

Sådan bliver følelser til

- Og det er måske ikke, som du tror!

Anne-Mette Sohn Jensen, Cand.pæd. i pædagogisk psykologi



Mine følelser lige nu:

- *Spænding*
- *Nervøsitet*
- *Begejstring*
- *Lidt frygt*

Anvisninger til, hvordan jeg skal handle i situationen i forhold til min intention om at gøre det godt og give jer et indblik i, hvordan følelser bliver til!

Præsentation

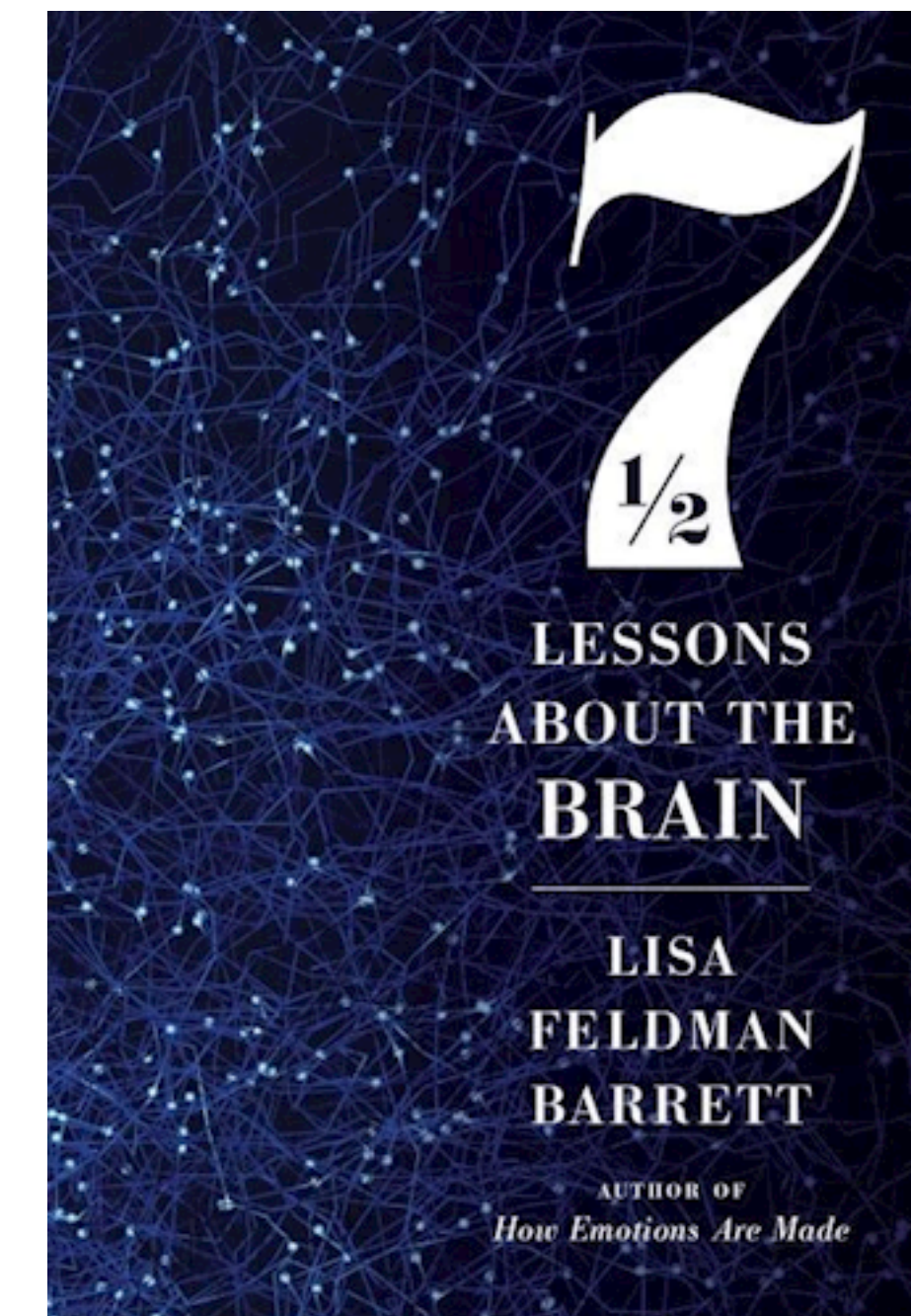
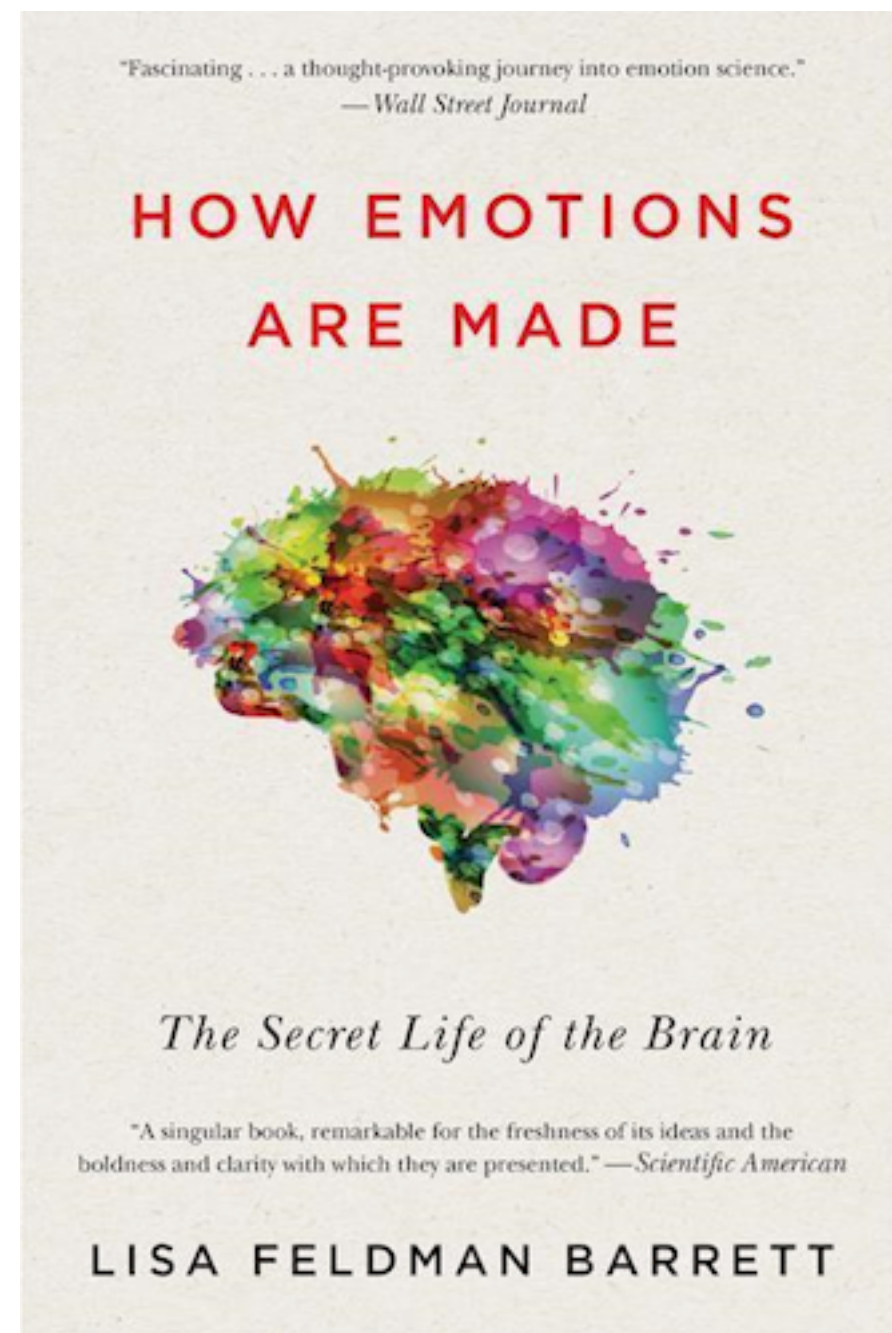
Anne-Mette Sohn Jensen

- Uddannet pædagog og cand.pæd. i pædagogisk psykologi
- Gift og mor til to - én med og én uden autisme.
- Selvstændig kursusleder, foredragsholder, forfatter, sangerinde, underviser mv.
- Bøger:
 - Dit sensitive barn
 - Jeg ser dig (roman)
 - Arousal & Compassion
 - Omsorgstræthed - syv forebyggende principper
 - Anes Kald (roman)



Lisa Feldman Barrett

Professor ved North Eastern University med ansættelser ved Harvard Medical School og Massachusetts General Hospital



Følelser er handleanvisninger,
som guider dig i specifikke
situationer.

