

Den følelsen

Cecilie Benneche
Psykolog i privatpraksis

Av og til må jeg ut av terapirommet for å se faget mitt på nye måter. Det er bare en følelse jeg har.

I vår har jeg samarbeidet med en fotograf og ti skuespillere. Vi ønsket å nærme oss følelsenes fenomenologi. Jeg har holdt kurs om forskning på hva følelser er (og ikke er), og vi har sammen og meget detaljert gjenskapt hver følelsesmessige hovedkategori: sinne, frykt, overraskelse, glede og avsky. Vi har i tillegg sett på forakten fordi den har et karakteristisk uttrykk. Vi har undersøkt undergrupper av disse kjernefølelsene, nyansene i følelsesstyrken, hva som skjer når vi opplever komplekse følelser, og overgangen fra en følelse til en annen. Hvor lang tid tar det før den fysiske reaksjonen ebber ut, hva vil kroppen når vi føler (handlingsimpulsen), og hvor lenge kan vi holde på overraskelse i ansiktet? (Svar: 1–2 sekunder). Ved hjelp av Paul Ekman's forskning på universelle ansiktsuttrykk har skuespillerne forsøkt å kontrollere hver muskel i ansiktet etter mine instruksjoner. Noen muskler er verre enn andre å kontrollere, og munnen overrasket oss: «Strekk leppene stramt mot ørene. Ikke smil. Senk underleppen mens du har overleppen stiv – som i en firkantet munn. Så hever du kinnene, og så...». Ofte var det bare å begynne på nytt. Men plutselig var det som om kroppen fant frem selv – og følelsesuttrykket «satt». Det er nytt for skuespillerne å gå inn i følelsen «fra utsiden» og ikke gjennom å skape en dramatisk scene eller indre forestilling. Og likevel – når visse muskler strammes og andre er avslappet, når øyenbryn heves og øyelokk senkes, mens nesebor spilles ut eller trekkes sammen – så kommer det en svak indre opplevelse og aktivering i det autonome nervesystem. Følelsen er der.

Ansikt og kropp

Vi utforsket forskjeller mellom overraskelse og frykt, og diskuterte hvorfor Paul Ekman's respondenter i Ny-Guinea hadde så store vansker med å skille mellom nettopp disse følelsene. De greide ofte ikke å se forskjell på dem når de ble vist illustrasjonsfoto, og når de selv ble fortalt historier og skulle mime om de ble reddet eller overrasket, hadde amerikanske studenter vansker med å se forskjellen på bilder. Hvis overraskelse er nøytralt i sin natur – hvordan ser det da ut? Når tipper det over til redsel, og når ser det ut som glede? Og hva med dette ene sekundet overraskelse som kan sees i et ansikt før det glir bort; for at akkurat det øyeblikket skal fanges på foto, måtte skuespillerne i vårt prosjekt la seg «overraske» gang på gang innenfra. De måtte jobbe med pusten, og ofte la de til en lyd helt automatisk: «OI! OI! OOOI!». Vi strevde med å fange øyeblikk av nøytral overraskelse på våre opptak – som de gjorde i Ny-Guinea i 1968.

Det er så farlig for oss å være sinte på dem vi er glade i, angsten kommer momentant

Det er annerledes med glede. Følelsen brer seg som varme i torso og utover i lemmene, og uttrykket kan sitte lenge i ansiktet. Men kan alle vise glede på kommando? Forskning sier at bare ti prosent kan kontrollere den ytre delen av øyemuskelen orbicularis oculi, slik at smilet ser ekte ut selv om følelsen ikke er aktivert. Jeg jobbet med skuespillere, og «utvalget» var lite, men ville jeg allikevel få en slags bekreftelse på dette forskningsfunnet? En mulighet er jo at vår gruppe er selektert, at det

å kunne kontrollere denne muskelen faktisk gjør at man ønsker å bli skuespiller? Mange i vår gruppe kunne i hvert fall det – langt mer enn ti prosent. Og gleden i øynene kom uansett på plass da vi viste bilder fra arbeidet til verdens første nevrolog, Duchenne de Boulogne (1806–1875). Han brukte i likhet med oss foto da han studerte emosjonelle ansiktsuttrykk. I 1876 kom han ut med boken *Mécanisme de la physionomie humaine ou, Analyse électro-physiologique de l'expression des passions des arts plastiques*. Han stimulerte forsøkspersonenes ansikt med elektrisitet, muskel for muskel, og fikk frem emosjoner og grimaser. Han var den første som fant ut at han med noen av respondentene måtte fortelle vitser for å få frem et uttrykk av ekte glede. Bildene fra forskningen hans fremkaller et smil hos de fleste, og det å smile med øynene kalles et Duchenne-smil etter hans oppdagelse.

