

# Hvorfor reagerer vi som vi gør?

Om følelser og reaktioner

Ved psykolog, ph.d. Anna Thit Johnsen

# Hvornår har vi svært ved at forstå, hvordan vi reagerer? (tre minutter alene)

- Tænk på en situation, hvor det var svært at forstå, hvorfor andre reagerede som de gjorde (kolleger, patienter)?

- Tænk nu på en situation, hvor I havde svært ved at forstå, hvorfor I selv reagerede som I gjorde?

# Mig selv

- Forstår ikke mig selv: Bliver irriteret på min mand og skælder ud, selvom han ingenting har gjort... Føles som 'ud af det blå'...
- Forstår det nogen gange bedre... Hvis jeg tænker efter... (efterhånden forstår jeg det for det meste 😊)
- Forstår ikke andre: ... Forstår det for det meste, eller har hypoteser om det... Ved at jeg nok ville kunne forstå det, hvis jeg kendte hele situationen.

# De fleste reaktioner/handlinger har en funktion (eller grund)

For det meste kan vi godt forstå egne og andres reaktioner... Hvis vi bruger tid på det... Tænker efter... Spørger ind... Er motiverede for at forstå...

**Dette er mentalisering/empati! Vores evne til at forstå andres indre liv/motiver/bevæggrunde ...**

At forstå er selvfølgelig ikke det samme som  
at billige

At vi forstår betyder ikke:

At vi synes at det er en smart handling

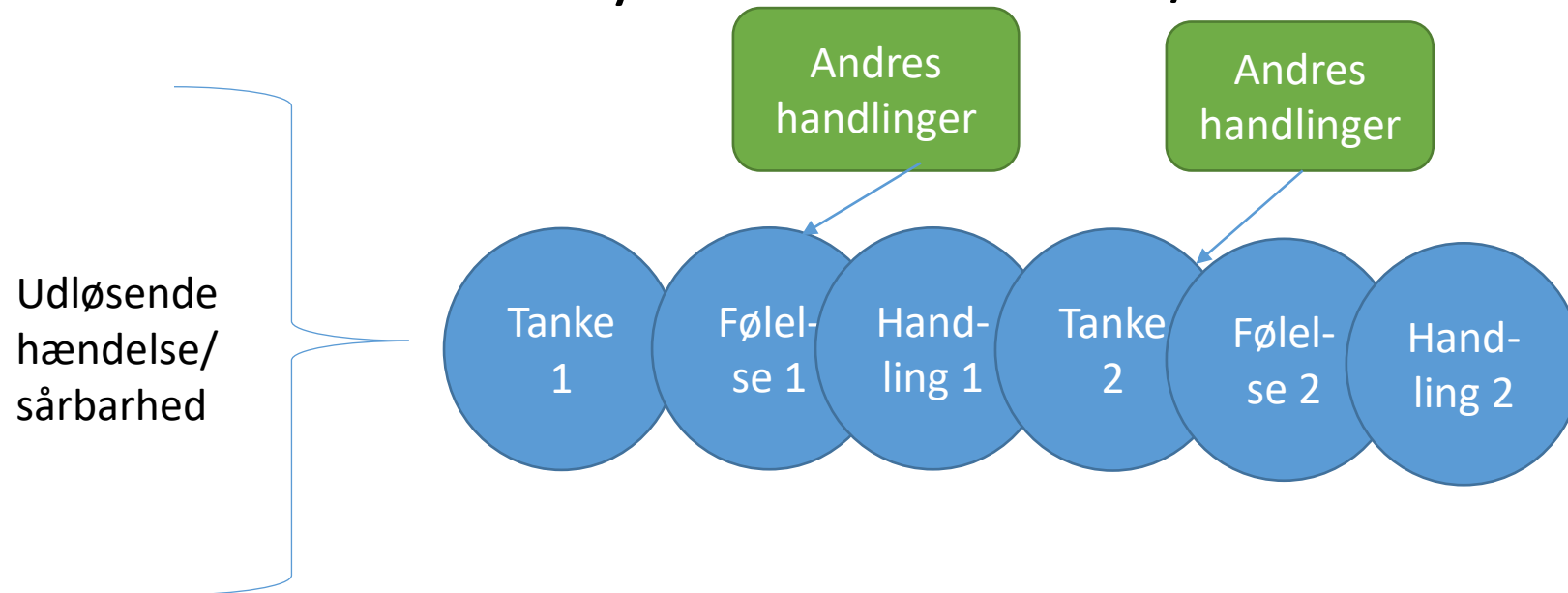
Eller at vi kan lide den

Eller at vi synes den er rigtig

Det vender vi tilbage til...

