

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

Grunnfølelser	Litt om hvorfor de aktiveres	Litt om hvordan de kan føles
----------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Motivasjons- og prestasjonsfølelsene: (Ønsker og behov for bl.a. mål og mening, samt mestring)

Interesse (Oppmerksomhet, iver, entusiasme og lignende)	Noe som er viktig for oss. Noe nytt og bra, eller annerledes og spennende. Ønsker og behov som søkes tilfredsstillt	Fokusert og motivert. Inspirert, engasjert, aktivert, absorbert og i "flow." Fasinert. En positiv energi som gir fokus og kraft
Stolthet (Triumf, mestringsfølelse o.l.)	Mestringsopplevelser. Tapperhet, at vi har klart noe vanskelig. Anerkjennelse	Vital fornemmelse av styrke, glede og seier. Selvtillit og følt kompetanse

Trygghets- og relasjonsfølelsene: (Ønsker og behov for blant annet trygghet og gode relasjoner)

Kjærlighet (Ømhet, varme, godhet o.l.)	Vennlighet, oppmerksomhet, omsorg og forståelse. Smil, nærhet og berøring	Varme, ømhet, hengivenhet. Velbehag og avslapning. Beroligelse og trygghet
Glede (Lettelse, velbehag, lykke o.l.)	Ønsker og behov som tilfredsstilles. Vennlighet. Stressreduksjon, lettelse	Letthet, lystighet og glede. Trygg, rolig, avslappet og avspent. Velbehag. Lettelse

Tapsfølelsen: (Behov for bearbeidelse og 'fordøyelse' av skuffelser, tap og savn som gjelder ønsker og behov)

Tristhet (Vemod, lei seg, deppa, savn, sorg o.l.)	Savn, tap, ensomhet, lengsler, skuffelser, uløste problemer og andre plager	Tung og trist. Lei seg og nedstemt. Klump i halsen, på gråten, sørgmodig, ulykkelig
--	---	---

Trussel- og selvbeskyttelsesfølelsene: (Ønsker og behov for å beskytte oss selv og det vi er glad i)

Redsel (Stress, uro, bekymring, panikk o.l.)	Noe vanskelig, truende, utrygt eller uforutsigbart. Stress og lite mestring	Urolig, stresset, nervøs og anspent. Hjerterbank, tørr munn, svette og angst
Sinne (Irritasjon, frustrasjon, raseri, hat o.l.)	Frustrasjoner, hindringer, urettferdighet. Krenkelser eller manglende forståelse (Det er ofte noe sårt, vondt og vanskelig under)	Uro, stress. Høy grad av spenning. Impuls til å hevde seg eller å angripe. Opplevelse av styrke og selvsikkerhet
Forakt (Fiendtlighet, overlegenhet og lignende)	Noe en misliker, tar avstand fra og avviser. Føler seg bedre enn andre (Ofte noe sårt, vondt og vanskelig under)	Overlegenhet; heve seg over og se ned på. Impuls til å avvise, snakke stygt om, og eventuelt trække eller spytte på
Avsky (Vermelse, avsmak, kvalme o.l.)	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. Kvalme og dårlig smak i munnen. Aversjon. Kan utvikles til brekninger og oppkast
Skamfølelse (Alt som føles flaut, pinlig, kleint, ydmykende og sårt. Å føle seg dum eller dårlig)	Bli såret, avvist eller ikke føle seg god nok. Skuffelser, kritikk og anklager. Savn av vennlighet og forståelse. Alt som bremser ønsker og gode følelser	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. Iblant uklare tanker og forvirring
Skyldfølelse (Dårlig samvittighet, anger o.l.)	Blitt bebreidet, kritisert eller anklaget. Gjort noe galt, ikke gjort nok for noen. (Skyldfølelse er en blanding av skam og redsel)	Uro og ubehag. Stress. Gnagende følelse av at noe ikke er bra nok. Skyldte andre noe. Ønske om å reparere og gjøre godt
Misunnelse & sjalusi	Mangel av noe vi ønsker eller har behov for. Andre har noe vi selv ønsker. Ekskludert eller avvist	En gnagende følelse av vondt uro, lengt, savn, frustrasjon, tristhet og eventuelt sinne. Føles ofte vondt og sårt

NB: Når vi opplever noe uventet føler vi en form for **overraskelse**

Opplevelser, ønsker og behov aktiverer kroppslige affekter som gir opphav til mer eller mindre bevisste følelser. Oppvekst, miljø og opplevelser kan ha formet følelser i mønstre som fort og automatisk kan aktivere positive eller negative tanker og handlingsimpulser.

Hvis vi møter oss selv og følelsene med mest mulig visdom og kjærlighet, får vi mer mot, styrke, helse og livskvalitet.

Hvis vi reflekterer positivt over følelsesopplevelser kan vi lære mye, og vi kan gjøre noe godt ut av alt som skjer.

Andreas Aamodt © 2007-23
Basert på Jon T. Monsens, Donald L. Nathansons og Paul Gilberts arbeider

Hvordan forstå og håndterer vi følelsene?

Legge merke til (Fokus på å identifisere og sette ord på følelsen)	Håndtere og tale (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 oppleves ikke	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 - Uklare 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 og tåler vanligvis følelsen	5 - Reflekterer over følelsen. Forsøker å forstå den	5 - Bruker følelsen for å håndtere situasjoner	5 - Uttrykker følelsen hvis trygg på å bli forstått
7 - Nyansert opplevelse og fokusering både fysisk og psykisk	7 - Anerkjennet og håndterer følelsen trygt, varmt og vennlig	7 - Reflekterer over følelsen. Forsøker å se den i forhold til ønsker og behov	7 - Bruker den for å løse opp i problemer og tilfredsstille ønsker og behov	7 - Uttrykker følelsen tydelig med fokus på hvordan den blir forstått
9 - Konsentrert og åpen opplevelse og fokusering. Kjennet følelsen på mange måter fysisk og psykisk	9 - Er åpen, trygg, 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 tilfredsstille ønsker og behov. Fokus på å lære og gjøre godt	9 - Uttrykker følelsen tydelig, nyansert, reflektert og hensynsfullt med fokus på å gjøre seg forstått

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