Om å forstå følelsene

<https://www.youtube.com/watch?v=73msEi5Q-HU>

Velkommen til Webinar i RVTS Sør. I dag er det Inge Bergdal som skal intervjue til en veldig velkommen gjest, Hans Herlof Grelland. Takk for det. Og temaet i dag er om følelsene og hvordan forstå dem. Men aller først når jeg leste boken din som du utga nå i vår «om følelsene». Det første jeg så var at du hadde skrevet et minne til din far. og da ble jeg litt nysgjerrig hvem Hans var for noen. Kunne du si litt om din far og din oppvekst? Det er jo en filosofibok dette her, og det handler om følelser. Det er jo et fellestema for filosofer og psykologer, og filosofien og psykologien gir selvfølgelig sine måter å forstå dette spennende fenomenet på. Min far forsåvidt min første filosofilærer og det som var litt spesielt var at den filosofien han lærte meg var jo kinesisk filosofi. Så i min ungdom, du sier på videregående skole, på den alderen. Det begynte med at jeg skrev en oppgave, og valgte å skrive om kinesisk filosofi for jeg fant noe om det i bokhyllene hjemme, og så og han var en som hadde, han kunne, han hadde bodd mange år i Kina, kunne lese klassisk kinesisk, hadde lest de filosofiske klassikerne. Kunne dette ut og inn og hadde forelesninger med meg rett og slett når jeg skulle skrive den oppgaven og gikk frem og tilbake på stuegulvet på prestegården på Brøttum i Hedmark, og lærte med kinesisk filosofi. Da hadde jo jeg aldri hørt om Platon, Aristoteles og disse kjente europeiske filosofene. De hørte jeg jo senere, men de kinesiske filosofene var jo opptatt av å leve da. Det er jo det som er fokus i den filosofien, hvordan skal vi leve. Hva er et menneske egentlig, å finne ut hva som er det beste liv. Så vi er jo inne på temaet, allerede der. Og så er det professor i kvantekjemi, noe helt annet liksom, kanskje? Jeg må jo si at det er noe helt annet. Jeg har jo sterke følelser for kvantekjemi eller kvantemekanikken og kvantefysikken, det er fasinerende, det er et område av naturen som aldri har sluttet å fasinere meg, helt ufattelig rart landskap å bevege seg i, så det vekker jo følelser da. Så tenker jeg at det er noe helt annet, at jeg har hatt to hovedinteresser i mitt profesjonelle liv og det ene er da fysikk, kvantefysikk , teoretisk fysikk og det andre er mennesker, menneskene som er like gåtefulle. Jeg holdt et foredrag en gang om det å være menneske da, bare et filosofi foredrag og samtidig som en kjent astrofysiker, Røed Ødegaard holdt et foredrag på samme sted, om universet, og da skulle jeg vel prøve å trøste de som kom for å høre på meg. Og da sa jeg husk når de ser inn i øynene på sidemannen, så ser du inn i et univers som er større en det Røed Ødegaard snakker om. Og etter å ha hatt filosofi som fag og arbeidet med disse temaene i mange år så holder jeg fast ved det. Det er mye mer komplekst å studere et menneske enn å studere universet som det astrofysikerne studerer. Og jeg tenkte når jeg begynte å lese boken din så jeg liksom noe lekent og nysgjerrig, det var en nygjerrighet der. Så tenkte jeg. Hvis jeg skulle stille deg et spørsmål til det du har skrevet. Hvordan kan vi forstå følelsene til mennesket. Hvordan kan vi angripe og forstå følelsene? Jeg tenker at, det er to innfallsvinkler. Å se det utenfra, så si, mennesket som står der, gråter og har følelser og du kan studere menneskets atferd, studere dets hjerner i våre dager osv og jeg tenker jo at hvis vi hadde kommet fra en annen planet, landet på jorden og på vår planet hvor vi kommer fra, der er det ikke følelser så dette vet vi ingenting om, og så kommer til jorden, ser vi disse vesenene og har gode måleinstrumenter, og høyt utviklet vitenskap, slik at vi kan studere både atferd og språk, og hva de sier, og hva som foregår i hjernen, så tenker jeg sånn at vi ikke ville forstå noe av hva en følelse, av hva det er å være trist. Og derfor er den andre angrepsvinkelen å begynne med. Hvordan er det, hva er det å være trist. Hva er det å være glad. Altså det er det subjektive utgangspunktet, så si følelsene opplevd innenfra. Det er angrepsvinkelen, måten jeg har nærmet meg stoffet på som jeg har brukt da. Det er fagutrykk for det, fenomenologisk. Det