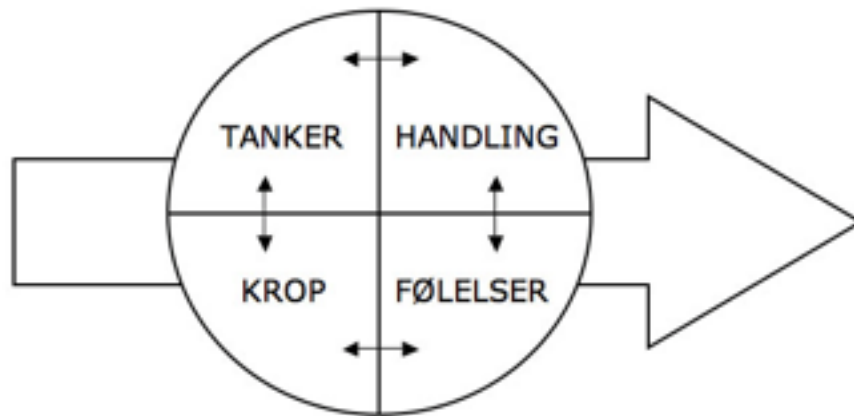


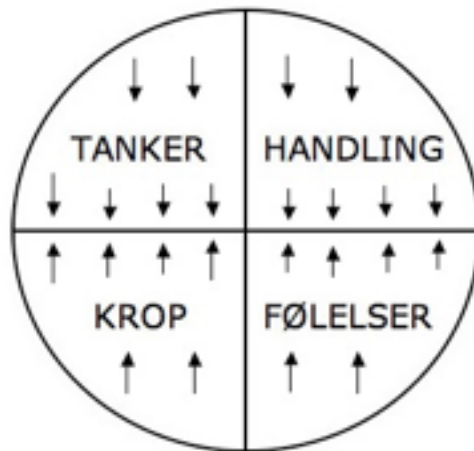
## Split mellem tanker og følelser

Et menneske kan beskrives som bestående af tanker, følelser, krop og handling. Disse fire aspekter udgør en organisk enhed og påvirker indbyrdes hinanden. Som f.eks. når den kropslige fornemmelse af "nej", stemmer overens med følelsen af vrede, som passer med ens tankegang og den handling man udfører (siger nej, går sin vej, markerer sin mening osv.). Eller den kropslige fornemmelse af "ja", stemmer overens med følelsen af glæde, som passer med ens tankegang og den handling man udfører (kysser sin kæreste, vælger en bolig, nyder et måltid osv.). Der er en dynamisk sammenhæng, udveksling og afstemning af impulser, der kanaliseres ud som passende handling og synlighed.



Et split mellem tanker og følelser opstår ved at dette flow sættes ud af spil. Det kan f.eks. foregå ved, at man har stærke følelsesmæssige oplevelser, som man ikke kan eller tør handle på. Enten ved moderat påvirkning over et længere tidsrum eller ved enkeltstående, voldsomme episoder. Det kan f.eks. være i familien, hvor vrede og uenighed ikke tolereres, hvorved en naturlig del af følelseslivet langsomt skæres bort (se evt. artiklen om *vrede*), eller det kan være enkeltstående episoder af fysisk straf (endefuld, lussing o.a.), hvor man overmandes af situationens grovhed og måske endda efterfølgende må leve med mere eller mindre udtalte trusler om gentagelse, eller det kan være grov mobning i skolen, hvor ingen griber ind.

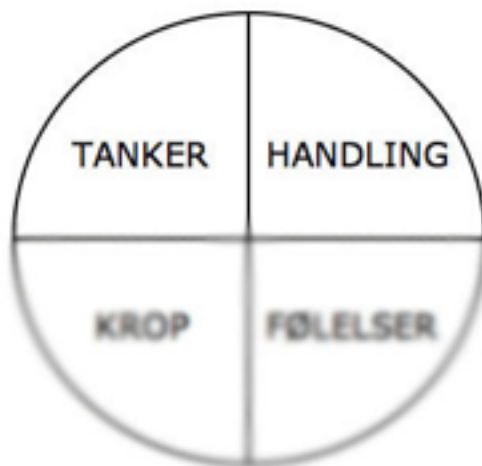
Disse eksempler har det tilfælles, at der er en kraftig negativ ydre påvirkning, som skaber en tilsvarende kraftig indre reaktion, som ikke kan omsættes til handling og udtryk på grund af den ydre overmagt. Der opstår derfor en indre spændingstilstand:



Kroppen og følelserne reagerer naturligt med vrede, ked-af-det-hed, impulser til grænsesætning o.lign. Samtidig med at ens tanker gennemfører en viljeshandling, der undertrykker de selv samme impulser, fordi et synligt udtryk vil føre til mere vold, mobning, udstødelse, undertrykkelse m.v.

