

om känslor

Våra känslor finns till med syftet att hjälpa oss att agera på ett sätt så att vi har störst chans att överleva. Vi behöver alltså alla våra känslor för att klara oss, de är viktiga och nödvändiga. Forskning visar att människor över hela världen i stort sett har samma grundläggande känsleregister och man har länge pratat om nio stycken grundkänslor. Samtidigt finns det många som menar att grundkänslorna eller affekter som de också kallas egentligen är fler.

Att göra: läs beskrivningen av grundkänslorna nedan och fundera sen på om det är någon känsla du skulle vilja lägga till?

Nyfikenhet – Nyfikenheten är den känsla som driver oss framåt, som ger oss en impuls att söka nya erfarenheter. Nyfikenhet ger förutsättningar för flexibilitet, förändring och inläring.

Reflektera: Kanske kan du känna igen känslan av nyfikenhet när du läser det här avsnittet? Eller väcker läsningen någon av de andra känslorna?

Förvåning – Förvåning är en känsla som signalerar att vi stött på något oväntat, när det som händer inte helt stämmer överens med våra inlärd erfarenheter och förväntningar. Förvåning manar oss till att stanna upp och tänka efter och öppnar för nyinläring.

Rädsla – Rädslan varnar och förbereder oss för något som kan vara farligt. När vi känner rädsla startar hot- och stresssystemet som trimmar kroppen för vaksamhet eller flykt. Kanske märker du det som att du håller andan och skärper alla sinnen eller att pulsen ökar och att musklerna spänns. När vi blir rädda försöker vi ofta att på olika sätt undvika det som uppfattas som farligt.

Ilskan – Ilskan kommer ofta efter eller tillsammans med rädsla och hjälper oss att mobilisera kroppens resurser för kamp. När vi upplever ilska byts rädslans passivitet och undvikande mot en känsla av att vi behöver attackera för att försvara oss.

Skam – Skammen är en av de viktigaste känslorna för att styra vårt beteende så att vi följer "normen". Från tidig utveckling har det varit viktigt att bli accepterad av "flocken" för att kunna överleva. Flocken kan idag vara familj, vänner, arbetsplats, samhället i stort eller något annat. Skammen är starkt kopplad till tidigare inlärd erfarenheter och det är ofta bra att reflektera över vad som triggat känslan och hur vi reagerar när vi känner den.

Avsky – Avsky är en skyddande känsla som ger starka impulser att undvika sådant som kan innebära ett hot för oss som person eller vår plats i flocken.

Äckel – Äcklets funktion är också att väcka en stark impuls att undvika sådant som är potentiellt farligt.

Sorg – Sorgen har en dämpande effekt och tvingar oss att stanna upp och tänka efter. Sorg skapar förutsättningar för att vi ska lära oss av det som hänt och kunna se framåt med nya perspektiv. Sorg är en känsla som kommer till oss när vi upplever någon form av förlust. Förluster kan vara av många olika slag, ibland något konkret som när vi förlorar en annan människa och ibland något helt abstrakt som förlusten av en dröm vi haft i tankarna.

Glädje – Glädje kommer som en signal att något är bra för oss och ger oss en impuls att försöka hålla fast vid det som skapar känslan. Glädje bidrar till vår vilja att söka positiva erfarenheter.

Utöver de här nio är det många som tycker att *begär* kan räknas som en grundkänsla.

Begär – Begäret väcks när det är något vi vill ha, en känsla av att det är något vi behöver. Begär kan vara en drivkraft för vitt skilda saker som: pengar, mat, sex med mera och har sannolikt varit viktigt för mänsklighetens överlevnad. Samtidigt är begär en känsla som ibland kan vara svår att balansera och som lätt väcker andra känslor.

Genom att sortera ut känslorna på det här sättet kan det bli lättare att förstå vad det är vi känner och varför. Att bli mer medveten om våra känslor är en viktig del i att förstå vad som händer medan det händer. Precis som det beskrivs här styr känslorna mycket av våra automatiska beteende.

Reflektera: Kom du på någon känsla du skulle vilja lägga till? Kanske kan du då för dig själv skriva en liten förklaring till den känslan, vad den är och vilket syfte den fyller?