

Følelsene våre: Litt om hvordan vi kan forstå og håndtere dem

Grunnfølelser	Typisk aktiveringskilde	Typisk opplevelse	Typisk funksjon
Interesse: Oppmerksomhet, iver, nysgjerrighet, entusiasme osv.	Nyheter. Noe annerledes eller spennende. Noe som er relatert til ønsker og behov. Noe vi kan involvere oss i. Muligheter for positive erfaringer som læring og mestring.	Fokusert og motivert. Inspirert, engasjert, aktivert, absorbert og i "flow." Fanget av og fasinert. En positiv energi som gir fokus og kraft. Føle seg giret.	Ønske om å undersøke eller bli involvert i noe. Ta inn ny informasjon. Gir kreativitet og skaper glede. Fremmer læring og utvikling av ferdigheter. Fokuserer og samler oppmerksomheten.
Stolthet: Selvtillit, kongefølelse, mestringsfølelse, triumf osv.	Noe vi har klart eller mestret. Noe vi har gjennomlevd eller utmerket oss med. Tro på oss selv. Tapperhet, mot og styrke. Suksess.	En god følelse av mestring og selvsikkerhet. En følelse av at vi er flinke til noe, eller står for noe positivt og godt. En følelse av kraft.	Fremmer selvtillit, mot og styrke. Gir motivasjon til å gjøre noe av høy kvalitet. Kan gi sosial trygghet. Kan gi kraft til å håndtere problemer og utfordringer. Signalerer at vi har taklet eller mestrer noe.
Kjærlighet: Ømhet, nærhet, hengivenhet, varme, godhet osv.	Å bli vist omsorg og omtenkksomhet. Åpenhet, fortrolighet og forståelse. Smil og berøring. Noens sårbarhet. Barn og dyr.	Rolig, god varme. Nærhet, ømhet, hengivenhet. Ønske om å hjelpe andre. Velbehag og avslapning. Gir følelse av verdi.	Motiverer til tilknytning og intimitet. Fremmer ivaretagelse av en selv og andre. Motiverer for omsorg og forståelse. Fremmer liv og helse.
Glede: Lettelse, velbehag, lykke osv.	Mestring og utfoldelse. Alt som reduserer stress og ubehagelige følelser. Kjenne seg akseptert, god nok og ønsket. Ønsker og behov som tilfredsstilles.	Opplevelse av trygghet, styrke og tillit. Opplevelse av velvære og tilfredshet. Kroppslig letthet, ro og fred. Trygg, avslappet og avspent. Optimisme.	Fremmer trygghet, tillit og mot. Motiverer for sosial samhandling. Øker aksepterende holdning til selv og andre. Øker frustrasjonstoleransen. Signalerer at ting går bra.
Tristhet: Vemodig, lei seg, deppa, savn, sorg, fortvilelse osv.	Tap og savn. Avvisning. Separasjon. Ensomhet og isolasjon. Lengsler. Tilkortkommenhet og skuffelser. Uløste problemer og andre plager. Manglende tilfredsstillelse av ønsker og behov.	Vond følelse i bryst, svelg og ansikt. Ulykkelig, trist, lei seg og sårbar. Tendens til å gråte. Ønske og behov for forståelse, omsorg og støtte. Gir lettelse hvis vi får dette. Hvis følelsen er tilbakeholdt kan den gi følelse av håpløshet, nedstemthet og depresjon.	Signalerer betydningen og verdien av det tapte. Motiverer til kommunikasjon av at vi ikke har det bra og har behov for omsorg. Utløser ofte forståelse og støtte. Fremmer en forståelsesfull holdning og aksept for det som har hendt. Bearbeider vanskelige opplevelser, gir forsoning og åpner for reorientering.
Redsel: Stress, uro, bekymring, nervøsitet, panikk osv.	Alt som oppleves som vanskelig eller truende, utrygt eller uforutsigbart. For mange inntrykk på kort tid. Stress og usikkerhet i å mestre noe.	Urolig, stresset, nervøs og anspent. Hjerterebank, tørr munn, svette og angst.	Gir energi til selvbeskyttelse: flukt, kamp eller frys. Fremmer oppmerksomhet og håndtering av noe vanskelig eller truende, som utrygge situasjoner og relasjoner fysisk og psykisk.
Sinne: Irritasjon, hissigheit, frustrasjon, vrede, raseri, hat osv.	Frustrasjoner, hindringer, urettferdighet. Krenkelser eller manglende forståelse og omsorg. (NB: Det ligger ofte noe sårt, vondt eller vanskelig under).	Uro, stress. Høy grad av spenning. Impuls til å hevde seg eller å angripe. Opplevelse av styrke og selvsikkerhet.	Gir styrke til selvhevdelse og selvavgrensning. Mobiliserer for selvforsvar. Gir kraft og makt til å rydde hindringer og frustrasjonsmomenter av veien. Kan lede til ettergivelse hos andre. Kan skade andre.
Forakt: Overlegenhet, fiendtlighet, kald, nedlatenhet osv.	Noe vi misliker, tar avstand fra og avviser. Føler oss bedre enn andre. (NB: Det kan iblant ligge noe sårt, vondt og vanskelig med skamfølelser under).	Overlegenhet; heve seg over og se ned på. Impuls til å avvise, snakke stygt om, og eventuelt trække eller spytte på.	Fremmer (i moderat form) unngåelse av uønskede kvaliteter (umoral osv.). Øker selvfølelse, reduserer skam. Rettferdiggjør egne handlinger. EVT: Dehumaniserer andre, fremmer konkurranserettet overlevelse. Kan skade andre.