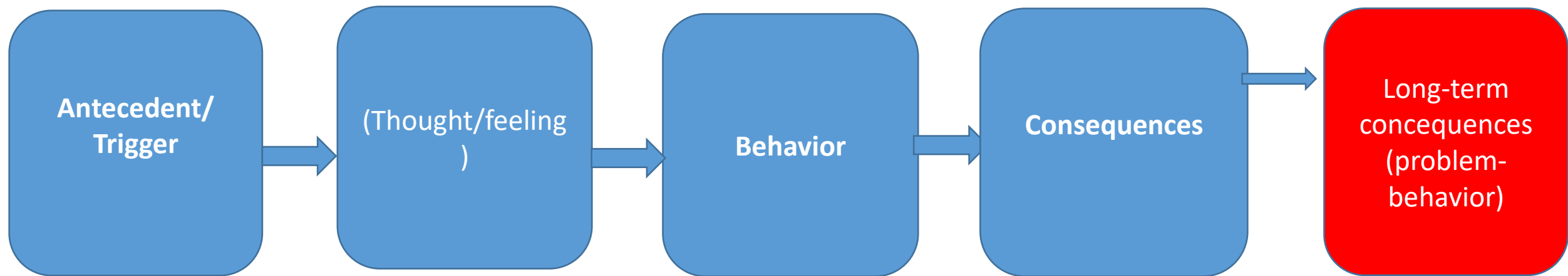
# Handlingerne har (for det meste) en årsag. Vi gør, hvad vi gør, af en grund.

- Med kædeanalysen kan vi forklare/forstå en adfærd



# Handlingen har en funktion – men vi styrer ofte efter de kortsigtede konsekvenser

- Fordi vi ofte handler for at undgå lidelse eller opnå glæde i nuet
- ABC analyse





Træt/hård dag  
Manglende energi



Diffus udmattelse  
Det er synd for mig



Spiser en pose chips i bilen på vej hjem



Rart/beroliger/  
giver energi



Ondt i maven  
Ærgerlig over at have spist usundt

Man føler sig overset/ikke anerkendt



Ingen kan lide mig  
Det er uretfærdigt  
Jeg laver det hele



Skælder ud



Ventil:  
Ha – der fik de den



Dårlig samvittighed  
Ingen roser en

Angst for at blive holdt uden for til fest



Trist/bekymret



Melder afbud



Lettelse



Ensomhed

# Så ofte er problemet ikke, at vi ikke forstår handlingerne...

- Det er mere, at vi synes det er irrationelt, kortsigtet eller dumt
- Eller vi bryder os ikke om handlingen: uopdragen, ubehageligt, skaber dårlig stemning, pivet, sætter os i en dårlig situation mm...
- Som sagt ville vi oftest kunne forstå det, hvis vi prøvede, havde tid og overskud, og lyst

# Hvorfor gør de (vi) dog det?

- Når vi handler på 'uheldige måder' er vi ofte drevet af vores trusselsystem (angst, vrede, trished).
- Her reagerer vi (næsten) automatisk og hurtigt, i stedet for at stoppe op, overveje situationen, og reagere mere adækvat, velovervejet

# Det er smart hvis man møder en løve

- Hurtig/automatisk reaktion
  - Adrenalin
  - Snævert fokus
  - Sort/hvid
  - Mindre empati for andre
  - Get safe/undgå/bekæmp
- 
- Men knapt så smart i andre situationer...

# Når jeg bliver pludselig vred på min mand og ikke forstår det

- Så er jeg drevet af mit trusselssystem
- Men måske nåede jeg ikke at opdage hvad truslen var
- Eller truslen kom fra mig selv
- Og jeg har ikke nået at opdage, hvad jeg egentligt reagerede på
  
- Hvis jeg havde nået at registrere, hvad min hjerne opfattede som en trussel – så ville jeg bedre have forstået min handling

# Angst og vrede 'smitter'

- Når en patient eller kollega er drevet af trussels-systemet, oplever vi nemt det samme
- Better safe than sorry
- Vækker ubehag i os (som vi ikke når at registrere, at vores hjerne opfatter som en trussel)

- Og vi havner i den samme trusselsaktivering

(Hurtig/automatisk reaktion, Adrenalin, Snævert fokus, Sort/hvid, Mindre empati for andre, Get safe/undgå/bekæmp)

- Det hjælper ikke på forståelsen af den anden!

# Så er der følelser på begge sider af bordet

- Og kædeanalysen hopper af (jeg prøver at være sjov 😊)
- Og man forstår ikke længere kollegaen eller patienten
- Man synes de opfører sig urimeligt, besværligt, forkert og mærkeligt
  
- Så skal man finde sin indre Rumpenisse og kædeanalysen frem 😊
- Og prøve at forstå både sig selv og den anden
- Man må selvfølgelig også gerne sætte grænser – men det handler ikke om, at man ikke forstår – blot om, at der er ting, som man ikke må....

# Når man ikke forstår sig selv, er det ofte fordi:

- Man ikke bruger tid på det
- Fordi man skammer sig, og derfor undgår at tænke efter
- Fordi man ikke synes man burde tænke og føle som man gør, og derfor bremser forståelsen (eller skubber følelser og tanker væk så hurtigt, at man ikke opdager dem)



# Når man ikke forstår andre, er det ofte fordi:

- Man ikke bruger tid på det
- Man ikke vil forstå det
- Man selv føler sig truet, og derfor lukker ned
- Man føler sig kritiseret, og derfor lukker ned
- Man ikke kan lide eller vil finde sig i handlingen
- Man mangler kontekst for handlingen

# Med kædeanalyser kan man hjælpe sig selv med at

- Forstå hvad der sker
- Overveje, hvordan man kan møde egne tanker/følelser på andre måder – som er bedre for en
- Overveje at gøre ting som er gode og fornuftige på trods af ubehaget fra følelserne
- Overveje hvordan man kan stoppe automatismen i 'kædereaktionen'

- Spørgsmål?

- **Tak for nu** 😊