

# Indledning

Hver eneste dag oplever vi mange mennesker omkring os og opdager at nogle er dybt ulykkelige, andre meget lykkelige.

Det er ingen hemmelighed at vi er meget forskellige, når det gælder tilfredsheden med vort liv. Nogle er meget positive. Andre meget negative.

Hvad er årsagen til vore forskellige opfattelser af livet?

Hvorfor ”bølger” vi frem og tilbage, når vi helst vil være glade og tilfredse?

Hvad er det der gør at to mennesker, som næsten oplever det samme, kan opfatte tilfredsheden i deres liv så forskelligt?

Har denne forskel nogen betydning for os i forholdet til andre mennesker og spiller det en rolle for sundhed, sygdom og helbredelse?

Foran dig ligger en bog, der handler om følelser, og hvad der har indflydelse på dine og andre menneskers følelser.

I mange år har jeg været dybt forundret over det menneskelige sind og vore følelser. Jeg forstod eksempelvis ikke, hvorfor følelserne påvirkede mig så dybt at jeg gjorde ting jeg bagefter fortrød, og følte at jeg ikke havde kunnet tænke klart.

Disse ting generede mig så meget at jeg blev nødt til at finde ud af, hvordan jeg kunne ændre mig. Mine bøger fortæller om min adfærdændring, og om hvordan mit sind blev påvirket og forvandlet. Hvis jeg skal beskrive det på en anden måde, så har

det været en fantastisk rejse ind i min egen psyke.

Efterfølgende følte jeg at jeg blev nødt til at have svar på spørgsmålet: Hvordan kunne det lade sig gøre at jeg ændrede mig fra at være aggressiv, vredesfyldt og til tider negativ til at blive lykkelig, altid positiv, rolig og overbærende.

Hvor blev min vrede og raseri af?

Hvorfor møder jeg ikke længere sure eller vrede mennesker?

Hvor er de alle sammen blevet af, for de må da være et sted?

I mine andre bøger har jeg berørt følelserne, men denne min fjerde bog handler udelukkende om menneskets følelser og hvorfor de er så forskellige i både deres udtryk, men også i deres reaktion.

I mere end fire år har jeg skrevet på *Følelsernes forunderlige sprog*, og gennem videnskabelige forskningsresultater og min egen mangeårige erfaring med at ændre negative følelser til positive, har jeg erfaret, hvor betydningsfulde - ikke kun vore egne - men også andres følelser er for hele vort liv, vore holdninger, vore meninger, vort selvværd, vor livskvalitet, vor bevidsthed og mange andre ting, der har afgørende følelsesmæssig værdi for hvert eneste menneske.

Jeg er dykket ned i ny international hjerneforskning og litteratur og har sammenkædet denne viden med min egen erfaring for at give en forståelse af at vor underbevidsthed skaber, hvad vi opfatter som vort liv.

*Det allermest interessante er dog min opdagelse af at vi ved hjælp af vor bevidsthed via vor rationelle intelligens selv kan skabe det liv vi ønsker.* Bogen er et redskab til mentalt at forstå sig selv og lære skabe at skabe den nødvendige tro på sig selv.

Jeg har givet forandringsprocessen navnet PSYMAGINE-metoden©, hvor ordene psy og magine en sammenfletning af psychical og imagine. Altså en psykisk metode til at forestille sig verden som man selv ønsker at den skal se ud..

*Følelsernes forunderlige sprog* er skrevet som en rejse ind i sindet, hvor vi sammen – du og jeg – oplever bevidstheden, tankerne og følelserne. Vi vil følges ad ind i de mørkeste og mest ukendte afkroge for at se på, hvordan følelserne påvirker både dig, din psyke, din krop og andre mennesker, samt hvad de enkelte følelser ønsker at fortælle.

Det er min overbevisning at vort liv totalt domineres af følelserne, deres sprog og deres handlinger: at vor følelse af lykke og glæde i tilværelsen er noget som vi selv skaber, ligesom vi også selv skaber vor egen negativitet, krise, depression og mange psykosomatiske sygdomme, og at vi gennem vor tænke måde muligvis forhindrer en helbredelse.

