Hæsjtægg Sinna

Først kjenne det. Deretter akseptere og tolerere det.
Det er veien du må gå om du skal greie å regulere sinnet ditt.

TEKST **KRISTINA MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Kan du bli skikkelig sint? Sånn at du merker at ansiktsfargen endres, hjerterytmen øker, brynene samles og stemmen blir hard og høy? Sånn at du merker styrken inni deg – og at neste orkan burde bli dedikert deg?

I så fall har du en flamme inni deg som kan trigges av ulike ting. Kanskje er du «lettantennelig» som person (som en del av din medfødte personlighet) eller du har måttet kjempe en del i livet ditt (omstendigheter og livssituasjon). Dersom du ofte blir sint og oppfarende, kan det hende du er litt krevende å være rundt og kanskje du ønsker selv at du kunne hatt litt mindre sinne? Men det kan også hende at andre takker deg for ditt temperament, dersom det brukes til å kjempe for viktige saker.

Dette kan kanskje komme som en overraskelse, men psykologene som jobber med fokus på følelser, er fornøyd dersom du vet hvordan det er å være sint, vet når du selv er sint og vet hva du gjør når du er sint. Ikke fordi de ønsker at folk skal gå rundt og være skikkelig sinte, men fordi sinne er en grunnleggende og naturlig følelse.

VI BLIR SINTE når vi føler oss urettferdig behandlet. Når vi blir krenket. Oversett. Mislikt. Vi kan bli sinte når vi taper eller ikke får til noe vi vil. Vi kan bli sinte når vi slår oss. Vi kan bli sinte når vi står i kø eller er i trafikken. Vi kan bli sinte på familie, bare fordi de er familie. Vi kan bli sinte på vegne av andre. Og vi kan bli sinte fordi andre er sinte. Da er vi sinte sammen. Noen er mindre sint på personer, men mer sint på system. Sint på grunn av fattigdom, krig eller menneskehandel. Sint på politikere. Sint på styresett. Sint på et folk eller en tro.

Det er rett og slett mye å bli sint av, er det ikke? Da er det greit å vite at sinne ikke bare fører med seg negative konsekvenser. Sinne er nemlig en kraftfull følelse som kan få deg til å reagere, det kan motivere deg til handling, hindre deg i å bli tråkket på, og vise at noe er viktig for deg. På den annen side kan sinne få deg til å reagere for sterkt. Det kan såre, skremme eller krenke andre, gjøre det vanskeligere for deg å bli likt, samt hindre deg i å nå dine mål og gi deg «tunnelsyn».

Sinne er en av menneskets syv grunnleggende følelser, som også inkluderer glede, avsky, frykt, overraskelse, forakt og tristhet. Disse følelsene er universelle, noe som betyr at de fins hos oss alle uansett hvilken kultur eller landområde vi er vokst opp i. Ja, de finnes visstnok til og med hos de mest avanserte pattedyrene, som bavianer og sjimpanser. Hver av de syv grunnfølelsene har et helt unikt ansikts- og kroppsuttrykk.

Vi kan derfor lett fange opp om andre er sinte, triste eller om de er redde. Ingen tror at «Skrik» er sint, liksom. Ingen tror at Donald Trump er redd. Men vi *vet* jo ikke. Bak frykt kan det være en del sinne – og bak sinne kan det ligge en del frykt. Noen sier til meg at de ofte blir sinte når de egentlig er litt triste. For eksempel at de føler seg avvist og lite anerkjent av kjæresten sin. Da kan de smelle til med noen stygge gloser, mens de egentlig skulle ønske de kunne vise sin tristhet.

DU HAR KANSKJE allerede oppdaget at det er flere «negative» følelser enn «positive» følelser blant disse syv. Derfor har vi oftere dårlige følelser enn gode. Sånn er det bare. Du vil videre kanskje hevde at disse syv følelsene ikke er alle følelsene. Hva med sjalusi og misunnelse, kjærlighet og ømhet, samvittighet og skyldfølelse? Iver og interesse? Jo, det stemmer, noen mener at det er 13 grunnfølelser, andre mener tolv. Men de som er tilhengere av syv mener at de andre følelsene er ingredienser i de mer komplekse følelsene. For eksempel at sinne og frykt er ingrediensene i sjalusi.

Når jeg jobber med følelser, er jeg opptatt av tre ting: Kan du kjenne følelsen? Kan du akseptere og tolerere den? Regulere den?

Det er nemlig sånn at noen ikke vedkjenner seg de negative følelsene som er i registeret deres. Det kan være flere grunner til det. En kan være at de har lært at det er en uakseptabel følelse, og derfor forsøkt å gjemme den bort, bevisst eller ubevisst. En annen kan være at de ønsker å fremstå rolige og behersket, og derfor ikke vil innrømme at de også blir sinte av og til (da kan de ha en tendens til passiv-aggressiv atferd). En siste grunn kan være at de faktisk sjelden blir sinte, fordi de er oppmerksomme på sinne, gjenkjenner det og deretter regulerer det ved hjelp av kognitive strategier. Alt veldig automatisk og raskt, sånn at de egentlig ikke kjenner sinne mer enn noen sekunder, før det er gjort om til refleksjon.

MENTALISERING ER ET begrep vi psykologer bruker ofte. Det handler om det å gjenkjenne og forstå sine egne følelser. Det er nemlig ikke så →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST

Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.

