



DE 3 EMOTIONSREGULERENDE SYSTEMER

At forstå, hvordan vores følelsessystem fungerer, er en stor kompleksitet, som vi ikke kan give et enkelt og entydigt svar på. Det vi ved i dag, ved vi måske ikke i morgen. Forskning og viden ændrer sig hele tiden og samtidig er vi også som individer forskellige, så nogle vil måske opleve, at de slet ikke passer ind i forskningen og kan på ingen måde genkende sig selv - andre igen vil genkende det meste hos sig selv.

En måde at anskue vores følelsessystem på er ud fra at forstå menneskets iboende emotionsregulerende systemer. Det vil sige de tre systemer, som man mener, der har en afgørende betydning for om vi er glade, tilfredse eller i følelserne vrede, ked af det, pressede/bange. Afhængig af, hvor dominerende de forskellige systemer er, kan det have en betydning for, hvor godt vi trives.

Husk! Det er en teoretisk ramme og en forenkling af det her meget komplekse system.

BESKRIVELSE AF DE 3 SYSTEMER:

System 1: Trussel/sikkerhed & Kamp/flygt systemet



Trussels og sikkerhedssøgende systemet beskytter os mod trusler og igangsætter en sikkerhedssøgende og beskyttende adfærd. Det er det system som vi normalt kender som Kamp/flugt systemet. Det vil sige når vi bliver bange, pressede og/eller føler os utrygge bliver det her system aktiveret med det formål at skabe tryghed igen om det så sker ved at kæmpe, flygte eller fryse/stivne. Systemet er som alle de andre dele af vores fysiologiske udvikling et gammelt system på den måde, at det er skabt i Stenaldertiden, hvor livet så anderledes ud end det gør i dag. Det var et relativt simpelt liv, men med store farer. Når noget var utrygt eller farligt, så galt det altså liv eller død. Det er derfor vores system reagerer med kamp, flugt eller fryse. Denne reaktion hænger sammen med de fysiologiske reaktioner vi oplever såsom hjertebanken, svedige hænder, kvalme, rysten, svimmelhed, spænding i kroppen, eksamensmave, tissetrang, spændingshovedpine, kolde hænder og fødder m.m.. Alle er reaktioner som skulle sikre vores overlevelse – altså dengang i Stenaldertiden – men som nogle gange i år 2020 ikke altid hjælper os, men derimod kan virke ubejlejlige og forhindrende for at gøre det, vi ønsker at gøre.

I dag er vores verden knap så farlig som dengang. Vi oplever, at systemet bliver aktiveret på andre tidspunkter. Det vil sige, når vi føler vi skal udrette mere end vi magter, når vi ikke har tid nok, når vi føler os truet på vores selvværd, når vi skal tage en konflikt, når vi ser en edderkop, når vi skal holde en tale foran mange mennesker. Det vil sige situationer som ikke udgør en reel trussel på liv eller død, men vores hjerne tror bare fejlagtigt at det er liv eller død. Vores hjerne har så og sige ikke evolutionært fuldt med den samfundsmæssige udvikling.

Når det her system er aktiveret, eller har været aktiveret i længere tid, oplever vi gerne følelserne:

Vrede, ked af det eller bange.



System 2: Drive systemet



Drive systemet – er forbundet med ønsker/motivation/drivkraft. Det vil sige det er et system, der er igangsættende. Systemet er forbundet med belønningscenteret i hjernen, hvilket vil sige, at der bliver udskilt nogle gode stoffer i hjernen, når vi befinder os i det her system. Det føles derfor godt at være i drive.

Når det her system er aktiveret, oplever vi spænding på den gode måde og glæde. Hvis vi er for meget i Drive systemet, kan systemet godt blive udmattet eller træt, hvilket kan få aktiveret vores Trussels og sikkerhedssystem. Det er lidt ligesom at køre en bil med speederen i bund hele tiden. På et tidspunkt løber bilen tør for benzin eller motoren brænder sammen. Derfor gælder det om at være tilpas med tid og intensitet i Drive systemet. Vi må så og sige hverken køre for hurtigt eller for langsomt, eller stå for stille eller køre for langt.

Drive systemet er også skabt i Stenaldertiden. Det system skulle sikre vores overlevelse, ved at udskille gode stoffer i hjernen, så vi fik en stærk lyst til at gøre mere af det, der var godt for os. Vi skulle have et system, der sørgede for at vi kunne holde os i gang, at vi kunne finde løsninger og handle, når omstændighederne krævede det.

I dag, når Drive systemet er aktiveret, er det forbundet med en rar følelse og positiv energi. Hvis vi er kørt flad, så har vi en oplevelse af at være tom for energi og fuldstændig mangle lyst og motivation. Derfor er det vigtigt at afbalancere tiden i drive.

System 3: Det rolige system



Det rolige system – er forbundet med at føle sig til tilpas/tilfreds, glæde og tryghed

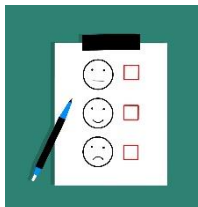
Når det her system er aktiveret, oplever vi ro og glæde. Vi føler os måske forbundet til andre mennesker. Det er ikke sikkert, at vi slapper af på sofaen og driver den af, men måske foretager vi os noget som føles rart, behageligt og trygt. Det er et system, der sættes i relation til tillid, taknemmelighed og glæde. Vi kan ikke få nok af det her system, og der er ingen negative konsekvenser ved at befinde sig i det rolige system. Det er altså det system vi skal søge at være i så meget som muligt.

De tre systemer er i konstant bevægelse og påvirker hinanden hele tiden. Vi har behov for alle tre systemer for at kunne fungere og trives. Dog i afbalanceret mængde. Når vi er i følelserne vrede, ked af det, bange så er der "skruet op for" Trussels og Sikkerhedssystemet og "skruet ned for" Drive systemet og Det rolige system.



TRIVSELSTJEK:

Hvis du ønsker at blive klogere på din generelle trivsel, kan det være en ide at give dit liv et trivselstjek. Du vurderer ved at give de forskellige områder en procentvis vurdering af hvor du befinder dig mest i de tre forskellige systemer. Det kan være svært lige præcis at vurdere, hvor mange procenter man giver de forskellige systemer i de forskellige områder. Gør det så godt som du kan, og husk på det behøver ikke være helt præcist. Modellen giver et billede af eller en indikation af, hvordan vi syntes vi trives i de forskellige områder i vores liv. Det kan også være, at et område fylder mere end andre, og måske kan det skabe en ubalance i, hvor meget de forskellige systemer fylder. Måske har der været en periode, hvor der har været travlt på arbejdet, eller familielivet har fyldt. Det har medført, at der ikke har været det samme overskud til at være sammen med venner, sociale arrangementer, fritidsinteresser, egen tid og lignende.



| Område | Det rolige system | Drive systemet | Trussel/sikkerhedssystemet | Procent |
|----------------|-------------------|----------------|----------------------------|---------|
| Familie | | | | 100 % |
| Job/uddannelse | | | | 100 % |
| Venner | | | | 100 % |
| Socialt | | | | 100 % |
| Hobby | | | | 100 % |
| Mig | | | | 100 % |
