skje når du uttrykker sinne?

Hvem gjør deg sint?

Hva gjør deg sint?

Hvem føler du deg trygg nok på til å uttrykke ditt sinne?

Lar du sinnet gå utover andre enn den du virkelig er sint på?

Hva gjør du når du føler sinne? (Roper, slår, bruker penger, drikker, går og legger deg, gråter, ødelegger noe, går til fysisk angrep på noen, banner, blir hevngjerrig?)

Uttrykker du sinnet på en direkte og bestemt måte uten å sette merkelapper på andre?

Hva skjer med kroppen din når du blir sint?

Hvordan kan du avreagere fysisk for å lette på trykket?

Før du sprekker

Luft problemene før du eksploderer i sinne! Det lønner seg å avtale et tidspunkt for når du tar praten med den det gjelder. Ha følgende sju punkter i bakhodet:

1 Gå rett på sak. Unngå utenomsmakk og smiger.

2 Fortell hva saken gjelder.

3 Beskriv hva den andre faktisk har gjort.

4 La dine følelser komme til uttrykk. Si for eksempel «jeg ble sint».

5 Be om en konkret forandring. Vær presis.

6 Husk at samspillet mellom dere er basert på likeverd.

7 Prøv å avslutte med noe positivt.