Fem elementer

Sådan bliver følelser til

1. Informationer fra kroppen (**interoception**)
2. Sindstilstand (humør)
3. Begreber til at beskrive
4. Den aktuelle situation
5. Din intention

Afklaring følelser...

Emotioner = følelser - forstået som konstruktioner i hjernen, som guider din adfærd

Affekt = følelser - forstået som sindsstemning eller humør og er et udtryk for, hvordan du har det

**For at forstå, hvordan følelser
bliver til, må vi starte med
hjernen...**

Hjernens vigtigste opgave

At holde regnskab med dit “**body budget**”

- Hjernen er ikke designet til at føle eller til at tænke med.
- Hjernens opgave er at balancere kroppens “budget”, og sørge for kroppens energibalance og at holde styr på den overordnede status = metabolisme.
- Når der sker forandringer i din krops budget, vil du opleve basale følelser (**affekter**), som påvirker dit humør/sindstilstand.
- Hjernens opgave er at forsøge at forudsige kroppens behov, før de opstår. Hertil bruger den dine erfaringer til at danne modeller for fremtiden.
- Hjernen skal fx. få dig til at føle tørst, før du er dehydreret - ikke efter, eller få dig til at føle frygt, før du falder ud over en kløft - ikke efter.

Hjernen = Kroppens økonomidirektør

Udgifter og indtægter på dit “**body budget**”

- Hjernen befinder sig i en lukket sort boks, og det aner INTET om, hvad der sker i virkeligheden.
- Hjernen er i gang med at balancere din krops budget.
- Indskud: Sund mad, søvn (nok), “psykologisk tryghed”, hvile og pause, gode relationer, restitution.
- Udgifter: Læring og bevægelse, for lidt søvn, høj arousal (både behagelig og ubehagelig), travlhed og stress, usund mad, forandring og konstant omstilling, farer og trusler (både faktiske og tænkte).

➔ Balance på budgettet (lige som i banken)!

Interoception iflg. Barrett

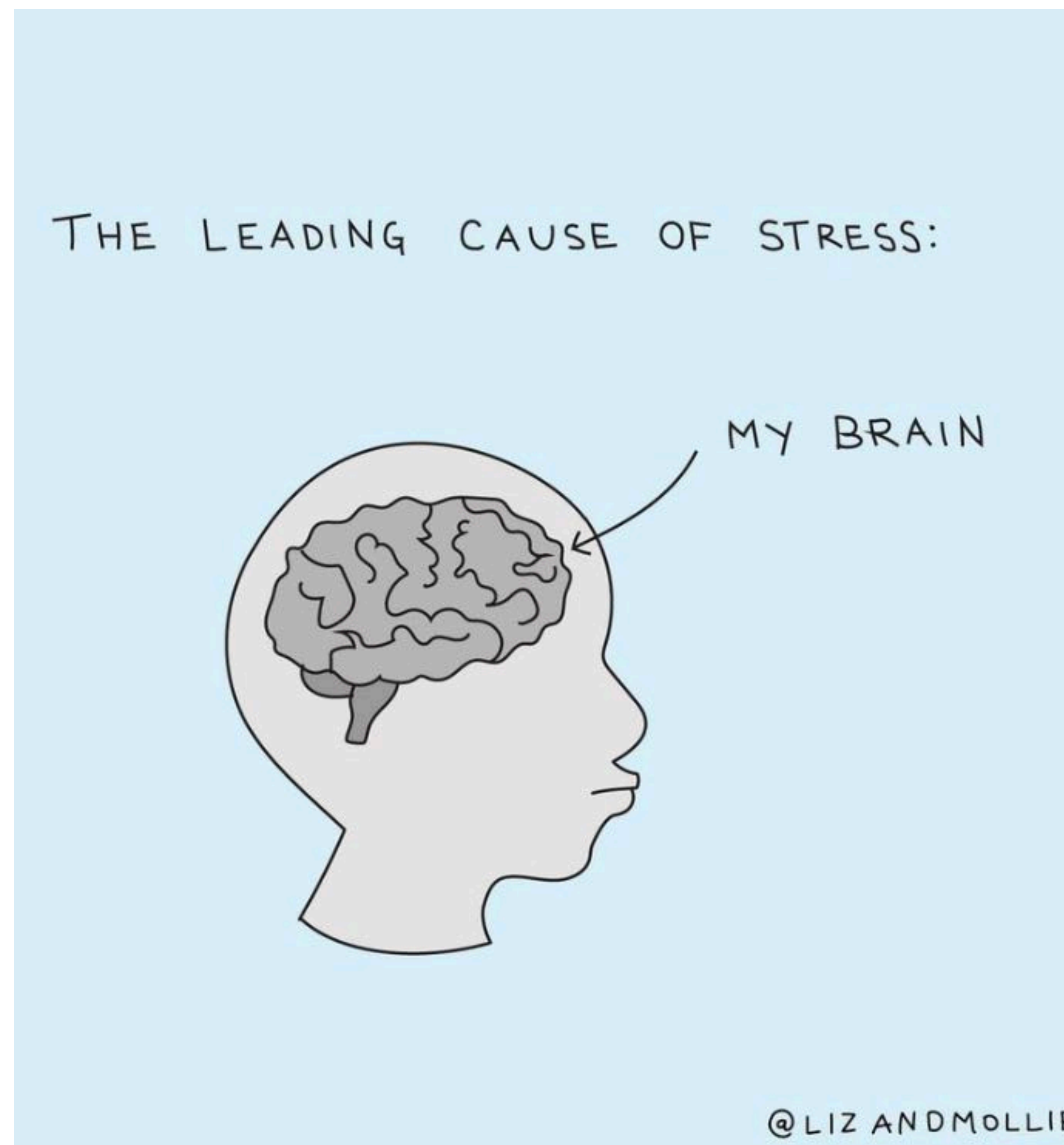
Hjernens repræsentation af fornemmelser i din krop