Denne mulighed for at kunne undertrykke egne impulser er både nyttig og praktisk, når det sker frivilligt og sporadisk. Men hvis man til stadighed oplever noget stærkt ubehageligt, som man ikke forsvarer sig imod eller reagerer på, vil der uværgeligt opstå afstand mellem lysten til udtryk og undertrykkelse af udtryk - typisk mellem ens krop og følelser på den ene side, og ens tanker og handlinger på den anden side. Et menneske kan ikke udholde kraftig, uforløst ubehag over længere tid. Ens organisme vil automatisk søge en hvilken som helst mulig måde at udløse noget af presset på. Enten vil de indre reaktioner komme ud alligevel (men måske forsinket og i helt andre sammenhænge), eller også må de indre reaktioner manes i jorden, hvilket foregår ved at man holder op med at mærke dem (og i stedet tilpasser sig omgivelserne).

Hvis en sådan afstand til ens eget indre opretholdes over lang tid udvikles et egentligt split. Man holder ikke kun op med at mærke sine indre reaktioner, man mister det at mærke i det hele taget. Billedlig talt er det at mærke eller ikke mærke sig selv, som at skrue op og ned på én hane. Hvis man skruer ned for bestemte (vigtige) reaktioner, så skrues man ned for det hele. Gevinsten er, at man kommer gennem en svær situation. Man overlever, og måske er det den eneste måde, man kan overleve på. Et split opstår som følge af voldsomt eller vedvarende pres, det er ikke noget der sker i glæde eller for sjov! Men prisen er høj, det naturlige flow mellem indre og ydre - krop og følelser, tanker og handling - afbrydes og erstattes af en dynamik, hvor krop og følelser bliver til diffus baggrund, mens tankerne (tilsyneladende) kontrollerer alle handlinger.

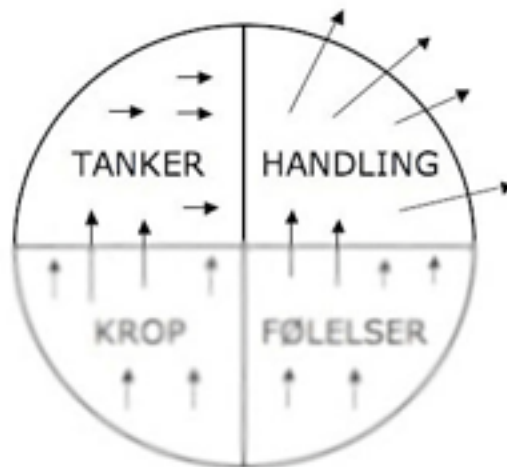


Denne model kan man komme ganske langt på. Man bliver ikke invalideret som menneske af at have et split. Man kan tage en uddannelse, indrette sin bolig, passe sit job - og måske endda indgå i nære relationer, have venner, være i parforhold og stifte familie. Problemerne opstår ikke (nødvendigvis) udefra, de opstår indefra. Man føler måske en generel mangel på mening med sit liv. Man går og er vred / ked af det / deprimeret / træt / har angst / mindreværd uden at kunne forklare hvorfor. Man tænker ét i sit stille sind - men siger og gør noget andet. Man har et parforhold og/eller venner - men ingen kommer rigtig tæt på. Man kan tale om en hel masse - men ikke om, hvad man føler inderst inde. Man har pludselige og stærke følelsesmæssige reaktioner - men kan ikke forstå dem. Man gør ting, man egentlig er imod at gøre, som man efterfølgende fortryder, men som man tilsyneladende ikke kan stoppe eller kontrollere.

Sagen er den, at et menneskes følelsesliv aldrig holder op med at være der. Splittet betyder ikke, at kroppen og følelserne er "væk". Splittet betyder, at man er holdt op med at mærke, at de er der. Så længe man lever, vil kroppen via sanserne modtage indtryk. Indtryk skaber reaktion. Reaktion manifesterer sig som tanker, kropsfornemmelser og **grundfølelser**. De stærkeste reaktioner vil automatisk søge at komme ind i bevidstheden og dermed blive til grundlag for beslutninger og handling (jævnfør gestaltbegrebet i afsnittet om gestaltpsykologi i artiklen om **gestaltterapiens rødder**).

Et split betyder derfor ikke, at man har en aktiv tanke- og handlingsdel og en passiv krops- og følelsesdel. Et split betyder, at alle dele er aktive, men splittet op i en bevidst og ubevidst del:

BEVIDSTE BESLUTNINGER



UBEVIDST PÅVIRKNING

Et split vil sandsynligvis medføre en dynamik, som illustreret herover. Man synes, man udfører handlinger baseret på eftertanke og fornuft. Men i virkeligheden påvirkes man uafslutteligt af ens krop og følelser, der "nede" eller "indefra" influerer på ens tanker og handlinger. Kroppen og følelserne reagerer lige så hurtigt (hvis ikke hurtigere) og lige så aktivt på alle relevante hændelser, som tankerne gør det.