Du vil opnå viden om følelsernes natur og lære om følelsernes hukommelse og intelligens samt om vor bevidsthed. Du vil komme til at forstå, hvordan du er i stand til at skabe balance i dit sind. Du vil lære et besynderligt men betydningsfuldt og afgørende begreb der hedder *amygdala*. Min egen begejstring siger: glæd dig til at forstå betydningen af denne væsentlige funktion af din hjerne, idet forståelsen vil få afgørende betydning for dit fremtidige liv.

Med disse ord åbner jeg *Følelsernes forunderlige sprog* der har det mål at vise, hvordan vi mennesker kan blive i stand til at opleve glæde i livet, og hvordan vi hindrer vrede, angst, bekymring, misundelse og alle de andre negative følelser i at opstå uden at vi undertrykker følelserne. Desuden er formålet med bogen at lære at fjerne de omtalte negative følelser, hvis de findes i dig eller opstår samt lære dig at forstå, at negative følelser ønsker at fortælle dig noget, der kan gøre dig positiv.

Rejsen ind i sindet – din psyke - vil føre dig omkring hjernens fænomenale og unikke opbygning. Du vil forstå, hvordan den arbejder, hvordan den reagerer, og især hvad der sker i de øjeblikke, hvor du følelsesmæssigt er slået totalt ud af kurs og oplever en større eller mindre krise - hvordan du kommer ud af

krisen - væk fra de negative følelser, der altid har skabt krisen og følger med den.

Vi vil sammen søge og finde en forståelse for, hvad du kan gøre for at blive positiv uden kun at *virke* glad og tilfreds.

På rejsen vil jeg føre dig ind i vore værste følelsers uhyggelige og destruktive reaktioner. Her tænker jeg specielt på vreden og angsten, men vi vil også se på andre forskellige følelser. Du vil lære at forstå deres forunderlige intelligente sprog – et sprog, der har fuldstændig indflydelse på dit liv.

Vi vil kaste et blik på, hvor vigtigt det er også at forstå andres følelser, hvilket er afgørende for vor omgang med andre mennesker. Vi vil gennemgå, hvorfor nogle mennesker bliver draget af alkohol, hårde stoffer og tobak. Rejsen vil føre dig helt ind bag følelserne for at forstå, at det er følelserne der giver svaret på at slippe ud af misbruget.

Endelig vil vi se på, hvordan en psykisk prægning fra livets begyndelse og til i dag har sat sig dybe spor i vore følelser og opfattelse, og hvordan det er muligt at komme ud af denne påvirkning, hvis vi ønsker det.

Mange mennesker ved ikke, at de selv er i stand til at skabe en positiv måde at leve og tænke på. De tror, at de er ofre for en skæbne, opdragelse, andre mennesker, samfundet, jobbet eller andre udefra kommende ting, der gør livet hårdt at leve i.

I virkeligheden kan vi selv blive herre over vor tilfredshedsfølelse, og hvordan vi ønsker at føle og tænke.

At skabe forandring inde i os selv har altid været et stort menneskeligt ønske. Videnskabelige undersøgelser viser, at det er muligt for langt de fleste mennesker selv at forvandle et mørkt sind til et lyst og positivt.

Det er ikke længere nødvendigt at acceptere at leve i en mere eller mindre ulykkelig tilværelse - i stedet for selv at påvirke livet og gøre, hvad der er menneskeligt muligt for at skabe et godt liv, hvor både negative tanker og følelser, men også vrede,

frygt og andre ødelæggende følelser forsvinder.

*Følelsernes forunderlige sprog* handler om følelser – *dine og andre menneskers følelser*. Om hvordan du lærer at håndtere disse mærkelige, psykisk lagrede tanker og deres reaktioner, så du kan leve livet på et højt niveau af personlig tilfredshed.

Glæde, lykke og tilfredshed hænger efter nogle menneskers mening sammen med, hvordan vi er opdraget, vor naturlige arv, skæbnen, miljøet, intelligens, uddannelse, rigdom osv. Det er ikke helt rigtigt.

