FØLELSER

HVORDAN OPSTÅR DE?



PSY - ORDBOG

- Følelse - subjektive oplevelse
- Emotion - Måles fysiologisk
- Humør - Betegnelse for den fremherskende emotionelle tilstand over tid.

(Følelser og Kognition, 2007)



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

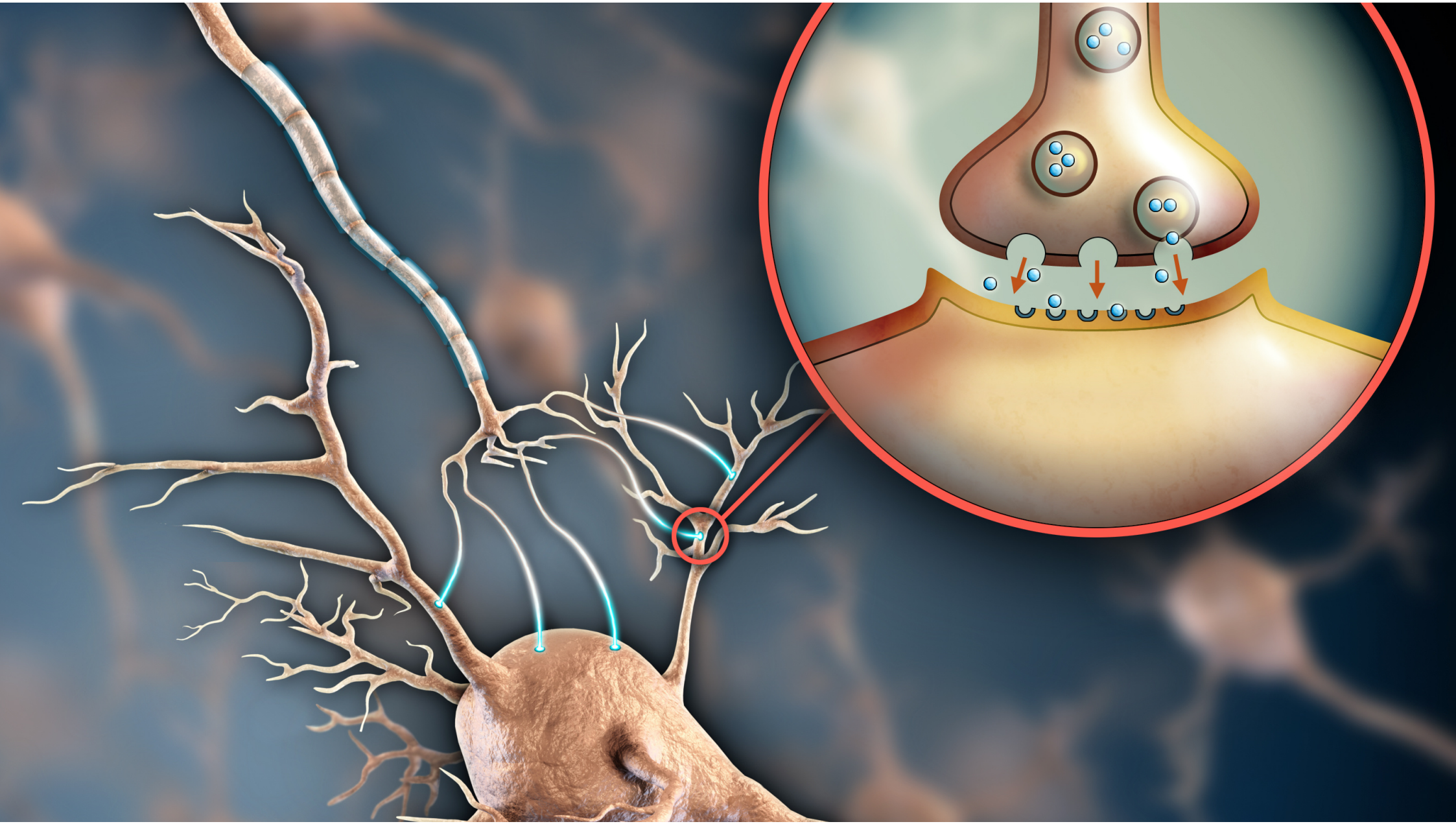
Hjernen en kemi fabrik

“Uanset om det er seksuell tiltrækning, forelskelse eller kærlighed, så er der tale om følelser, der fødes af et kompliceret samspil af hormoner, neurotransmittere og hjerneområder.”

(Troels W. Kjær, overlæge på neurofysiologisk afdeling, Rigshospitalet)



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet



I Jødisk og bibelsk forståelse er, tanke og følelse en intregreret helhed, som ikke kan adskilles.

Ph.d. Matthew A. Elliott. Trofaste Følelser: Omtanke Følelse i Det Nye Testamente



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

Hvad snakker vi om?