Følelsene våre: Litt om hvordan vi kan forstå og håndtere dem

Grunnfølelser Typisk aktiveringskilde Typisk opplevelse Typisk funksjon

Avsky Vemmelse, avsmak, aversjon, kvalme osv.	Noe som er vanskelig å fordøye. Fått nok av eller lei av noe. Invadert eller for mye av noe. Noe skittent eller ekkelt.	Føle seg "fed up" eller lei av noe. Aversjon. Kvalme og dårlig smak i munnen. Kan utvikles til brekninger og oppkast.	Fremmer unngåelse av giftige og/ eller farlige substanser/ erfaringer. Fremmer unngåelse av skader på selv eller andre. Motiverer for god hygiene og selvivaretagelse.
Skamfølelse Sjenanse. Flauhet, pinlighet, ydmykelse og sårhet. Å føle seg dum eller dårlig. Uttilstrekkelighetsfølelser og såre avvinningsfølelser.	Manglende mestring. Bli såret, avvist eller ikke føle seg god nok. Noe som føles negativt ved oss. Skuffelser, kritikk og anklager. Savn av vennlighet og forståelse. Alt som bremser gode følelser. Alt som hindrer ønsker eller behov.	En ubehagelig følelse mange forsøker å unngå. Føle seg flau, dum, liten, avvist eller mislykket. Følelse av å krympe seg. Varm i ansiktet, uro og stress. Vil se ned eller gå vekk. Ibland uklare tanker og forvirring.	Avbryter pågående adferd, øker tendens til unnvikelse. Skaper konformitet, normetterlevelse og innordning i et fellesskap. Øker sensitivitet for andres meninger, kan fremme sosial ansvarlighet og forståelse. Kan motivere oss til å ønske å lære mer, utvikle og forbedre oss.
Skyldfølelse Dårlig samvittighet, anger osv.	Blitt bebreidet, kritisert eller anklaget. Gjort noe galt, ikke gjort nok for noen. Høye krav og forventninger.	Uro og ubehag. Stress. Gnagende følelse av at noe ikke er bra nok. Skyldte andre noe. Ønske om å reparere og gjøre godt.	Fremmer personlig og sosialt ansvar. Motiverer for forsoning ved konflikter, gjøre opp for påført skade. Motiverer for å bære sitt ansvar, være samvittighetsfull og lojal.
Misunnelse & sjalusi osv.	Mangel av noe vi ønsker eller har behov for. Andre har noe vi selv ønsker. Ekskludert eller avvist.	En gnagende følelse av vond uro, lengt, savn, frustrasjon, tristhet og eventuelt sinne. Føles ofte vondt og sårt.	Kan virke sammenbindende på intime relasjoner, signaliserer relasjonens betydning, motiverer til å kjempe for relasjonen. Gir opphav til en følelse av rettmessighet og ønske om rettferdig fordeling.
Sult, tørst, søvnighet, smerte, varme, kulde tretthet, sexlyst osv	Fysiske og kroppslige ønsker og behov	Kroppsfornemmelser	Hjelper oss til å legge merke til og ta vare på fysiske behov

Hvordan forstår og håndterer vi følelsene?

Legge merke til (Fokus på å identifisere og sette ord på følelsen)	Håndtere og tåle (Fokus på å håndtere følelsen)	Reflektere over (Fokus på forståelse av følelsene i relasjon til ønsker og behov)	Bruke (Fokus på å lære og gjøre noe godt ut av det som skjer)	Uttrykke (Fokus på å dele følelser emosjonelt, og ved hjelp av ord)
1 - Følelsen er ubevisst og disorganiserende	1 - Tåler ikke følelsen. Den avspaltes og dissosieres	1 - Uklare opplevelser, tanker og forestillinger	1 - Følelsen er utenfor bevissthet og kontroll	1 - Ubevisst og kan ikke uttrykke følelsen bevisst
3 - Uklar opplevelse og fokus på følelsen	3 - Undertrykker og avleder følelsen	3 - Uklare og negative tanker	3 - Følelsen fører til negative handlinger	3 - Vil helst ikke uttrykke følelsen
5 - Tydelig opplevelse og fokus på følelsen	5 - Aksepterer, tåler og håndterer følelsen	5 - Reflekterer over følelsen. Forsøker å forstå den	5 - Bruker følelsen for å håndtere situasjoner	5 - Uttrykker følelsen hvis tror kan bli forstått
7 - Nyansert opplevelse og fokusering både fysisk og psykisk	7 - Anerkjenner og håndterer følelsen rolig, varmt og vennlig	7 - Reflekterer over følelsen. Ser den i lys av problemer, ønsker og behov	7 - Bruker den for å løse opp i problemer og tilfredsstillende ønsker og behov	7 - Uttrykker følelsen tydelig med fokus på hvordan den blir forstått
9 - Konsentrert og åpen opplevelse og fokusering. Kjenner følelsen på mange måter fysisk og psykisk	9 - Er åpen, rolig, varm og vennlig i møte med følelsen. Mestrer følelsen med visdom og kjærlighet ☺	9 - Reflekterer over følelsen. Fokuserer på hva den kan lære oss om livet, om våre problemer, ønsker og behov	9 - Bruker følelsen til å løse opp i problemer og tilfredsstillende gode ønsker og behov; til å lære og gjøre positivt	9 - Uttrykker følelsen tydelig, nyansert, reflektert og hensynsfullt med fokus på å gjøre seg forstått

Psykologspesialist
Andreas Aamodt
© 2024 inspirert
av professor
Jon T. Monsens
følelsespsykologi.

Skårer på 5 eller høyere regnes som gode (NB Kriteriene er bearbeidet og sterkt forenklet i forhold til Jon T. Monsens modell)