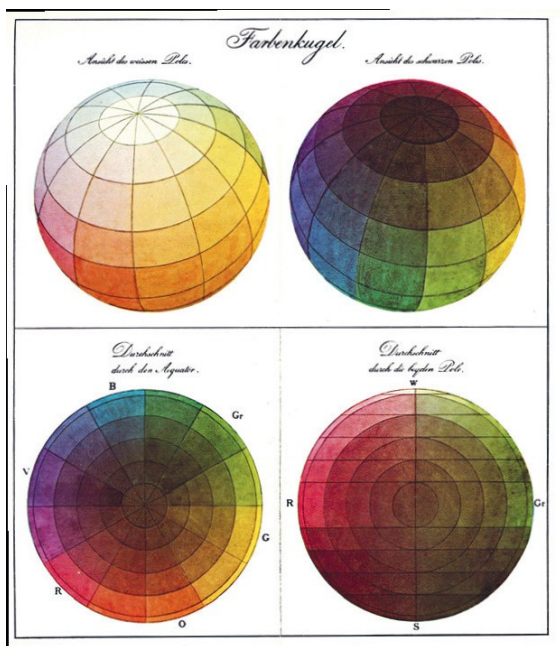


# Å måle med kjensler



PSY  
KOL  
OGI

Kjenslene mine er som eit godt brukt målarsskrin.

TEKST

**Arnstein Søvik**

PUBLISERT 1. oktober 2021

Kjensler er naudsynt og komplisert. Dei kan vere gode og vonde. Dei kan verke bindande og fråstøytande. Aktiverande og regulerande. Kjensler vert ofte omtala som noko universelt gitt og avgrensa – samstundes kan dei verke intuitive og til tider kaotiske. Noko unikt og erfart. Noko berre eg kan kjenne i min kropp. Fleire har søkt etter svar på kjenslenes mystikk. Nokre har leita i ansiktsuttrykk, i kroppslige reaksjonar og andre i nevrobiologiske nettverk i hjernen. Likevel ser det ikkje ut til at vi finn ein universell fasit på kor mange kjensler vi har, korleis dei vert skapte, eller korleis dei kjem til uttrykk.

Eg møter kjensler i forskjellige samanhengar. Nokre menneske vert sende til meg med ei bestilling. Dei treng å få kontakt med, eller setje ord på, kjenslene sine. Som om kjensler skulle vere eit universelt språk som var likt for alle. Andre kjem med eit ynskje om å verte betre til å regulere kjenslene sine. Som om dei var utstyrte med knappar og brytarar der vi kan justere opp, ned, fram og tilbake på dei ulike kjenslene. Nokre kjem berre innom fordi dei ynskjer å forstå sine eigne kjensler. Nesten som det var ein kognitiv kode vi skulle knekke. Det vert sjølvsagt spanande og viktige samtalar av desse spørsmåla. Men det som skapar dei mest intrikate refleksjonane – det som riv djupast i nysgjerrigheita mi, det er når eit par kjem til meg, og ein av dei seier: «Eg er usikker på kva eg føler for partnaren min. Vi treng hjelp til å finne tilbake til kjenslene for kvarandre.» Kjensla desse menneska håpar å finne, er kjærleiken. Relasjonens fremste

kjensle og hjarte for tilknytning. Den tilstand der opplevinga er større enn summen av delane.

## **Kjærleikens gåte**

Det var ei tid då eg var lukkeleg naiv og uendelig nysgjerrig. Eit av mine utopiske mål var å lære meg alle kjenslene vi menneske har. Namna, opplevinga, reaksjonane, fargane, hormon og signalstoff. Ja, kort sagt heile psykologien, biologien og det sosiale samspelet som styrer våre emosjonar og affekter. Det var slik eg hadde forstått kjenslene våre; som noko objektivt, rasjonelt og allment. Eg leste og studerte. Men desto djupare eg kom ned i detaljane, jo meir usikker vart eg. Det var noko som ikkje stemte. Mentalt hadde eg laga meg eit bilete, nesten som eit målaraskrin for born. Eit lite sett med åtte eller tolv sterke fine fargar. Distinkt åtskilte og klart forskjellige. For å føle noko måtte du dyppe den reine penselen din i eit av mammas gamle syltetøyglas, fylt med krystallklart vatn. Forsiktig rører du penselen din rundt i glaset. Utan å søle ein einaste liten dråpe, flyr du penselen bort til målingsfargane dine. Blått. Du stryk den våte penselen din i sirklar. Rundt og rundt. Medan vatnet løyser opp fargen, ser du korleis det blå trekkjast djupt inn i busta på penselen din. Nett så fint, så djupt, så blått. Ein transaksjon mellom deg, kjenslene dine og eit objekt du føler noko for.