Du former og skaber selv dit liv og er ikke overladt til en skæbne eller andre omstændigheder. Du har alene ansvaret for din tilværelse, og du skaber selv dit dårlige liv, hvilket du ikke kan bebrejde andre. Set ud fra dette perspektiv har du måske ubevidst valgt at være ulykkelig.

Da du blev født, rådede du over forskellige følelser såsom glæde, frygt, sorg, tiltro osv. Du viste spontant din reaktion på følelserne. Man kunne næsten se på dig, hvad du tænkte.

Medens du voksede op, blev du præget af andre mennesker, dine forældre, din skole, samfundet, reklamen – ja alt, hvad du havde med at gøre. Du prøvede at lære af andre – afspejle dem, idet andre stod som dine idealer på, hvordan du ville tænke og opføre dig. Denne fremgangsmåde påvirkede ikke kun din psyke, men også din fysiske krop.

Reklamen gav dig eksempelvis indtryk af (og gør det måske stadig), at du ikke er helt så fuldkommen, fordi reklamen altid fortalte dig om ting, der kunne gøre din krop bedre. Selv kropslugten i dine armhuler og i skridtet bekymrede den sig om. For eksempel antyder reklamen, at din sved er ganske forfærdelig, skønt din krop har indbygget en genial svedmekanisme, der muliggør en nødvendig afkøling for at kroppen kan fungere optimalt.

Måske påvirkede din mor dig, når du græd. Hun sagde, at drenge ikke græder. Eller at du ikke burde grine så højt eller danse, når du havde lyst til at vise din glæde.

Uanset hvem der gjorde hvad, blev dine medfødte følelser bearbejdet og ændret, sådan at du muligvis ikke længere er i stand til at udtrykke glæde - eller græde, når du er ked af det.

Alle dine påvirkninger - dine tankers erfaringer - blev lagret inde i en bestemt hukommelse: følelsernes hukommelse. Denne lagring foregår gennem hele livet.

Følelserne former vor mening. Følelserne er psykens signal til dig om, hvad den opfatter som sandhed. Følelsernes intelligens, der er forskellig fra din rationelle intelligens, tror aldrig at den tager fejl, men det gør den desværre, fordi dens hukommelse kun lagrer dine erfaringer, og al erfaring er noget fortidigt. Uden den rationelle intelligens kan følelsens intelligens kun finde den bedste af dine erfaringer for at handle, hvilket ikke altid er særlig fornuftigt, fordi den mangler evnen til at tænke ”konstruktivt” rigtigt.

Følelserne ligger som nævnt som et lager inde i den emotionelle intelligens og hukommelse. Her findes din samlede følelsesmæssige erfaring, hvilket betyder at følelser kan være meget gamle, og derfor som nævnt ikke behøver at være fornuftige for dine handlinger lige nu.

I bogens forløb bliver du konfronteret med ordene følelser, følelsesmæssig intelligens, rationel intelligens, ego og bevidsthed, hvilket er vidtrækkende og betydende begreber for vor opfattelse af, hvordan vi har det med os selv og med andre.

Vi vil sammen gennemgå og angribe forståelsen fra mange retninger, indtil sammenhængen ligger klar for dig, fordi forståelsen betyder meget for, hvordan du følelsesmæssigt reagerer. Dette lyder måske lidt kryptisk, men hav tålmodighed til at få en forståelse, idet det er vanskeligt stof som jeg forsøger at forenkle!

For netop at fremme forståelsen, vil du i bogens forløb se mange gentagelser. Skrivemåden er bevidst, idet *Følelserne forunderlige sprog* er en lærebog, og hvis gentagelserne forstyrrer dig, må du prøve på at tænke på bogens grundidé om at

være terapeutisk. Derfor er gentagelserne nødvendige for at hjælpe andre mennesker i deres situation.