spiller ingen rolle. Det er noe som alle forstår. Man kan se utenfra eller innenfra, så er da ideen at , selv innenfra er det noe vi kan forstå, ja. Og hva, hvilken funksjon har følelsene tror du. Ja, når du sier funksjon, så er du på en litt annen arena. Kanskje jeg vil si det sånn at det har en funksjon å gi livet mening, fylle det med mening, for uten følelser så hadde det vært nøytrale observatører til livet, vi kunne gjøre handlinger, fått til ting, eller mislykkes i ting, men ingenting ville spillet en rolle, fordi vi aldri ville bli glad for noe, eller triste over noe, aldri sinte for noe, aldri redde for noe. Så jeg tenker at det gir livet vårt på et basalt plan mening. Og innhold også kanskje? Og innhold, og så har vi dette ordet verdier. Det kommer inn en verdidimensjon. Den kommer først inn med følelsen, den kommer ikke inn med tanken eller analysen. Hva skal jeg si, den intellektuelle, ikke den rent praktiske heller. Verdier i og for seg, du kan være veldig flink til noe samtidig som du kan bruke dyktigheten din til å gjøre noe helt galt. Kan bli veldig flink til å skyte, og så kan du enten bruke det til å, delta på konkurranser og bli en berømt skytter eller du kan drepe noen. Det er ikke noe i ferdigheten som sikrer om ting er bra eller ikke, og der kommer følelsene inn og ringer inn en verdi dimensjon. Og det skriv du litt i boka de om at sinne er verdier som står på spill. Kunne du si litt om det? Ja, sinne er jo en litt vanskelig følelse, ja, så vi skulle vel helst gjerne vært den foruten, Ja, fordi, sinte folk ofte gjør så mye galt, men så er det også, så opplever vi også av og til at det er forløsende, at dette var den en god grunn til å bli sint for. Vi opplever jo i dag mye av det, sånn som i USA, hvor vi har denne «black lives matter» bevegelsen og vi ser på gatene i stor målestokk at folk er sinte. Vanskelig, at man kan frustreres over hvordan det ytrer seg, fra tid til annen, men det er jo ikke så vanskelig å skjønne at folk blir sinte. Det er heller ikke så vanskelig å skjønne at sinnet har en verdidimensjon. Det er noe de gjerne vil ta vare på, og i dette tilfellet er det jo svarte liv, levende mennesker som ikke blir behandlet ut fra den verdien de har. Så det er et verdisyn som ligger bak sinne. Så ved å utforske det man blir sint over selv, så kan man på en måte komme på sporet av det som er viktig for en selv. Det er det man kan. Men så kan man også, av og til blir man sint på vegne av noen. Ja, det jo kanskje et erstatningssinne, ja for det ene er jo på vegne av noen, ja fordi man setter seg i den andres sted, og blir sint på den andres vegne, også er det jo også det at vi har den, kanskje litt destruktive egenskapen, at vi lar sinne gå ut over et annet objekt enn det opprinnelig var ment for. Vi kan vokse opp å være sinte på personer som gjør oss vondt i barndommen, så bygger vi opp dette sinne og blir vi på en måte aldri kvitt sinne, selv om personene forlater arenaen. Så er sinne vårt der fortsatt og så blir det rettet mot stadig nye personer senere i livet. Så, Så sinne er en komplisert er em komplisert ting å forholde seg til på den måten. For vi jobber jo mye med barn, med hjelpere som jobbe med barn og unge som har blitt utsatt for krenkelser gjennom livet, ikke sant, og som kanskje også til en viss grad sitt med et sinne over den oppveksten de har fått, eller ikke har fått også. Nå spør jeg det da, det er jo noe konstruktivt i at de blir sinte også, ikke bare redde og ydmyket. Sinne er en aktiv følelse. Du snakke litt om, som jeg synes var litt spennende, det her med sorg. Betydningen av sorg, og kanskje også betydningen av sorg i forhold til å finne glede i livet eller å finne mening i livet etterpå. Kunne du si litt om det? Ja, sorg er jo en måte å forholde seg til, sorg er jo en måte å forholde seg til et tap på, men det er et tap fordi vi sørger. Så der som om hendelsene eller fraværet det handler om blir et tap for oss i og med sorgen. Og der er kanskje et eksempel hvordan følelsene griper inn i vår opplevelse av verden. Det er jo, dette er et tegn på at følelsene er mye viktigere enn en tenker over til vanlig. Ikke sånn at vi, noe er et tap, så