

# Dagens spørgsmål

## Hvad er følelser?

Alle mennesker har følelser, og man kan sige, at vores følelser er den måde, vi har det på. Alle følelser har en funktion for os.

Fra naturens side er vi udstyret med 6 grundfølelser:

- 4 negative følelser: *Vrede, Frygt, Tristhed, Afsky*
- 1 positiv følelse: *Glæde*
- 1 overgangsfølelse: *Overraskelse*

Man siger, at *negative* følelser og oplevelser ofte vejer tungere og bliver husket i længere tid hos os, end det *positive* vi oplever.

*Her får du en introduktion til de 6 grundfølelser og hvilke funktioner de generelt har for os mennesker.*



### Frygt

At være bange og ængstelig er naturligt, men også ubehageligt. Det kan opleves som alt fra en lettere uro til lammelse og panik. Nogle typiske kropslige reaktioner kan være hjertebanken, svedige håndflader ondt i maven eller kvalme. Frygt har fra naturens side til formål at beskytte os, når vi møder en trussel eller en faretruende situation. Vi kan opleve frygt som en pludselig opstået følelse på en trussel eller som nervøsitet eller bekymring i forbindelse med noget vi skal håndtere. Når vi er bange til trods for at der ikke er en reel fare, kalder vi det angst.



### Væmmelse

Væmmelse, afsky og foragt er nært beslægtede følelser. Afsky er knyttet til vores 5 sanser. Det vil sige, at vi kan opleve afsky, når vi ser, hører, mærker, smager eller lugter noget, som vi har aversion imod. Følelsen af afsky gør os opmærksomme på, at noget kan være forurenset, fordærvet eller giftigt og dermed skadeligt for os. Følelsen minder om foragt. Foragt er en intens følelse af negativ modvilje. Den kan ligne had og indebærer følelsen af overlegenhed eller nedlædighed og udløses af en overtrædelse af moralske og sociale kodeks, som mangel på respekt, dårlig smag eller pli.



## Tristhed

Tristhed handler om, at der er noget, der er hårdt og tungt for os. Deraf kommer udtrykket at være nedtrykt. Tristhed kommer og går, som en del af vores normale følelsesregister knyttet til livets bekymringer, skuffelser og begrænsninger. Tristhed gør at vi føler os energiforladte og kroppen kan føles afkræftet. Når vi f.eks. mister en person vi holder af, er det naturligt at vende opmærksomheden indad og sørge over det mistede. Det er vigtigt at være opmærksom på at tristhed eller sorg over længere tid, ikke medfører egentlig social isolation. Mange mennesker kan have tendens til at undertrykke følelsen af tristhed.



## Vrede

Vrede er med til at manifestere vores grænser. Den træder for eksempel i kraft, hvis vi oplever at blive krænket, når vores grænser bliver overtrådt, eller nogen tager noget fra os. Vrede kan opleves som besværlig, meget negativ eller direkte destruktiv. I nogle tilfælde er det en sund reaktion at reagere med vrede, da det kan være en drivkraft med energi og handling til følge. Men der er mennesker, der hurtigt føler og viser vrede og måske gør det i uhensigtsmæssig grad. Når man mangler evne til følelsesregulering og kontrol, kan den blive så destruktiv og ødelæggende, at omgivelserne tager afstand og undgår en.



## Glæde

Glæde er en følelse som opstår, når der sker noget som du godt kan lide. Det kan f.eks. være når du oplever at opnå noget af det du har sat dig for eller kæmpet for. Glæden er her en "feedback-følelse", der minder dig om, at du er på rette vej. Glæder opstår desuden spontant, når du får anerkendelse og ros fra nogle mennesker, som betyder noget for dig.



## Overraskelse

Overraskelse er en kortvarig følelse, der afløses af den følelse, vi skal bruge, til at reagere med. Man kalder overraskelse en "overgangsfølelse", da den enten falder ud til noget positivt, negativt eller neutralt. Kropsligt sker der det, at man automatisk trækker luften ind for at få ilt til enten at grine eller flygte. Følelsen overraskelse aktiveres når der sker noget uforudsigeligt, som vi ikke var forberedte på. Følelsen overraskelse har til formål at gøre os opmærksomme og skærpe vores fokus.