
FEEL

Session#1

Hvorfor følelser er så vigtige for os!

Session#2

Forstå, hvordan følelser opstår, og hvordan de er knyttet til værdier og tro



Når vi oplever følelser, kan de farve vores opfattelse af virkeligheden på en sådan måde, at de føles som ægte repræsentationer af virkeligheden.



Følelser kan opstå fra forvrængede eller fejlagtige vurderinger og overbevisninger.





“Vi er blevet opfordret til at følge vores følelser og udtrykke dem frit. Men følelser er ikke nødvendigvis den bedste vejviser for, hvad der er rigtigt eller sandt.”

Kilde: Svend Brinkmann, Stå fast

LYT – TÆNK – HANDL



Den retfærdige skal leve af tro

Kilde: Rom 1:17





“…ægte religiøs tro ændre ikke kun din livsretning, men også dine følelser”

Kilde: Jonathan Edwards, Religious Affections





“Tro uden passionerede følelser for Gud og andre er ikke bibelsk tro.”

Kilde: John Wesley, on Religiøs affektions





“Teologien må på en troværdig måde, give svar på hvilke rolle følelser har i kirkens lære og praksis”

Kilde: John Wesley, on Religiøs affektions




Gud er ophavsmanden
til menneskets
følelsesliv...



“Denne opfattelse af, at Gud kan blive dybt berørt, at han ikke kun besidder intelligens og vilje, men også følelse og empati, definerer dybest set Gud.”

Kilde: The prophets, Abraham Heschel, Polsk Rabbi.
(Den mest indflydelsesrige jødiske teolog og filosof i det 20. århundrede)





“At fremstille Gud uden følelser er at tage hjertet ud af den jødiske tilbedelse.”

Abraham Heschel, Polsk Rabbi.
(Den mest indflydelsesrige jødiske teolog og filosof i det 20. århundrede)



FØLELSER

HVORFOR FØLELSER ER SÅ VIGTIGE FOR OS!



1 Drivkraft

- *Følelserne er drivkraft, der skaber energi og bevæger os til at handle.*



1 Drivkraft



“Følelserne vil altid skabe parathed til handling og skabe en forandring i vores handlingsberedskab.”

Kilde: Nico H. Frijda, The Emotions



1 Drivkraft

- *Skam: En følelse af ikke at være god nok; plus en trang til at gemme sig*
- *Glæde: En følelse af velbehag; plus en trang til at søge kontakt.*
- *Frygt: En følelse af at være i fare; plus en trang til at flygte*



1 Drivkraft

- Jesus ynkes over de syge, Matt 14:14
- Adam og Eva, 1. Mose. 3:9



2 Information

Følelsers opgave er at gøre dig opmærksom på dine grundlæggende behov.

Instrumentbræt



2 Information



Grundlæggende set er al aktivering af emotioner knyttet til ens behov. Når noget sker i omgivelserne, som er af betydning for organismens overlevelse og reproduktion – tryghed, tilhørsforhold mv. – eller rettere sagt kan være af betydning for dine behov, aktiveres emotionerne.

(Kilde: Jan Reidar Stiegler - Emotions fokuseret terapi)



2 Information

Frygt - behov for sikkerhed

Ensomhed - behov for fællesskab

Vrede - behov for grænser

- Stormen på søen, Mattæus 8:23-27
- Jesus i Getsemanehave, Mattæus 26:36-42



3 Hukommelse



- *Minder er ikke bare fakta, der er kodet i vores hjerner; de er farvet af de følelser, vi følte på de tidspunkter, de opstod."*

Kilde: Wang, Q. Gender and emotion in everyday event memory.

- *Hukommelse = Information + Følelse*



3 Hukommelse

- Davids velfatssalme, Salme 42:5



4 Navigation

Det er vores følelser, der fortæller os og andre om, hvordan vi har det.

Følelser udtrykkes



4 Navigation



“Den vigtigste funktion følelserne har, er at lede den enkelte længere ind i sandheden om sig selv og længere ind i gensidig relation til andre mennesker”

(Kilde: Kari Halstensen, Uden følelser intet menneske)



4 Navigation

Jesus græder, Johs. 11:35

Jesus i Getsemanehave, Mattæus 26:36-42



4 Navigation



“Følelserne hjælper mig også med at kunne navigere i mine relationer. Intet levende møde mellem mennesker finder sted, uden at følelserne er bindeleddet, som skaber kontakt. De er grundlaget for kontakt. Det er gennem følelserne at vi både tager imod, forstår og afviser hinanden.”

(Kilde: Kari Halstensen, Uden følelser intet menneske)