- Hjælper din hjerne med at holde styr på:
 - Din kropstemperatur.
 - Glukoseforbrug.
 - Reparere skader på kroppen.
 - Hjerterytme.
 - Muskler og hvor meget energi de har brug for.
 - Indre organer som lever og lunger, systemer som åndedræt, fordøjelse, immunsystem mv.
 - Og andre “småting”, der hele tiden foregår i din krop.
- Den måde, vi overordnet får besked om kroppens indre tilstand er gennem **affekter** (humør, sindstilstand og fornemmelser i kroppen).

Mærk efter lige nu

Hvordan har din krop det?

- Fryser du?
- Har du ondt nogen steder?
- Din hjerterytme?
- Hovedpine?
- Er du træt?
- Er du sulten?
- Hvor meget energi har du?
- Din generelle sindsstemning / dit humør?

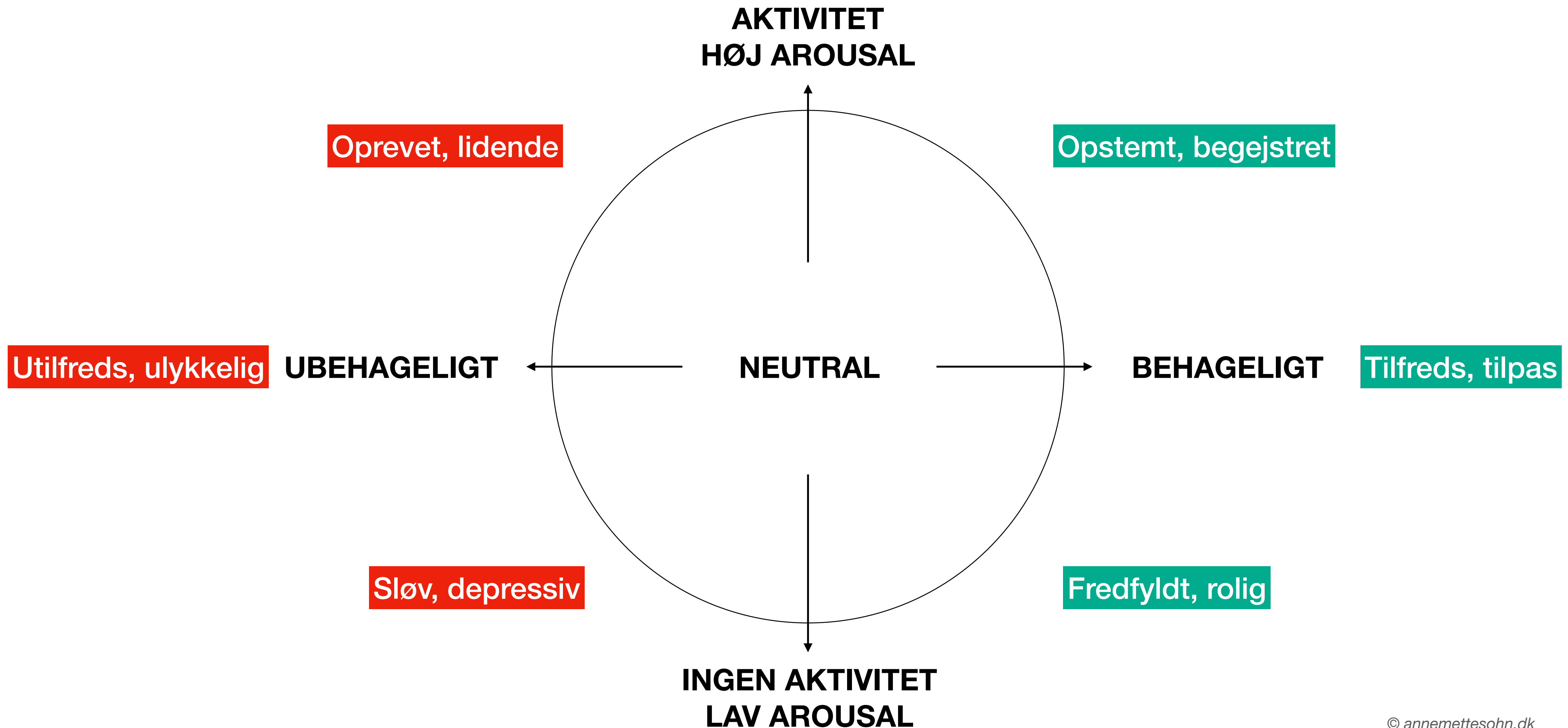


Affekt er en generel følelse eller fornemmelse, som kommer fra din krop.

Det, som påvirker kroppen positivt (inds kud), får dig til at få det godt - og omvendt!

Den affektive cirkel - information til din hjerne

Egenskaber ved sindsstemning eller humør



Affekter er nødvendig
information til hjernen for at
forstå, hvordan følelser bliver til!

**Hjernen har brug for flere
informationer...**



BEGREBER

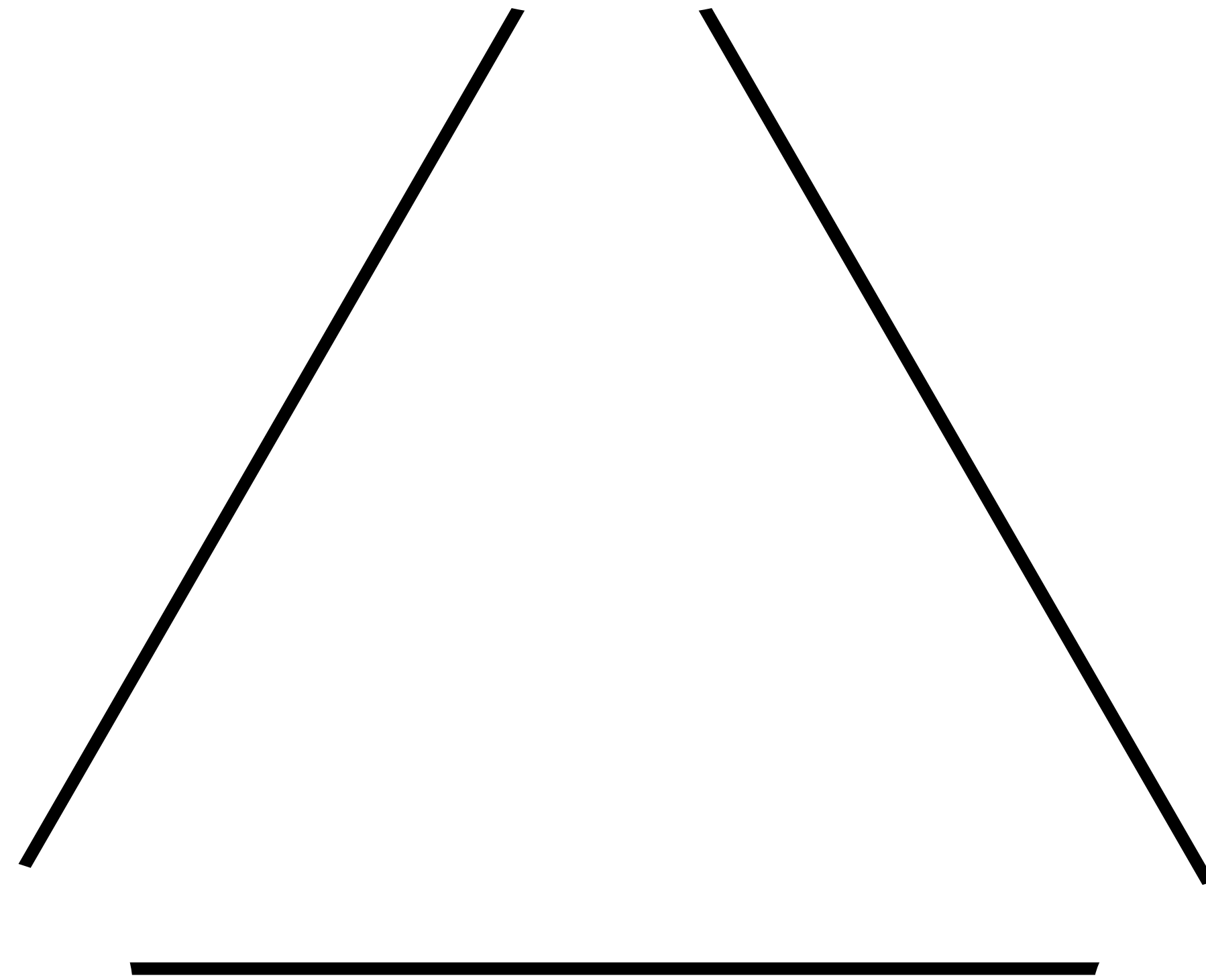
Hvad er det?