sørger vi, men det blir et tap i det vi sørger over det. Og noe, noen ting som forsvinner ut av livet vårt, sørger vi ikke over. Og da kaller vi det ikke tap. Det er jo i og for seg et tap, at det ikke er der lenger. Da kan det være, gjenstander er det lettest å snakke om, på sett å vis. At du kan miste en ting du er veldig glad i, fordi det kanskje, sånn affeksjonsverdi i, eller noe du samler på som betyr mye for deg. Vi samler av og til på ting, som betyr mye for en. Og når du mister den, så sørger vi, og så kan vi miste en annen ting og så er det greit nok. Da sørger vi jo ikke. Det kan kanskje være like verdifullt i kroner og øre, men det er vår måte å gjøre en mangel, et fravær, om til det tap ved å sørge over det. Så sånn at jo mer verdifullt det vi har tapt for meg, for dette er jo personlig ting, det er jo alle følelser, jo mer verdifullt det er for meg jo større er sorgen, jo mer intens er sorgen. Og der snakker du litt om betydningen av gråt? Det synes jeg var spennende, kan du si litt mer om det) Vi er kanskje ikke inne på den strammeste type vitenskap her, men sånn intuitivt så har jeg en, la oss kalle den en hypotese, eller en slags tanke om hva gråten betyr. Fordi, det er jo i utgangspunktet en rar ting, at det renner væske fra øynene, hva er dette for slags uttrykk? Å så har jo mange av oss kjent på en befriende gråt. Og at det at det renner er en god følelse, renner noe, hvorfor er det en god følelse at det renner noe? Og da kan man jo lete i symbolverdenen. Hva symboliserer ting når de renner. Og da er det noen filosofer, kinesiske filosofer, taoistene, som min far foreleste om i min ungdom har jo et sterkt forhold til dette at vi skal være som vann, det flytende element, så og si et symbol for den levende sjel, og det faste stoffet er når sjelen er stivnet, stivnet personlighet. Så, Jean Paul Satre, fransk filosof fra 20 århundre skriver akkurat det samme om at vannet er et symbol på bevisstheten eller sinnet, gjennomsiktig, vi kan liksom ikke helt se det, men det er der, det er flytende og bevegelig, sånn er sinnet vårt. Så kan det stivne i en viss form. Og da er det som gråten forvandler noe hardt og stivnet til noe flytende, som frigjøres og blir så si sjelelig igjen da. Ja, fordi du skriver også om det der som er interessant at følelsene er et valg vi tar, ja, at f.eks sorg, vi kan jo hold igjen gråten. Bestemme oss for å ikke gråte og greier det, og kanskje i vår kultur er jo gråt noe man ikke skal vise. Ja i hvertfall ikke maskulint. Men så peker du litt på at det at å gråte er en slags befrielse og en kime til noe nytt. Ja, det er nettopp det, for det er jo det sorgen, sorgens oppgave er å befri oss fra det tapet som vi sørger over. Det tenker jeg om sorgen. Gråten er et kjennbart element av det. Og litt fint at følelser er fysiske, så vi kan kjenne dem. Så det betyr at hvis man har mistet noe som har betydd veldig mye for en, og ikke går igjennom en sorgprosess, så vil man miste de mer positive følelsene, eller gleden. Ja, da tenker jeg at den sorgen bevarer vi i oss. Det er noe med at sorgen, de fysiske sidene ved sorguttrykket er det som får sorgen ut. Det er en prosess, sorgprosess, hvis ikke holder vi sorgen inne i oss. Vi går nok med mange følelser i oss som vi har beholdt, og som kan dukke opp igjen. Det er ihvertfall min mening. Hvorfor folk gråter av glede er jo ikke glede som skaper tårene, men gleder får oss til å åpne oss og da slipper vi også ut en fortrengt sorg. Får lov til å gråte den ut i en gledes stund. Da kan vi gråte av glede. Du skriver også om at gleden, at det er ikke sorgen som er motsatsen til gleden, det er fortvilelsen. Ja, da må jeg skille mellom sorg og fortvilelse. Et skille jeg kan takke en annen tenker for, nemlig Søren Kirkegaard. Jeg tenker han på området følelser har gjort to store bragder, den danske filosofen på 18 tallet, som jo tilbrakte mesteparten av sitt liv i København og mesteparten av livet med enten å prate med folk eller sitte ved skrivepulten og skrive, men som jeg tenker hadde blikk for hva som foregikk i mennesket rundt seg, som gikk litt dypere enn andre. Noen av oss kan være litt mer observante enn andre. Ting som går