*Såfremt du er under lægelig, psykologisk eller psykiatrisk behandling, bør du rådføre dig med din behandler om du på nuværende tidspunkt bør læse bogen.*

På rejsen ind i sindet vil vi koncentrere os om vore intense følelser: De følelser der påvirker os og vor psyke så dybt. Der er en hensigt fra naturens side med alle vore følelser. Dermed også med stærke følelser som eksempelvis vrede der får os til at kæmpe eller flygte som urmennesket gjorde for at sikre menneskeartens overlevelse.

Uheldigvis påvirker de negative følelser os, når vi ikke behøver at kæmpe eller flygte for at overleve. Vi mister i disse situationer ofte evnen til at tænke og handle fornuftigt, hvilket helt kan ødelægge vort liv og vore omgivelser. Dette sker ved en følelsesmæssig kapring.

Nye videnskabelige undersøgelser viser, at vi ofte og ubevidst styres af vore følelser uden at vi tænker over det. Vor normale intelligens bliver afsporet. Resultatet er at vi ikke kan tænke fornuftigt. Derfor fortryder vi vore handlinger, fordi de ikke var gennemtænkt af den rationelle intelligens.

Det er min hensigt at vise, hvordan det er muligt at påvirke vore følelser til at tænke og handle klart og fornuftigt, når vi gør det bevidst.

Forskellen på hvordan følelsernes intelligens og din rationelle intelligens arbejder er følgende: Følelsernes intelligens handler *ubevidst*, medens den rationelle intelligens handler *bevidst*.

I bogens forløb vil du lære, hvordan du bliver mere bevidst inden du reagerer på dine følelser. Vi vil også se på følelsesmæssige færdigheder som at håndtere dine og andres følelser, udtrykke følelser, vurdere følelsernes styrke, hvordan vi dæmper og afskaffer stress, og hvordan følelsernes kan vise vejen til

at komme ud af misbrug som alkohol, stoffer og tobak.

Du vil lære at kende forskel på følelser, deres reaktioner og dine handlinger. Du vil blive i stand til at sætte navn på dine følelser og forstå andres følelser. Endelig vil du lære, hvad en positiv indstilling til livet betyder for dig, og hvordan du kan skabe den.

**Mærk dine følelser,  
så du føler alt det gode fra verden omkring dig.  
Præg følelserne i den retning, som du selv ønsker**

Med disse ord ønsker jeg dig god fornøjelse på rejsen ind i dit sind!

Bent Petersson



# Følelsernes reaktioner og vore handlemåder

I bund og grund handler vor tilværelse om følelser, som vi i overført betydning betragter som hjertets vej. Vi er blevet vant til at skelne mellem to beslutningsmetoder, der enten foretages af vort ”hoved” eller vort ”hjerte”, og som begge medfører handlinger der kan være vidt forskellige. Sagt med andre ord beslutter vi enten via *vor rationelle intelligens* (hovedet) eller via *vor følelsesmæssige intelligens* (hjertet).

Vi ved alle, hvor svært det er at fravige en beslutning der kommer lige fra hjertet. Vi føler en form for vished, der giver os mærkbar sikkerhed, fordi vi føler, at det hjertet fortæller, er så rigtigt frem for at bruge vort hoved – lade vor rationelle intelligens beslutte. Vi har dermed overladt beslutningen til hjertet – vor følelsesmæssige intelligens. Muligvis har vi bagefter opfattelsen af at beslutningen var rigtig. Måske fortryder vi den.

Hvad skete der egentligt?

Først må vi se lidt på hjernens arkitektur og forstå, hvad der foregår, når vi tænker med hovedet eller med hjertet:

Hjernen har opbygget et imponerende afhængighedsforhold mellem vore to intelligenssystemer – den emotionelle intelligens og den rationelle intelligens. Sidstnævnte er stedet, hvor vi også finder vor fornuft.

Man kunne dristes til at tro at jo mere intens en følelse

mærkes eller opfattes, des vigtigere er den for os. Sagt med andre ord er det en udbredt opfattelse at hvis vi reagerer følsomt med hjertet og dermed mest kærlighedsfyldt, burde det være den fornuftigste handlemåde.

Sådan er det desværre ikke altid. Når vi kommer længere ind i hjernens opbygning og reaktionsmåder, vil du danne dig et billede og en forståelse af hvorfor det er sådan.