Charles Darwin bygget videre på hans arbeid i *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (1872), og da Jean-Martin Charcot gjorde sine studier på hysteri på kvinnesykehuset La Salpêtrière i Paris, fikk den samme Duchenne komme for å stimulere ansiktsmuskulatur på pasienter i hypnose. Hypnosen var ikke ment å være kurativ, men som en tilstand der de ulike fasene i hysteri kunne få utspille seg i en ren form for skuelystne parisere på søndagstur til sykehuset. Den berømte pasienten Blanche Wittmann kunne få ansiktet manipulert til et smil under hypnose. Når følelsen «satt» i ansiktet, fulgte armene etter i en vennlig og utstrakt gest. Når Duchenne manipulerte pasientene til å uttrykke avsky med ansiktet gjennom neserynking, ble hendene avvergende og kroppsholdningen noe i retning av: «bort, jeg vil bort fra det ekle». Uten å gå inn i diskusjonen om hva som var iscenesatt på La Salpêtrière, fant vi det interessant at våre skuespillere opplevde noe av det samme. Da de selv kontrollerte muskel for muskel, fikk de en autonom aktivering og en kroppslig handlingsimpuls. Da vi arbeidet med følelsen sinne, måtte fotografen stadig be dem holde hodet i samme posisjon for at ikke bildet skulle bli uskarpt. Kjeve og overkropp ville fremover i raseri. Nøkterne instruksjoner om å aktivere én og én muskel i ansiktet modellerte frem følelsen i ansiktet, og skuespillerne kunne med letthet gi følelsen riktig navn.

Men kan alle vise glede på kommando?

Hvert hjertebank

Og så, tilbake i terapirommet. Jeg jobber med sinne sammen med klienten min, og det er som om det sitter fast. Det kommer bare ord, forklaringer og dyp fortvilelse. Så kommer forakten, denne avstandsfølelsen, den indre opplevelsen av å se ned på, holde borte. Jeg ser at overleppa går opp på den ene siden, og sender en takknemlig tanke til Ekman, som beskrev følelsesuttrykket slik allerede på 60-tallet. Jeg tenker at det er selvforakt jeg ser hos klienten, og at jeg må arbeide med hva som skaper denne giften i rommet her med meg. Vi jobber videre, og mer sinne kommer frem. Klienten forteller at hun kjenner en kroppslig uro som jeg tolker som aktivering av følelsen. Jeg er fornøyd, men det er for tidlig å klappe. Plutselig er kvalmen der, en vag uro i magen. Vi stopper opp. Jeg vet fra forskning på kjernefølelser at kvalmen ikke er en del av følelsen sinne, men en kroppslig uro som ofte følger med. De fleste respondenter sier at de kjenner noe i magen når de er sinte, men det er altså angst. Det er så farlig for oss å være sinte på dem vi er glade i, angsten kommer momentant. Over tid tror de fleste av oss det er slik sinne er. Vondt i magen. Farlig. Vold og verbal utskjelling i verste fall. Og hvem er sinnets advokat, hvem kan fortelle at selvhevdelse er en adaptiv løsning på det sinnet vi kjenner når noen utfordrer våre grenser? At sinne sikrer overlevelse. Vi jobber videre, og jeg er mer konsentrert etter mine møter med skuespillerne, jeg tør å isolere følelser mer, jeg ser mer på kroppen og på den lille mimikken. Gradvis reguleres angsten ned, vi får med oss hvert symptom, hvert øresus og hvert

hjerterbank. Og følelsen kommer. Jeg merker det ikke like fort som klienten. Men jeg er med når hun sier: «å, er det DET du mener. Det der!? Å være sint, bare. Kraftig og bare... (knytter nevene). Hah! Hashtag den følelsen, liksom.»