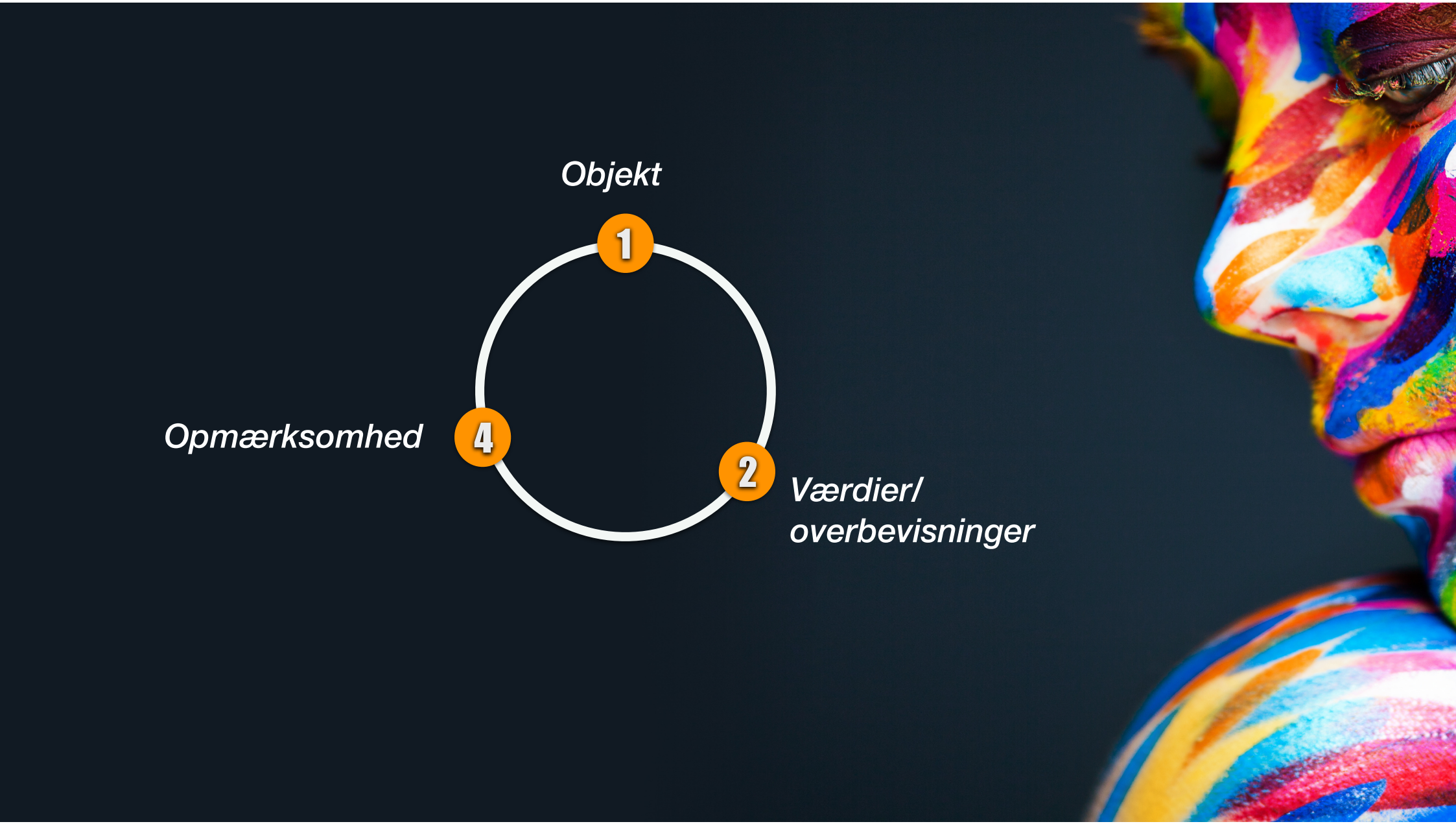


"Følelser kan opfattes som forbigående reaktioner på ens omgivelser, hvad enten disse udløses af mødet med tanker, personer, ting eller begivenheder."

Kilde: Gitte Moos Knudsen, neurolog, Følelser og Kognition



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet


Objekt
1
Opmærksomhed
4
2
Værdier/
overbevisninger

1 Objekt

- *Følelser fremkaldes i mødet med objekter.*

  …tanker, personer, ting eller begivenheder.

