

De 10 Grunnfølelsene

Hentet fra Modum Bad

1. Interesse

En følelse som fører oppmerksomheten mot et objekt, hendelse eller prosess. Ofte forklares interesse som nyhetssøkende atferd, nysgjerrighet. Kan skades tidlig ved manglende bekreftelse og avvisning.

2. Glede

Kan oppleves som en boblende champagnefølelse og/eller en varme fra tær til hårrot og varme i brystet. Gleden kan bli borte ved repeterte vonde hendelser, kriminalisering eller dødgjøring.

3. Irritasjon/sinne

Sinne kan utløses av fysisk kamp, opplevelse av en trussel, konflikter, urettferdighet, angst og ydmykelse. Ved undertrykt sinne kan en utvikle selvutslettende atferd og bli deprimert.

4. Angst

Å være redd og engstelig er naturlig, men ubehagelig. Det kan oppleves fra lettere uro til lammelse og panikk. Alt fra hjertebank til svette i hendene. Angst blir først et problem når den hemmer daglige gjøremål.

5. Misunnelse/sjalusi

Er en følelse som vi alle kan føle. Det kan være i form av oppmerksomhetssjalusi, når noen annen får den oppmerksomhet en selv lengter etter. I noen kulturer er den mer akseptert enn i andre. Sjalusi forbindes med å markere revir, i rivalisering og som drivkraft til makt. Misunnelse er en følelse som er av samme stoff som sjalusi, men betegnes ofte som mildere.

6. Tristhet

Er ofte en tung følelse. Den kan fortelle om noe som har verdi for oss - det vi savner eller lengter etter. Gråt er en viktig uttrykksform som "vasker hjernen" og lindrer. Ikke-akseptert tristhet kan gå over i depresjon.

7. Skam

Skam utløses ved invadering av grenser, enten egne eller andres. Skammen sier "Jeg ER feil" og forholder seg til idealselvet. Den aktiveres når vi kommer til kort - ved utilstrekkelighet. En definisjon er "de andres øyne inni meg" som vurderer meg grunnleggende negativt.

8. Dårlig samvittighet/ skyldfølelse

Utløses ved brudd på normer eller regler. Den sier at jeg har gjort, tenkt eller følt noe galt. Mange andre faktorer enn reell skyld, kan utløse skyldfølelse.

9. Ømhet, nærhet, hengivenhet

God varm følelse som er viktig for tilknytning. Denne kan skades ved dårlige relasjonelle erfaringer. Noen assosierer sorg med denne følelsen, andre glede. Noen tør ikke føle disse følelsene for andre voksne, men kan kjenne den i forhold til barn og dyr.

10. Forakt og avsky

Forakt og avsky er nært beslektede følelser. Forakt er ofte referert til som en reaksjon på en overtredelse av moralske eller sosiale koder, som mangel på respekt, plikt eller hierarki. Avsky utløses ofte ved brudd på fysisk renhet, og opplevelse av noe som "bedervet".