Det, vi kalder for hjertet i følelsesmæssig betydning, indeholder desværre hverken fornuft eller intelligens i den forstand at det kan tænke konstruktivt fornuftigt, hvilket helt er forbeholdt den rationelle intelligens – vort hoved.

Derimod er hjertet - den følelsesmæssige intelligens i stand til at finde netop den følelse og den reaktion - som på baggrund af alle livets erfaringer - er den bedste til situationen. Men det er stadigvæk i vort hoved – via den rationelle intelligens - at vore handlinger besluttes mest logisk og fornuftigt.

Lad os eksempelvis se på en følelse af voldsom vrede eller frygt. Egentligt er det lige meget, hvilken følelse vi bruger som eksempel, blot den er intens i betydningen at vi tror den betyder meget for os.

Den intense følelse besidder en afgørende dominans, når den indtræffer. Den har en helt afgørende indflydelse, hvilket betyder at vort fornuftssystem med den rationelle intelligens totalt afspores fra at tænke, og dermed er den rationelle intelligens fuldstændig udmanøvreret.

Du kender sikkert fornemmelsen efter at du fortrød din handling. Du undskylder med at du ikke kunne tænke klart. I virkeligheden kunne du ikke tænke, men overlod din handling til følelsernes bedste erfaring, der måske opstod da du var fem år gammel.

Handlingen kunne være acceptabel, men behøver ikke at være det. Af hensyn til vore beslutninger er det vigtigt, at vi føler det rette i den givne situation for at vi kan træffe den fornuftigste disposition.

Når den rationelle intelligens bliver kapret (afsporet), bliver fornuften ude af stand til at benytte følelsen til at foretage den bedst mulige sammenligning mellem vor erfaring, og hvad der rationelt kunne tænkes at være bedst for vor reaktion.

I stedet foretager hjertet – den følelsesmæssige intelligens – valget, der som nævnt er baseret på vore erfaringer og dermed ikke behøver at være tidssvarende og den mest fornuftige.

Årsagen til opbygningen af dette system er at vor intuition og vore følelser igennem millioner af år *øjeblikkeligt* skulle reagere på en faretruende situation, hvilket evolutionsmæssigt har været nødvendigt for at sikre menneskeartens overlevelse.

Udviklingen medførte desværre ikke at reaktionen altid blev den mest fornuftige, men i hvert fald den hurtigst mulige der byggede på alle livets erfaringer.

Samarbejdet mellem de to intelligensformer – den rationelle og den følelsesmæssige intelligens - gør at vi føres gennem livet, og at vi er i stand til at handle, uanset vi er i stand til at tænke eller kan nå at tænke.

Normalt eksisterer der en imponerende balanceret arbejdsfordeling mellem de to forskellige tænkende intelligensformer:

1. "*Hovedet*": Når vi ikke er følelsesmæssigt kapret, afleverer følelsernes hukommelse informationerne til den rationelle intelligens, der først benytter følelsesforslaget og derefter opløser følelsen, når følelsen er handlet igennem. Eller også afvises følelsen, fordi den rationelle intelligens ved at sammenligne følelsens forslag til handling og dens egne forslag, brugt sit eget valg i den pågældende situation. Disse to fremgangsmåder sikrer at der altid træffes de mest sikre og fornuftige dispositioner. Derfor kaldes denne handling under ét vor fornuft.

2. *"Hjertet"*: Når vi er kapret, træffer den følelsesmæssige intelligens og hukommelse automatisk et valg ud fra følelsernes erfaring *uden hjælp* af den rationelle intelligens, hvilket gør resultatet mere usikkert.

Sædvanligvis tænker vi ikke på at der foregår et samarbejde mellem de to intelligensformer, eller at den emotionelle intelligens automatisk og ensidigt handler uden "vor" vidende (kappingen). Denne forskel i reaktionsmønsteret er vigtig at forstå.