hus forbi hos noen, er det noen som ser. La du merke til at han ble litt stille der. Nei, det har ikke jeg lagt merke til, men sånn kan det være. Og Kirkegaard var veldig sånn. Og da tilførte han psykologien to viktige erkjennelser etter min mening. Det ene var å skille mellom angst fra frykt og det andre var å skille fortvilelse fra sorg. Så er det sånn at sorgen vi har snakket om, er det noe konstruktivt ved, noe fint ved å sørge. Og Kirkegaard sier at det er vår plikt å sørge når vi har et tap som er verdt å sørge over, men fortvilelse er en mer sånn tilstand som holder fast ved noe destruktivt, og så har han jo, den litt sterke påstanden at all fortvilelse er alltid det samme. Fundamentalt sett det samme, fortvilet ikke å være seg selv. Der motsatsen er glede. Gleden er opplevelsen av å være seg selv. Når man er glad er man seg selv. Ja, for vi bruker jo et begrep her på RVTS som vi kaller arbeidsglede, og i lys av det du sier nå, at arbeidsglede er det der å kunne være seg selv i jobben. Bruke seg selv i jobben. Ja, akkurat det. Du kan f.eks kjenne at du er flink til noe, at du utfolder deg, dette liker du, dette er det du har lyst til å gjøre. Dette er det du er. Det kan være på alle plan. Vanskelige eller lette jobber. Vi jobber jo en god del med flykninger og flykningearbeid og når man spør flykninger som har vært utsatt for ulike ting gjennom flukten så er det en grunnleggende følelse, for veldig mange av dem, følelsen av ensomhet, og hva tenker du kan være grunnen til denne sterke følelsen av ensomhet. Hvis du spør dem umiddelbart om hvilken følelse de har, sier 70% at det er ensomhet, hva tror du det kan komme av tror du. Jeg kan jo nesten hente litt fra min egen erfaring. Mine foreldre var jo misjonærer. Jeg bodde i Kina som liten, kom til Oslo som ganske liten og til en bygd på Hedmark i syvårsalderen og da skulle jeg være Hedmarking. Det var jeg jo ikke. Og da er det det med kulturforskjeller, det er jo mye morsomt med det, det er mye med det å lære å forstå, det hvordan folk er og hva som er vanlig, men så er det det med all kommunikasjon i væremåtene i kultur, og når du ikke er inne i dette vevet av kommunikasjonsmåter så er du på sett å vis utenfor det da og da er du tilskuer. En ting som jeg oppdaget nylig var at den norske forfatteren Gabriel Scott kom jo til Norge i 8-9 års alderen fordi hans far var sjømannsprest hadde bodd i Skottland og i London og så kom han til Norge, og Gabriel Scott har jo tatt sørlendingene på kornet så og si. Og det tenker jeg har noe med det å gjøre. Han kommer som en tilskuer og så slår han seg ned her så godt han kan, men det blir ikke helt som å vokse opp. Når du vokser opp så er du litt blind på det som er særegent. Du er bare nedsenket og integrert i dette her. Og da har vi det med integrasjon igjen da. Og så, men så kommer man utenfra og ser det utenfra. Så er man ikke helt inne i det, da er det et lite kommunikasjonsbrudd og det viser jo hvor kompleks kommunikasjon mellom menneskene er. Ikke hvilke ord vi sier, væremåten vår, kroppsstillinger, uttrykksmåter, indirekte. Så det eksemplet du tok med deg selv, så kunne du kjenne på denne ensomheten. Ja, jeg skulle lære å bli hedmarking. Det jeg gjorde var å spille hedmarking. Jeg ble jo aldri helt hedmarking. Jeg ble bedre og bedre til å spille det, dialekten, så jeg kainn tala hedmarking hvis jeg vil, nesten bedre enn noen gang i dag. Det er jo blitt litt avslept på de trakter hvor jeg vokste opp, men jeg lærte dialekten og den måtte jeg bruke, det var obligatorisk. For barn har jo at de lider med å ville skille seg ut. Voksne gjør nok også det. Ikke fordi de intenst ønsker å være nordmenn fordi det er finere å være norsk, men fordi de ønsker å være en del av det norske kommunikasjonsfelleskapet. Hvis vi skulle tatt imot de flykningene inn vår kultur som er fremmed for dem og en sterk følelse av ensomhet i det. Hvordan skulle vi gjøre det på en god måte, sånn at vi gjorde det til en følelse som de kunne tre inn i fellesskapet. Et svar er jo å la de få lov å komme til syne som de er. Det gjør vi jo ved positiv og respektfull måte for nysgjerrighet. Vi ser på det som en berikelse at det kommer