Dynamikken med ubevidst påvirkning af bevidste beslutninger viser sig f.eks. ved, at man med sine tanker fuldt ud er klar over, at en bestemt handling er nødvendig - at man taler alvor med sin partner, gør bestemte krav gældende på sit arbejde etc. - men man er handlingslammet, fordi den ubevidste påvirkning handler om gamle episoder af overmagt og tilpasning. Eller omvendt - man gør sig synlig men alt for voldsomt, fordi den ubevidste påvirkning handler om, at det bare gælder om at skruer HELT op for volumen, fordi ens omgivelser pr definition er fjendtlige og alle er sig selv nærmest.

Det er naturligvis forskelligt fra menneske til menneske, hvordan ens personlighed er skuet sammen, og en smagsag hvor meget man ønsker at mærke og inddrage ens krop og følelsesliv. Man kan ikke vide, hvad der er et godt liv for andre. Et split er ikke nødvendigvis et handicap. Den virkelig afgørende faktor er det enkelte menneskes fornemmelse for egen tilfredshed og meningsfylde. Et split kan være et livsvilkår, man accepterer og lever fint med eller en kilde til problemer og utilfredshed, man ønsker at ændre på. I så fald rækker man ud efter et stort potentiale.

At kunne mærke sin krop er en enestående og altid forhåndenværende vej til at komme i kontakt med "her & nu". At kunne mærke sine følelser er at have adgang til spontane "livsytringer" fra ens **grundfølelser**. Tilsammen får man adgang til en enorm mængde relevant information, man kan afstemme og afveje med ens tanker og på den baggrund udføre handlinger, der afspejler hele ens personlighed og behov. Hvis man stræber efter på Søren Kierkegaardsk vis "at træde ind i eksistensen og være sig" eller man forfølger den gestaltterapeutiske idé om at gå fra "omgivelsesstøtte til selvstøtte", så er ligelig adgang til hele ens potentiale en temmelig stor fordel.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL

## At komme ordentligt i dybden

Alt liv har en "baseline", et helt personligt fundament. Dette fundament handler om at have et "helle", hvorfra man forholder sig til hverdagens mange gøremål. Det er en tilstand af at kunne trække vejret, at kunne fornemme sig selv som et helt og levende menneske - og på den baggrund reagere, træffe beslutninger, være synlig og handlekraftig.

Det er en underforstået forventning i samfundet, at alle mennesker sørger for sit eget "helle" - så man kan præstere på arbejdspladsen, på studiet, med jobsøgning; så man kan opretholde gode og nære relationer til andre mennesker, så man kan holde hus og hjem, passe sine børn, og i det hele taget være et velfungerende hjul i det store samfundsmaskineri.

Faktum er, at det er virkelig svært at finde balancen mellem et personligt "helle" og samtidig passe hele hverdagsbutikken. Et personligt "helle" er baseret på et flow mellem at kunne tænke, føle og mærke. Disse aspekter foregår i forskelligt tempo: Tanker er lynhurtige, mens krop og følelser kræver et langsommere, mere sanseligt nærvær. Hvis hverdagslivet foregår i højt tempo, med et stigende niveau af løse ender, vil krop og følelser uundgåeligt langsomt glide i baggrunden. Man udskyder det "rigtigt at mærke efter" til weekenderne, og senere til ferierne - og på et tidspunkt glider det helt væk fra den almindelig bevidsthed.

Man har da en situation, hvor man overkommer rigtig meget, men hvor prisen er, at man har mistet fornemmelsen af sig selv som et helt menneske. Man agerer i livet udfra, hvad man kan tænke sig til (hvilket er rigtig meget), men man mangler de unikke impulser kroppen og følelserne giver: fornemmelsen af at have en indre kerne, den tilfredsstillende og sikkerhed det giver at træffe beslutninger, der FØLES rigtige.

Man kan ende med at betale en dyr pris for tankernes høje produktivitet, fordi man risikerer at træffe vigtige beslutninger uden at vide, om man inderst inde føler sig godt tilpas - med sit nye job, med sit ægteskab, med sin livsstil. På den korte bane fungerer tankernes tempo tilsyneladende fantastisk - på den lange bane rammer man ind i udmattelse, i depressive stemninger, i dyb forvirring, i meningsløshed, i vaklende beslutningskraft, fordi man ikke længere kan afgøre, hvad der er den rigtige beslutning - man rammer den mur, der hedder:

Man kan ikke tænke sig til, hvad der føles rigtigt.

Vejen ud består af vejen tilbage, tilbage til sig selv. At komme ordentligt i dybden. At genopdage det at mærke sig selv. At komme i kontakt med sine følelser. At få en fornemmelse af sig selv som et helt og levende menneske, og på den baggrund rydde op, få prioriteret og truffet helstøbte beslutninger - og kunne lade sine handlinger afspejle hele sig.