

FORBUDTE FØLELSER HAR OGSÅ EN VIGTIG FUNKTION

Ambitionen er ikke at fjerne de negative følelser – heller ikke inden for den positive psykologi, sådan som mange ellers tror. Det er derimod at bruge følelserne konstruktivt, siger Ebbe Lavendt, erhvervspsykolog og forskningsformidler ved Center for Positiv Psykologi.

► Alle følelser har en funktion, og alle følelser er vigtige. Når nogle bliver opfattet som positive og andre negative, er det misvisende. For så tror folk, at de positive følelser er gode følelser, og de negative følelser er dårlige. Det passer ikke. Der er bare nogle følelser, der føles mere behagelige, når vi oplever dem, end andre.

► Negative følelser er ikke forbudte, selvom mange føler, at man ikke skal have dem. De er der af en grund og kan virke skærpende og positivt på andre områder. "Hvis jeg er i dårligt humør, er jeg for eksempel mere tilbøjelig til at opdage, hvis nogen forsøger at lyve over for mig," siger Ebbe Lavendt.

► For meget fokus på negative såvel som positive følelser kan være skidt, men ikke følelsen i sig selv.

Det, der kan blive usundt, er, hvis man hænger fast i en følelse. Det er lige skidt at være meganegativ som manisk positiv.

► Forbudte følelser som f.eks. skam, vrede og misundelse vil typisk henlede din opmærksomhed på det, der udløser følelsen, sandsynligvis med henblik på at lære at undgå det fremadrettet. Og det kan som udgangspunkt være udmærket at adressere sine følelser og finde kilden til dem. Faldgruben er ikke at gå og gruble alt for længe, da det også forlænger dårligt humør, sådan at for eksempel depressive mennesker kommer til at bruge al deres energi på at gå og spekulere over, hvorfor de er blevet triste, og dermed ufrivilligt kommer til at forlænge deres lidelse. ■