En samling af indtryk af lysbølger (fra billedet) sammenholdt med dine tidligere erfaringer og dine begreber til at beskrive.



Hvad er det?

En samling af indtryk af lysbølger (fra billedet) sammenholdt med dine tidligere erfaringer og dine begreber til at beskrive.



Hvad er det?

En samling af indtryk af lysbølger (fra billedet) sammenholdt med dine tidligere erfaringer med andres ansigtsudtryk på den måde og dine begreber for, hvad vi kan kalde denne situation.



På samme måde skal vi bruge begreber om **følelser**.

I skal nu se et billede...







Eksperimentel blindhed

Det hele sker på et splitsekund

- Hjernen leder efter et *genkendeligt mønster* i de sorte og hvide klatter.
- Hjernen *scanner alle dine erfaringer* igennem dit liv med tusindvis af samtidige gæt, vægtet med forskellige sandsynligheder.
- Hjernen *forsøger IKKE at svare på*, hvad det er, men hvad det minder mest om ud fra dine tidligere erfaringer.
- Når du finder ud af, at det er en slange, har din hjerne fået *ny viden*, som den sammenholder med tidligere erfaringer.
- Når du ser de sort/hvide klatter igen, har hjernen *opdateret og konstruerer* et billede af en slange, hvor der ikke er en slange.

Hjernens bedste gæt!

- Hjernen forsøger at forudsige, hvad der sker i den ydre verden, men også inde i din krop ved hjælp af **affekter** og **interoception**.
- Hjernen reagerer ikke på verden, den forsøger at fortolke og sammenholde med tidligere erfaringer for at hjælpe med handleanvisninger.
- Når du (tror, du) ser følelser i andres ansigtsudtryk, er det et forsøg på at forudsige den andens adfærd.

Ansigtstudtryk for (forudsigelser af) følelser?

- Vis din sidemand, hvordan du ser ud, når du er glad.
- Vis så, hvordan du ser ud, når du er ked af det.
- Hvordan ser du ud, når du er vred?
- Eller hvordan ser du helt almindelig ud?
- Måske er det ikke så enkelt?



Misforståelser om følelser (emotioner)

- Følelser er IKKE kodede hjernereaktioner fra vores gamle reptilhjerne.
- Følelser kan IKKE opdages, ses eller påvises i bestemte ansigtsudtryk.
- Følelser er IKKE universelle på tværs af mennesker, kulturer, nationer.
- Følelser er IKKE reaktioner på eksterne situationer, men handleanvisninger.
- Der findes IKKE bestemte steder i hjernen, som er dedikeret til bestemte følelser (som amygdala og frygt).
- Ovenstående bakkes op af massiv forskning gennem mange årtier.