### **Kappingen sker oftere, når vi ikke har det så godt**

Når vi befinder os i psykisk balance eksisterer der normalt en elegant fordeling af disse arbejdsopgaver, efter som vore følelser og tanker er gensidigt afhængige af hinanden, men i det øjeblik, vi føler os i den mindste form for ubalance, *overtager* den emotionelle intelligens automatisk flere og flere af vore beslutninger og handlinger.

Kappingen sker, når hjernen opfatter følelsen som intens sat i forhold til, hvordan vi har det (psykisk balance). Det er i disse situationer at vi ofte oplever at fortryde vore handlinger, og hvor vi følte at vi ikke tænkte klart.

Processen kaldes som nævnt en følelsesmæssig kapping, en neural kapping, der medfører at hjernens alarm sættes på højeste niveau. Når følelsen er intens, indkaldes der til et hjerne-mæssigt hastemøde, hvor der hurtigst muligt træffes en beslutning om, hvilke af de opbevarede handlingsprogrammer, der er bedst egnet til at sørge for kroppens overlevelse i den truende situation.

For at sikre at vi handler hurtigt, dur det ikke, at vi først skal til at koble den rationelle intelligens til, idet den tænker alt for langsomt. Vi er måske døde længe inden den når at beslutte. Den følelsesmæssige intelligens slår i stedet hurtigst muligt til og får dig måske til at sige noget eller foretage en handling.

Disse automatiske beslutninger og handlinger behøver som nævnt ikke altid være særligt fornuftige.

Andre menneskers efterfølgende reaktioner på disse fortrydelige handlinger kan derfor medføre at ens ubalance øges, og pludselig kører vi i en ond cirkel og har det dårligt. Måske søger vi dybere ind i de negative følelsers påvirkning og får en krise. Er vi ikke i stand til at handle os ud af krisen, har vi skabt en depression.

Vi bevæger os videre i forståelsen for hjernens opbygning, og vi støder på *hjernestammen*, der er vor mest primitive del af hjernen. Den befinder sig i den øverste del af rygmarven, og dens funktion er at sørge for reguleringen af de mest fundamentale livsfunktioner såsom åndedræt, kredsløbet, reflekser, stofskifte, vore bevægelser og mange forskellige kropslige reaktioner.

Hjernestammen er som nævnt ret primitiv og ude af stand til både at lære og tænke, og den *kan kun handle efter tidligere indkodede handlingsprogrammer*. Den regnes som den ældste del af vor hjerne, og den blev menneskets første form for hjerne i evolutionen.

Senere udvikledes følelsernes center med den følelsesmæssige intelligens og hukommelse og derefter, hvad vi regner som vor tænkende hjerne, den rationelle intelligens.

Endnu senere fulgte udviklingen at det limbiske system (fornuften). Dette system er en sammenkædning mellem følelserne og den rationelle intelligens, hvilket muliggør at vi kan sammenligne følelsens handlingsforslag og vor tænkende hjerne egne forslag og ud fra disse forslag bedømme, hvad der er mest fornuftigt i den pågældende situation.

Denne konstellation udgør samlet vor fornuft, og den fænomenale opbygningsmåde øger vor chance for at træffe det bedst mulige valg i alle livets situationer. Hvis vi altså ikke lige bliver følelsesmæssigt kaprede.

Det limbiske (betyder ring) system – vor fornuft er en særdeles vigtig funktion, når vi skal handle ud i fremtiden. Eksempelvis når vi står i væsentlige situationer så som at vælge vor kæreste eller et nyt job, hvor den rationelle intelligens bruger alle følelsernes erfaring, inden vi træffer det afgørende valg.

Lad os tage ind og se på lagringen af vore erfaringer i følelsernes hukommelse. Vi antager at du engang for mange år siden blev slået af en mand, der havde en krum næse. Denne episode er nu lagret inde i din følelsesmæssige del af hjernen, som en ubehagelig oplevelse. Her findes også dine tanker om, hvad du vil gøre, hvis du møder den krumnæsede mand igen.

Alle oplysninger om den voldsomme og indtryksfulde episode findes oplagret i den emotionelle intelligens og hukommelse. Dette gør at så snart du ser et andet menneske med en tilsvarende krum næse - eller noget der bare minder om noget krumnæsede - vil du mærke frygt og tage afstand fra personen.

