

# Hvordan har du det med følelserne i dag?



Camilla Bruuns "Hel dine følelser" giver en praktisk anvendelig indføring i mindfulness. Foto: Bo Falkenskov



**Steen Blendstrup** 19.12.2021

**KÆRLIGHED & MINDFULNESS // ANMELDELSE – “En masse af de problemer, vi bakser med, skyldes, at vi i virkeligheden kæmper en kamp, der er overstået for længst. Når vi kæmper fortidens kampe, kan vi aldrig vinde. Det behøver vi heldigvis heller ikke, og det er godt at blive mindet om, som Camilla Bruun gør det i bogen *Hel dine følelser med mindfulness og medfølelse*. Det er en fin og praktisk anvendelig indføring i mindfulness”, skriver anmelder Steen Blendstrup.**

Hel dine følelser med mindfulness og medfølelse

**Forfatter:** Cand.psych. Camilla Bruun

Skriveforlaget, 2021

Hvis vi kæmper med voldsomme udfordringer – livskriser, stress, depression – så er det en illusion at tro, at vi bare kan læse en bog, og så er den klaret. End ikke hvis vi følger bogens opskrifter. Der er altid en fare for re-traumatisering, hvis vi lukker op til ting, vi har forseglet i fortiden. Det understreger **Camilla Bruun**, der er cand.psych. og klinisk psykolog, flere gange i *Hel dine følelser*.

**Hav tålmodighed med dig selv. Selv et øjeblik med mere bevidsthed tæller**  
*Camilla Bruun*

En helt anden ting er, at vi mange gange i det daglige kan bruge tankerne i den buddhistisk inspirerede *mindfulness* til at håndtere vores følelser, agere mere hensigtsmæssigt over for andre (ikke mindst vores børn og kærester) og i det hele taget se mere realistisk på tilværelsen.

Det er bedre, end du tror

Mindfulness er ikke vejen til paradisisk lykke. I selve det begreb ligger nemlig en forventning om en belønning for enden ad vejen. En belønning for at tage os sammen, ikke flæbe, tage modgang med et smil på læben, ikke hidse os op over småting, tænke på at børn i Afrika har det meget værre ... i det hele taget en belønning for at stuve følelser af vejen.

Tværtimod anerkender mindfulness, at de følelser er der. Men når vi er i vores følelsers vold, har vi svært ved at se tingene, som de er. De er som regel bedre, end vi synes, når vi er vrede, kede af det, jaloux og så videre. Eller som Camilla Bruun beskriver det: Disse tanker er blot forbipasserende uvejr – oven over skyerne er himlen som bekendt altid blå.



Camilla Bruuns fascination af mindfulness startede med et studieprojekt, hvor mødet med tibetanske flygtninge og torturofre og deres resiliens overbeviste hende om metodens potentiale. Foto: Bo Falkenskov

Smerte er en del af livet. Det er, når vi ikke vil anerkende det, at det forvandler sig til lidelse. Vi gør det forkert at føle smerte. Derfor er vi forkerte, når vi gør det. Deri ligger lidelsen. Styrken ligger i anerkendelsen af vores egen iboende værdi, uanset hvilke smertelige oplevelser vi bliver udsat for.

Små skridt

Principperne i mindfulness er alment anerkendte som virksomme i psykoterapi. Vi kan også bruge dem i hverdagen, og det er det, *Hel dine følelser* gør på en særdeles pædagogisk måde. Vi skal ikke sidde og meditere i timevis, vi skal ikke nå særlige resultater, vi skal ikke være *dygtige*.

Vi kan derimod nærme os en mindful tankegang gradvist. Hvis du ikke kan sætte ord på den følelse, så kan du måske beskrive, hvor du mærker den i kroppen. Hvis du heller ikke kan det, så kan du ... Eller som Camila Bruun skriver: "Hav tålmodighed med dig selv. Selv et øjeblik med mere bevidsthed tæller".