**«Eg har lært kva kjærleik er, fordi eg også har kjent på frykta for å miste det som er kjær for meg»**

Å måle med kjensler kan beskrivast ryddig og elegant. Farge for farge, kjensle for kjensle. Men når barnet har fått måle med kjenslene sine ei stund, då er ikkje vatnet vi fekk frå mor, like klart og gjennomsiktig lenger. Det har blitt farga med fleire nyansar.

Kanskje til og med grumsete? Kva då med dei åtskilte fargane? Dei er der enno. Men gult har fått spor av grønt, litt svart og noko lilla. Kvitt flyt over av alle verdas fargenyansar, og det einaste fargane har til felles no, er at alle har litt av alt. Litt av kvarandre. Kanskje er det ikkje like enkelt å skilje fargane frå kvarandre no lenger.

## **Orthosia gothica**

Eg har vel enda opp med ei erkjenning. Kjenslene mine, som tross alt er dei einaste kjenslene eg har tilgang til, er som eit godt brukt målaraskrin. Det er ikkje negativt. Det er det som gjer at eg no kan måle dei mest avanserte emosjonelle nyansar som «eg elsker deg» i sterke, klare fargar. Eg har ikkje lært meg dette åleine. Ingen kunne lært slik kunst heilt av seg sjølv. Eg har lært det saman, og i samspel, med alle rundt meg. Eg har lært gjennom erfaringar, historier eg har blitt fortalt, filmar, bilete, kunst og musikk. Gjennom observasjonar, tankar og tolkingar. Med gleder og soger. Eg har lært kva kjærleik er, fordi eg også har kjent på frykta for å miste det som er kjær for meg. Eg trur ikkje nokon av kjenslene våre kan forståast isolert eller som noko universelt. Dei må forståast som unike regnbogar med fargar i saumlause overgangar. Som for eksempel

når eg held rundt deg. Kropp mot kropp og ser deg i auga. Kjenner pust og puls i rytme med min, tek sats og seier «Eg elsker deg». Då er det noko heilt unikt. Ein farge så kompleks at eg manglar eit betre språk for å beskrive dette bandet mellom oss.

Skal vi først forsøkje å tolke kjensler, då må vi også erkjenne heile den komplekse kroppen vår som både skapar og registrerar forskjellige signal. Uttykket «sommarfuglar i magen» er eit godt visulet eksempel. Det kan høyrast harmonisk ut med svevande og dansande anthocharis cardamines<sup>[1]</sup>, som kilar lett i magen når vi er litt spente eller gler oss til eitkvart. Men dei same signala kan tolkast annleis. I ein anna situasjon, kanskje noko vi gruar oss til, vert magen invadert av svermande orthosia gothica<sup>[2]</sup>. Den tidlegare harmoniske kjensla vert stikkande og tung. Vår eiga rolle som regissør over kjenslene våre er utfordrande å forstå fullt ut.

### **Akkurat for deg**

Eg trur kjærleiken er ein alvorlig leik, på godt og på vondt. Den vert best beskrive av eit entusiastisk barn som målar, utan pensel, med begge hendene sine. Eit herleg kaos. Alle fargar, alle lepidopitera på ein gong. Det er akkurat det som gjer denne leiken så viktig, sterk og levande.

Når ein målar med kjærleikens farge, kva no enn den måtte bestå av for deg, då er det som med all anna måling. Eit einaste strøk er ikkje nok! Skal kjærleiken bestå, må den haldast ved like og passast godt på. Dersom ikkje det vert gjort, vil desse kjenslene flakke opp og flasse av og til slutt ser vi dei ikkje. Kanskje er det nettopp det som har skjedd med paret som kjem til meg på leiting etter den bortkomne kjærleiken. Denne jakta kan vere vanskeleg, derfor forsøker eg å byrje samtalen med det enkle spørsmålet: Korleis ser egentlig kjærleiken ut, akkurat for deg.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 10, 2021, side 896-898*

#### **TEKST**

**Arnstein Søvik**, barnevernspedagog