folk inn i vår kultur som er litt annerledes og at vi kan være positivt nysgjerrig på det. Sånn, tenke hva kan de lære oss, hva tilfører de. Og hvis de opplever å bli tatt imot på den måten så tenker jeg det er ihvertfall er en kommunikasjon. Og sånn bør det jo forhåpentligvis også være for flykningene hvor de har en positiv nysgjerrighet på den kulturen de kommer til. Så den positive nysgjerrigheten er jo generelt, det kunne det skrives en bok om, hva det betyr for kommunikasjon. Det må å være interessert i noe, det er sånn du blir en god lytter. Litt nysgjerrig. Siden følelser er temaet her. De kommer jo også med følelser, og de kommer med angst og de kommer med frykt og de kommer kanskje med sinne av og til, fordi kommunikasjonsbrudd fører jo av og til til at man blir sint, og selvfølgelig med glede. Og da er det jo litt mitt prosjekt å oppvurdere følelsene. Det er mye viktigere enn vi tenker over, viktigere for oss enn vi tror, og mye viktigere for en del av flykningenes liv når de kommer hit enn vi kanskje tenker over. Så det å åpne opp for følelser, interessert i dem, godta dem osv er den del av det. Vi ser jo at de som har opplevd frykt da, at de har jo også det som du sier problemer med å regulere følelsene. Vi snakket litt i sted om at man kunne velge hvilke følelser man uttrykker, og det krever jo at man kan regulere følelsene sine. Når man har vært mye redd så er det det som ofte er litt vanskelig. Man blir sint veldig raskt eller, greier ikke å gjøre noe med det, eller sånn ikke sant. Blir veldig lei seg og veldig trist, uten at man greier, svinger veldig mye. Det gjør det vanskelig for omgivelsene ofte, hvordan man skal gjøre det. Det er et vanskelig spørsmål dette med valg og følelser. For det første så er det på sett å vis følelse et valg i fundamental forstand, men det er jo ikke sånn at jeg kan bare bestemme for å bli trist eller glad, så dette valget er jo et slags spontant valg som skiller seg fra det vi kunne kalle vanlige opplagte valg hvor vi har alternativer og så velger et av dem. På den annen side så er følelsene meg selv så på sett og vis dypt sett min måte å forholde meg til ting på. Jeg kaller det et dypt valg. Men så har vi som du sier hvordan følelser uttrykker seg, velge om man vil la uttrykke seg og i hvilken grad det skal utrykke seg og på hvilken måte. Der kan man jo gjøre noe. Man kan lære seg til ikke å gråte, og lære seg til å ha et steinansikt, ikke uttrykke noe i ansiktet. Det er mye man kan lære. Dekke over sånne følelsesuttrykk. Så det er jo en del valg involvert i dette da, men så er det en viktig ting. Følelsene er jo en respons på verden, men hvordan er verden? Kan vi ikke av og til ta feil av hvordan verden er? Og det kan vi jo. Så vi kan jo si at følelsene er en respons på tolket verden. Og det er et kritisk viktig punkt, fordi hvordan tolker vi verden. Da er en del av tolkningen av verden sånn som vi har styring på. Jeg tror det er sånn. Jeg tror det er han som stjal bilen min. Så forteller en annen. Nei, det var ikke han. Nå har vi oppdaget at det var han, han andre. Da slutter du å være sint ikke sant. Da er det ikke følelsen i seg selv, men fortolkningen som endrer følelsene. Og så er det noen del av fortolkningene som vi ikke helt klarer å, vanskelig å få gjort noe med, f.eks frykt for bestemte ting, for å fly eller for hunder, for ufarlige og snille hunder, så sitter frykten der. Det er jo et uttrykk for at man oppfatter hunden som farlig, selv om noen hundre ganger forteller oss at den ikke er det så biter det ikke på oss på sett å vis. Sånn er det med å tolke verden. Det er noen oppfatninger som vi ikke vet og klarer å gi slipp på og da er det jo også eller kan være når du har opplevd noe traumatisk og har vært i krig og kommer til et nytt land så vil den utryggheten som var helt reell i krigssituasjonen ikke helt slippe. Du føler det ikke helt trygg, heller ikke her som du kan være trygg og da følger jo følelsene med. Jeg føler at vi kunne snakket veldig lenge om dette her Hans. Tiden er ute. Det er gått en halv time. Tusen takk for at du kom hit på RVTS og at jeg fikk snakke med deg. Takk for at jeg fikk komme. Det var en fin samtale.