> Det ligger mye fornuft i våre følelser, men de må forstås og håndteres

lett å vite når man føler det ene og når man føler det andre. Kanskje kjenner du deg igjen? Noen kjenner følelser mer i kroppen, som slitenhet eller kraftfullhet. Det er ikke så viktig å vite hva vi føler hele tiden, det er heller ikke alltid at følelsene skal få bestemme for mye. En rekke britiske bøker, filmer og serier har hatt tittelen «Fornuft & følelser». Jeg liker tittelen. Faren er at vi tror at det er mest fornuftig å ikke føle så mye, eller at den som føler mye og tar aktivt stilling til følelser, ikke er fornuftig. Det er jeg ikke enig i.

JEG MENER AT det ligger mye fornuft i våre følelser, men at følelser må forstås og håndteres – og der kan vår måte å tenke på, spille en viktig rolle. Følelsene antas å ligge dypere inn i hjernen vår enn vår mer teoretiske og tenkende side, som skal ha kommet senere i evolusjonen og som antagelig er mer særegen for mennesket. Noen mener at dette er beviset på at de som er gode til å styre følelsene sine, er kommet lenger enn «følelsesmenneskene». En del menn kan vel ha brukt dette mot sine kvinner også, at de er følsomme, sårbare (og kanskje en smule dumme?). Men makten til følelsene våre er nokså enorm og ser ut til å utkonkurrere tankene, på den måten at følelsene har langt sterkere nervebaner nedover i ryggmargen og oppover til tenkningen – enn motsatt. La meg ta et eksempel: Dersom du er redd eller flau – eller litt ivrig, kan kroppen reagere med å rødme eller pumpe ekstra blod rundt i kroppen. Helt uten tankestyring. Følelsene er en del av vårt instinktsystem, og gir lynraske reaksjoner rundt i hjerne og kropp. Tankene kan også påvirke kroppen, men stort sett ved å forstå og regulere følelsene.

TENK PÅ DEG SELV og din omgangskrets. Har noen av dem lettere for å reagere med sinne enn andre? Svaret vil mest sannsynlig være ja. Noen kjenner mer sinne enn andre, sånn er det bare. Så blir spørsmålet hvorfor det er sånn. Har de opplevd mer krenkelser? For sinne kommer som regel som et resultat av frustrasjon, krenkelser eller hindre. Eller er de kanskje født sånn? Altså at vi er litt ulikt disponert for sinne i vårt DNA? Hva med de som sjelden er sinte og som til tross for hindre og motgang reagerer med rolig respons, tilbaketrekking eller refleksjon. Er det lært? Er det undertrykt sinne? Eller er det et «rolig» DNA?

Vi har vel alle noen lettantennelige typer i vår omgangskrets. Barn som er mer lettantennelige, kan være morsomme å terge (synes noen). Ungdom som er mer oppfarende, kan stå på barrikadene, kjempe for en god sak eller for en dårlig. Hvis det er den sistnevnte, kan de antagelig komme opp i mer bråk enn andre. Voksne som er lette å fyre opp, kan gå i noen feller. Det å vise mye sinne, gå og koke eller hamre neven i bordet, er ikke en egenskap som er høyt aktet. Man kan også risikere å skremme barna i familien, kolleger eller andre. Det kan også få negative følger for helsen, med en slik oppfarende «type A»-stil.

Jeg jobbet sammen med en eldre psykolog. Han jobbet med å hjelpe mange kvinner (og en del menn) som hadde blitt utsatt for trakassering, overgrep eller bare veldig streng oppdragelse der flinkhet var idealet. Han ønsket at de skulle få tak i sin «sinte del». Han mente at det lå en sint del inni dem, grunnet alle krenkelsene, som lagde en masse psykiske vansker fordi den ikke ble hørt.

Undertrykt sinne kan vise seg på flere måter. Det kan vendes innover mot oss selv, og vise seg i selvskading, sulting, overspising, depresjon og angst. Det kan også rettes utover, med utagerende oppførsel, rusatferd eller vold. Det er få som tror at den medfødte personligheten vår er eneste forklaring bak sterkt sinne, aggresjon og vold. Deler av forklaringen legges i psykologiske og sosiale faktorer. Har du opplevd mye krenkelser, er under sterkt press eller har opplevd dårlig behandling av folk eller samfunn, er det gode vekstvilkår for sinne.

DU HAR SIKKERT merket at du i noen perioder er mer tilbøyelig til å bli sint. Det kan ha å gjøre med at din toleranse for motgang og frustrasjon er redusert. Under stress kan vår evne til å håndtere vanskelige følelser bli mindre. Vær derfor litt obs på deg selv dersom du opplever å være mer sint enn vanlig. Kan det hende at du er stresset, har sovet lite eller er under press? For mange høye krav på én gang vil gi en kropp i høygir. Da er det litt vanskeligere å forstå seg selv og andre, invitere til refleksjon eller ta en *time-out*. Vi kaller det at toleransevinduet ditt er smalt under pågående stress, og at du da lett kan overreagere eller resignere, fordi du ikke har det mentale overskuddet som trengs for å bearbeide motgang.

Moralen er at du må ønske sinne velkommen i kroppen din, forsøke å forstå hva det har å si til deg og hvorfor det kommer. Deretter kan du forsøke å regulere sinnet, slik at det blir en mild storm i stedet for en orkan. Grunnen til at du skal forsøke å redusere styrken er fordi det er krevende å være mottaker av andres sinne. Sinte foreldre har skremt mange barn, og det er lite konstruktivt. Sinte partnere har såret mange, fordi det er en kraft i sinne som mottakerne må håndtere. Dersom du har en historie med sterkt sinne og aggressiv atferd, er det viktig å jobbe med sinnemestring. Sinne gjør kroppen beredt til kamp, men vi kan øve på å gi det et uttrykk som er mer modent og bruke det konstruktivt i stedet for destruktivt. ✱