Du ved sikkert ikke, hvorfra din angst og afstandtagen kommer, og den stakkels krumnæsede og aldeles uskyldige mand kan vise sig at være det bedste menneske du nogensinde har mødt. For en sikkerheds skyld holder du dig på afstand af ham, selv om du ikke ved hvorfor, fordi du ikke længere husker episoden der skabte følelsen.

Du forklarer dig selv at *du følte* at der var noget galt ved ham og rettede dig derefter. Dette var måske et tåbeligt valg.

Vi vil senere komme ind på, hvorfor dette sker, og hvordan vi kan undgå sådanne handlinger der både begrænser vort liv og svækker muligheden for at træffe de bedste beslutninger.

Måske har du ved eksemplet tænkt på at handlingen ikke var særlig fornuftig, hvilket er en helt rigtig tanke, idet der skete noget mærkeligt i hjernen: den koblede fornufts systemet med den rationelt tænkende intelligens fra.

Den emotionelle hukommelse indeholder følelsernes erfaring helt fra livets begyndelse, hvorimod den rationelle intelli-

gens eksempelvis rummer vor skolelærdom.

Såfremt du er klar over den enkelte følelses betydning, bliver du bedre til at handle i den enkelte situation (handle bevidst), idet du ikke bliver afsporet, men er i stand til at tænke både rationelt og fornuftigt.

I løbet af bogen vil du forstå at du normalt ikke tænker over at der sker en kapring, idet den foregår ubevidst. Med andre ord bliver du først bevidst om dine tanker, når du forstår dine og andres følelser, der jo kommer til udtryk på mange måder.

Eksempelvis som tonefaldet i sproget. Prøv at bruge variationer lige fra humor i tonefaldet : ”Jeg slår dig sgu ihjel!” til tonefaldet i et raserianfald. Følelsen vil, hvis den er ægte, samtidig blive udtrykt synligt i hele dit kropssprog samt usynligt direkte i blodets strømhastighed, hjerterytmen osv.

Med andre ord kan du lære at forstå følelsernes sprog som en direkte identifikation på, hvordan du og andre følelsesmæssigt har det. Forstår du disse tanker, er du på vej til at kunne rette misforståelser mellem mennesker - også selv om du ikke forstår deres sprog.

Ovennævnte fortæller, hvor vigtigt følelsernes sprog er i den sociale sammenhæng mellem mennesker. Derfor spiller følelserne en altafgørende rolle for, når vi søger, møder eller afviser den rette kærlighedspartner, idet emotionen spiller en afgørende betydning i det romantiske forhold.

At mestre emotionen er afgørende - ikke kun ved mødet med vor udkårne - men også efterfølgende i forholdet. Emotion har formentlig samme store betydning i samværet mellem både mennesker og dyr.

Du tænker måske: ”Jeg er den, jeg nu engang er. Det kan ingen lave om på!” skønt du i virkeligheden *ubevidst har tilladt andre* at ændre dine følelser gennem hele dit liv.

Du har gennem årene løbende skabt og tilrettet dine følelser, der alle er blevet dannet, formet eller omformet efter dine meninger og din tro. Samtidig har du påvirket og ændret dine fø-

lelser. Du har bare gjort det ubevidst.

Hele bogens tænkning lægger dette til grund samtidigt med at du nu skal til at være dig *bevist* om denne proces. Dette arbejde, PSYMAGINE-METODEN, tror jeg, bliver noget af det mest interessante som du nogensinde har fortaget dig.

Der bliver ikke tale om et kontrolarbejde, hvor du undertrykker dine følelser. Tværtimod bliver det oplevelsen af en god fornemmelse der former din omgangstone, følelsernes forståelse og din psykiske balance.

I næste kapitel tager vi fat på ansvaret for dit liv. Her vil vi se på betydningen af at du fjerner dig fra tanken om at dit liv er i andres hænder. Vi vil også vurdere, hvad andre siger og mener om din proces. Endelig vil vi drøfte din vilje til forandring.