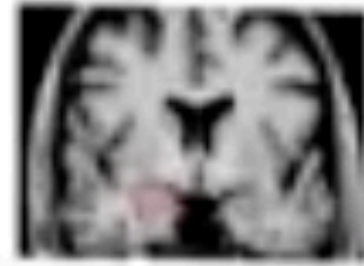


Se senere



Del

Proportion of Studies Reporting Increased Amygdala Activity



10 110 120 130 140 150 160 170



LERE VIDEOER



Følelser (emotioner) er en rettesnor for, hvordan du skal handle.

De er hypoteser, vi konstruerer i hjernen om vores umiddelbare fremtid, som gør os i stand til at handle på bestemte måder.

Følelser (emotioner) er...

- Din hjernes bedste gæt på fortolkning af:
 - **Affekt** (altså din indre sindstilstand / dit humør), sammen med...
 - Dine tidligere erfaringer med at mærke specifikke indre fornemmelse, sammen med...
 - De ydre sansedata, din hjerne vælger ud, sammen med...
 - De begreber, du har til at beskrive og forklare indtryk, sammen med...
 - Den specifikke situation, du befinder dig i, sammen med...
 - Din intention i situationen.
- Til sammen bliver **følelser** en rettesnor for dine handlinger i den umiddelbare fremtid.

I trafikken

Følelser i kog eller?

- En bil skrår ind foran mig på motorvejen, lidt for tæt på, for at komme til afkørsel.
- Scenarie 1: Jeg er lidt forsinket på vej til færgen, har ikke spist eller drukket i noget tid, har ikke sovet så godt.
- Arousal i den høje ende og på den lidt ubehagelige måde = ubalance i kropsbudgettet.
- Følelse = frustration, vrede, irritation.
- Handleanvisning til...



I trafikken

Følelser i kog eller?

- En bil skrår ind foran mig på motorvejen, lidt for tæt på, for at komme til afkørsel.
- Scenarie 2: Jeg har ikke travlt, har lige fået en god frokost med en veninde, solen skinner, jeg hører god musik.
- Neutral mod lav arousal på den behagelige måde = balance i kropsbudgettet.
- Følelse = omsorg, tålmodighed, behag.
- Handleanvisning til...



Altså er **følelser** en fortolkning eller et gæt, en forudsigelse,

- hjernen konstruerer efterhånden, som du har brug for dem i den specifikke situationer
- med udgangspunkt i dit kropsbudget for at hjælpe dig med at handle på den bedste måde.

**Din(e) følelse(r) lige nu?
Hvad vil den/de gerne have dig
til at gøre?**

En opsummering

Sådan bliver følelser til

- **Affekter** - sindstilstand og humør (arousal og behag/ubehag)
- Balancen på dit **body budget** (indtægter og udgifter)
- Tidligere erfaringer til at fortolke og genkende ydre og indre signaler
- Begreber til at beskrive (hvilke ord har du lært for det, du oplever)
- Den aktuelle situation (hvad sker der - ydre sanseinformationer)
- Din intention i situationen (hvad vil jeg gerne, hvad er min motivation)

➔ Følelser, som hjælper dig med at handle på den bedste måde.

Min følelse lige nu?

- Affekt: høj arousal / behagelig mod det neutrale.
 - Body budget: Bruger udgifter lige nu (og føler sult), men har ladet op inden = balance.
 - Erfaringer: Det er snart ovre, det er gået nogenlunde efter planen - ligesom jeg har prøvet tidligere.
 - Begreber til at beskrive: Glæde, nervøsitet, spænding, lettelse (om lidt).
 - Den aktuelle situation: Står på en scene, mikrofon, der gnaver lidt, skarpt lys, mennesker foran.
 - Intention: At forsøge at give deltagerne en forståelig forklaring på kompliceret stof, at blive færdig til tiden.
- ➔ Følelse som rettesnor for handling: Begejstring, glæde, lettelse, lidt stress (for at blive færdig til tiden), glæder mig til frokost.

Og det er sådan følelser bliver til...

**Spørgsmål, så kom til mig bagefter eller
til frokost!**

**TAK fordi du lyttede
Rigtig god FROKOST...**

PS. Husk at købe mine bøger !