  Kilde: Gitte Moos Knudsen, neurolog, Følelser og Kognition

- *Et objekt kan enten være virkeligt eller forestillet.*



2 Værdier

- *Følelser siger noget om dine værdier.*
- *Følelser opstår altid i relation til noget, som er vigtigt for os.*



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

2 Værdier



“Følelser er trofaste reflektioner af hvad vi tror på og ser som værdifuldt”

Kilde: Dr. Matthew A. Elliott , Faithful Feelings: Rethinking Emotion in the New Testament,



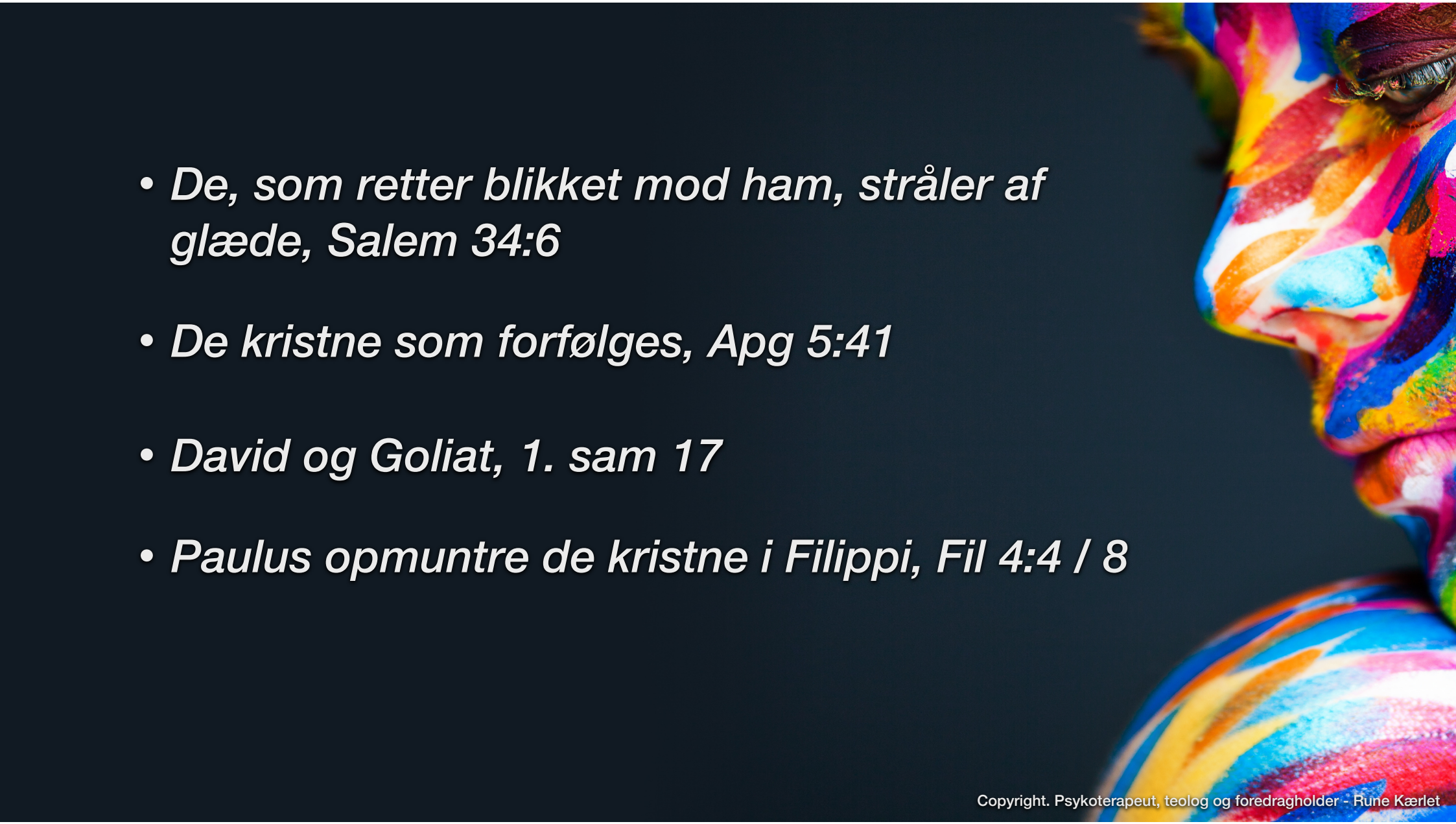
3 Opmærksomhed

- *Følelser “kører på brændstoffet, opmærksomhed.”*
- *Den opmærksomhed du giver et objekt, kan enten forstærke en følelse eller formindske den.”*



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

- *De, som retter blikket mod ham, stråler af glæde, Salem 34:6*
- *De kristne som forfølges, Apg 5:41*
- *David og Goliat, 1. sam 17*
- *Paulus opmuntre de kristne i Filippi, Fil 4:4 / 8*



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet



"Når kristne følelser ikke er til stede, eller når skadelige følelser dominerer, er det en advarsel om, at det trossystem, som Det Nye Testamente præsenterer, ikke er blevet forstået eller værdsat. Når kristne overfører deres troskab fra denne verden til Guds rige, vil deres følelser blive forvandlet."

Ph.d. Matthew A. Elliott. Trofaste Følelser: Omtanke Følelse i Det Nye Testamente



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet



Kristne følelser bør være de mest intense, livlige og gennemgribende, da de er baseret på det vigtigste i livet: vores forhold til Gud og hans store kærlighed til os, vores evige fremtid og Kristi værk."

Ph.d. Matthew A. Elliott. Trofaste Følelser: Omtanke Følelse i Det Nye Testamente



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet