



FØLELSER

Følelser kommer og går i løpet av en arbeidsdag. Fordi jobben og arbeidsoppgavene er viktige for oss, blir arbeidslivet også en følelsesarena. Følelsene styrer oss mer enn vi liker å innrømme, og påvirker hvordan vi har det, kommuniserer og samarbeider med andre. De settes særlig i sving når noe er veldig viktig – eller veldig vanskelig.

Det er ikke lett å vite hva andre føler. Det du kan observere er reaksjoner basert på følelser. Sterke reaksjoner er trolig et signal om at det ligger noe bak, som du bør sjekke ut og forsøke å forstå. Grunnleggende følelser som skyld, skam, redsel, sinne, tristhet, forakt, sjalusi og glede er felles for oss alle. Les mer om de ulike følelsene og hvilke typiske reaksjoner de gir.

Skyld

De fleste av oss får skyldfølelse når vi har gjort noe vi tror vi ikke burde ha gjort, eller ikke har gjort det vi burde ha gjort. Skyld er en viktig drivkraft for å rette opp og gjøre godt noe som bryter med egen moral og egne verdier. Sterk og vedvarende skyldfølelse er stressende fordi den henger over oss og minner oss om det vi burde gjøre. Typiske reaksjoner er forsvar og bortforklaring av egen atferd. Skyld kan også komme til uttrykk som frustrasjon og resultere i at vi skjeller ut og irettesetter andre for noe vi egentlig selv har skylden for.

Skam

Skam er en ubehagelig følelse som vi særlig kjenner igjen fra barndommen. Skam gjør oss mer sensitive for andre, vi blir usikre og mer enn vanlig oppmerksomme på andres følelser og meninger. Skam henger sammen med et grunnleggende behov om å tilhøre et fellesskap, føle seg sett og verdsatt, og gjør at vi hemmes av redsel for andres fordømmelse. Den skamløse gir blaffen i alt og alle. Skam kan komme til uttrykk som usikkerhet i forhold til egen kompetanse eller ferdigheter, vi trekker oss tilbake, har lyst å gjemme oss vekk og bli usynlige.

Redsel

Redsel oppstår når vi står ovenfor trusler eller risiko, uavhengig om det er ekte eller innbilt. Redsel strekker seg fra en mild følelse av uro til sterke følelser som ekstrem redsel, skrekk og paranoia. Hvordan vi opplever redsel varierer, men fellesnevneren er at det setter oss i beredskap og gir energi til selvbeskyttelse. Vi mobiliserer til kamp eller flukt. Redsel kan komme til uttrykk som nervøsitet og bekymring, eller trigge aggresjon, fiendtlighet og avvising. Noen mennesker blir stille, mens andre går til krig.

Sinne

Sinne kommer i mange former og styrkegrader. Noen opplever sinne som en plutselig, sterk og ukontrollerbar følelse som resulterer i at de eksploderer, kjefter og går til angrep på de rundt seg. Andre undertrykker sinne og «later som ingenting», blir tause, utilnærmelige og trekker seg unna. Sinne som stammer fra ett sted, kan slå ut på andre arenaer og gå ut over feil personer. Slikt sinne oppleves gjerne som oppdemt frustrasjon og «passiv-aggressiv» atferd. Sinne gjør oss irriterte, utålmodige og respektløse.

Tristhet

Når vi er triste blir vi ofte mindre energiske, stille og tilbaketrukne. Tristhet kan resultere i at vi blir oversensitive, selvkritiske og ekstra sårbare. Tristhet er ofte knyttet sammen med det å miste noe eller noen. Når en person er trist, kan det være det et signal til omgivelsene at personen har mistet noe av betydning og opplever et savn. Tristhet kan også komme til uttrykk som gråt og tårer.

Forakt

Forakt er en intens følelse av motvilje. Personer som er foraktfulle kan utrykke overlegenhet og mene at de vet bedre enn andre. En person som forakter, ser ned på andre for selv å komme seg ovenpå. Forakt kan komme til uttrykk på mange måter, eksempelvis som arroganse, himling med øynene, ironi, sarkasme, bitterhet og ignorerings.

Sjalusi

Sjalusi handler om å føle seg ekskludert. Det skjer gjerne når andre får mer oppmerksomhet, noe du selv ønsker seg eller fortrinn du gjerne vill ha hatt. Du føler deg krenket, og det vekker gjerne en blanding av skuffelse, sinne og tristhet.

Glede

Når du er glad, føler du deg lykkelig og lett til sinns. Som alle følelser oppleves glede veldig individuelt. Det som gir den ene glede, gir ikke automatisk en annen samme gleden. Allikevel blir vi glade av å omgås glade mennesker. Smil og latter smitter!