



FØLELSER – den oversete superkraft

Aldrig før har vi talt så meget om, hvordan vi har det, og hvad vi føler. Vi mærker efter, vi fornemmer, vi sætter ord på og deler flittigt ud af det af det hele både til vores nærmeste og til dem, vi ikke kender, på sociale medier.

Det er et stort fremskridt i forhold til dengang, hvor følelser var noget, vi helst skulle holde for os selv.

Det er godt at have ord for følelser. Men ord for følelser er blot de tanker vi gør os om følelser. Ord er ikke følelserne. Så ved at forstå betydningen og udviklingen af følelser vil vi komme et skridt

videre i at forstå følelsernes natur, som dybest set er sprogløse.

I denne bog trækker psykolog Susan Hart følelserne frem i lyset og giver dem den opmærksomhed, de har brug for og krav på. For følelser er en eminent superkraft. Selve fundamentet for vores trivsel. Limen mellem os. Og den helt særlige komponent, der kan give vores art – mennesket - en livsdybde, som ingen andre dyr på planeten kan opnå.

Hun inviterer læserne med ud i det virkelige liv på arbejdspladsen, i familien, i ægteskabet, i skolen, i daginstitutionen og i vennekredsen og viser, hvordan følelser er de instrumenter, der skal til for at løse konflikter mellem mennesker, opbygge styrke i os selv og hinanden og skabe udvikling og trivsel i familien, i skolen og på arbejdspladsen.

Og hun viser, at vi alle fødes med et potentiale for et stærkt følelsesliv, der skal udvikles for at blomstre - ligesom vores kognitive og motoriske potentialer.