Så ja, vi kan sagtens bruge mere tid med at meditere. Vi har givetvis alle brug for at hele sår fra vores barndom. Vi vil helt sikkert alle blive gladere af at få et mere kærligt syn på os selv. Men vi har også alle sammen travlt.

## Jalousi ... hvordan er det nu lige, jeg kan se på mine følelser og skille gamle sår fra den nuværende situation

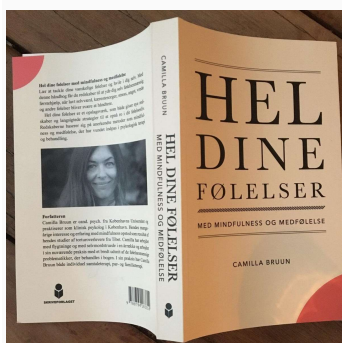
Pointen med *Hel dine følelser* er, at når du accepterer den præmis, at tanker, følelser og virkelighed er tre forskellige ting, så kan du stoppe op, hver gang du er ved at blive kapret af en følelse.

Det gælder også den stemme, som mange kender som ”den indre kritiker”. Camilla Bruun tager fuldstændig magten fra den indre kritiker ved at påpege, at den faktisk er ret dum. Den opererer på et barnligt plan, hvor alt er sort/hvidt, og hvor vi ikke kan lære af fejl og udvikle os. Når vi gennemskuer den umodenhed, er det lettere at komme videre.

### En medhjælpsbog

Efter de indledende bemærkninger er *Hel dine følelser* nemlig en opslagsbog. Jalousi ... hvordan er det nu lige, jeg kan se på mine følelser og skille gamle sår fra den nuværende situation? Det samme gælder vrede, sorg, angst, skam og så videre.

Der er ikke en facitliste, men en række metoder, som du ret hurtigt kan praktisere i den aktuelle situation. Et nøgleord er medfølelse. Vores følelser er nemlig ikke forkerte. De er skabt af relevante erfaringer, som bare ikke kan anvendes her og nu. Når vi giver de ubehagelige tanker og følelser plads frem for at undertrykke dem, undgår vi, at de vokser og tager magten fra os. Dermed er vi bedre rustet til at håndtere nuet. Eller vi får åbnet øjnene for, at det måske er en god idé at få lidt hjælp. Psykologer og terapeuter skal også leve.



*Hel dine følelser* er en let tilgængelig indføring i mindfulness og en opslagsbog, når følelserne driller – en ”medhjælpsbog”. Foto: Bo Falkenskov

Men selv når vi har styr på teorien, selv når vi har arbejdet med selvudvikling, og selv når vi har været gennem et terapeutisk forløb, kan de problematiske tanker godt melde sig. Så kan vi lige slå op i bogen, der på den måde mere er en *medhjælpsbog* end en selvhjælpsbog.

Åh, den kærlighed

*Hel dine følelser* er baseret på anerkendte psykologiske teorier. Der er udmærkede kildehenvisninger, hvis man vil have hele teorien med – herunder naturligvis tilknytningsteorien med de problemer, som utryk tilknytning og lavt selvværd forårsager i vores kærlighedsrelationer.

Mere end det gælder at finde den rette kærlighed i en partner, gælder det om at lære at møde dig selv og dit liv og alle de forskellige oplevelser og erfaringer, du gør dig med kærlighed

*Camilla Bruun*

Teorien anslår, at halvdelen af os har problemer på den konto, hvilket er en god forklaring på, hvorfor så mange af os lever som singler og bruger tid og penge på datingsites (i øvrigt med januar som en absolut højsæson) uden varige resultater.

