FØLELSER

HVAD KAN VI GØRE MED DEM?



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

Regulering af følelser

“Følelsesregulering er de tiltag og processer vi sætter i gang med det formål at påvirke vores følelser - tidspunktet, hvor de har dem, samt hvordan følelserne opleves og udtrykkes.”

“Målet er at dæmpe, opretholde eller øge følelser, sådan at der opnåes større følelsesmæssig tilfredshed.”

(Kilde: Gross: Review of general Psychology side 271)



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

1 Situation-udvælgelse

Indebære at opsøge eller undvige visse personer, steder eller objekter for at regulere følelserne.



2 Vælg opmærksomhed

Vælg hvad du retter din opmærksomhed imod i situationen.



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

3 Kognitiv ændring

Ændre følelser ved at forandre tænkning i situationen.



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

4 DO IT

At handle øger også indflydelse på emotioner

Gøre det rigtige leder ofte til at vi begynder at føle det "rigtige"

(Kilde: Robert Campbell Roberts: "What an Emotion is"



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

5

At dele socialt

Ved åbent at snakke med andre mennesker om omstændighederne og de følelser de vækker i os.



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet

5

At dele socialt

Mennesker deler positive oplevelser, noget som reaktivere positive følelser, som igen medføre at man ønsker at dele

Negative oplevelser er også noget vi mennesker i stor grad ønsker at dele med andre. I et studie fandt man ud af , at den mest udbredte metode vi bruger når vi ønsker at ændre på en negativ følelsestilstand, er at opsøge andre mennesker eller at snakke med nogen ved at ringe til dem. Det at dele negative oplevelser og følelser med andre vil ikke give en umiddelbar postiv effekt fordi det vil gøre at de negative følelser øges…



Copyright. Psykoterapeut, teolog og foredragholder - Rune Kærlet