Men fokus er ikke på at forklare teorier, men på hvordan vi kommer videre:

”Mere end det gælder at finde den rette kærlighed i en partner, gælder det om at lære at møde dig selv og dit liv og alle de forskellige oplevelser og erfaringer, du gør dig med kærlighed. At rette kærlighed mod dig selv og dit liv, når du er single, når du dater, når du er trygt tilknyttet i et fast parforhold, når du er gift, når du tvivler, når du er uvenner med din partner, når du keder dig i parforholdet, når du mister, når du føler dig forladt og alene i verden, når du tager afstand til din partner, når du forlader en partner, når dit hjerte er knust, når du svæver på en lyserød sky, når du er ekstatiske forelsket”.

Her er vi splittede mellem to grundlæggende behov – behovet for nærhed og fællesskab og behovet for integritet. Omvendt vil vi ofte opleve at være angste for at blive forladt og angste for at blive invaderet, hvilket kan gøre os omklamrende eller afvisende. Ved at møde følelserne med bevidsthed og medfølelse mister de imidlertid deres destruktive magt.

**Ingen af de to kriser gør os jo til dårlige, mindre værdifulde mennesker**

Hvordan du når frem til det, kan du så nærme dig ved at arbejde med øvelse efter øvelse, som de nu passer til den aktuelle, smertefulde følelse, der dukker op hos dig. Den ene aha-oplevelse vil givetvis lede til den næste. Så kan man bare slå om til det kapitel.

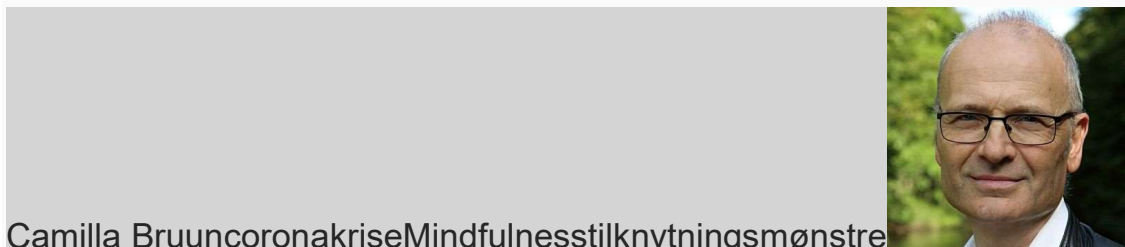
Hel dine følelser om corona

Helt aktuelt fletter Camilla Bruun corona ind i *Hel dine følelser*. Hvordan det, spørger du måske. Men se på din situation nu eller under nedlukningen for et år siden. Alle vante rutiner ophører, og vi bliver afskåret fra sociale kontakter. Vi får til gengæld tid til at se på, hvilke følelser det vækker i os – f.eks. at være magtesløse over for en pandemi.

Det kunne lige så godt være en personlig krise. Begge dele illustrerer, at vi aldrig kan gardere os mod det, livet kaster i hovedet på os. Det kan virke skræmmende – angstprovokerende. Den følelse kan vi så også se på med medfølelse. Ingen af de to kriser gør os jo til dårlige, mindre værdifulde mennesker.

Læser du hele bogen fra a til b, vil der være punkter, hvor du føler dig mere ramt end andre steder. Så kan det være en idé at lægge et bogmærke ind og vende tilbage, når du har tid til at undersøge den følelse lidt nærmere. Med mindfulness og medfølelse. Det er helt sikkert en god investering.

Men selv med de bedste intentioner og en på alle måder mentalt sund livsstil, vil vi nok alligevel ind imellem støde ind i en et menneske eller en situation, der trykker på de forkerte knapper. Her vil der ofte være behov for det, Camilla Bruun kalder en U-vending. Så er det meget godt at have *Hel dine følelser* som opslagsværk og reminder.



Camilla Bruun  
coronakrise  
Mindfulness  
stilknytning  
mønstre

### **Steen Blendstrup**

Steen Blendstrup er freelancejournalist og sexolog. Inden for journalistikken fylder kulturen meget – også i specielle tekstopgaver som manuskript til en reklamefilm for Skønheden og Udyret på Det Ny Teater. Det med sexologien kan du læse