

Perspektivrige refleksioner over nutidens allestedsnærværende følelser

Lene Tanggaard: Når følelserne tager magten

Følelserne står i dag ofte forrest, når vi skal træffe de afgørende livsvalg. Alt skal helst føles og mærkes rigtigt. I denne bog reflekterer Lene Tanggaard over, hvad der er sket med følelserne i vores tid, og hvordan de tilsyneladende har fået en ny betydning i børn og unges liv – og i vores alles liv.

"I denne bog sætter jeg i lidt bredere forstand spotlight på, hvordan vi kan danne, kultivere og opdrage følelser, og min hovedpointe er, at vi er vores egne følelsers arkitekt. Vi skal efter min opfattelse give følelserne en stor plads i vores liv, men vi skal også vide, at vi godt kan styre dem, mere end man tidligere har troet, også i psykologien." – *Citat fra bogen*

Følelserne er virkelig kommet på hovedscenen, men hvordan er det med de følelser? Er de ren rasen i vores indre biologi, eller er vi vores følelsers egen arkitekt?

Når følelserne tager magten handler om, at vi kan styre vores følelser mere, end vi tror. Følelser bor nemlig ikke alene i hjernen og i kroppen. De er tillærte og en kulturel del af vores liv, og vi lærer dem at kende helt fra barnsben via de begreber og det sprog, vi har tilgængelig.

Bogen beskriver, hvad følelser er, og hvordan de udvikler sig, og hvorfor det er vigtigt, at vi igennem vores opvækst lærer at regulere dem. Fokus er især på børn og unges liv og udvikling og giver eksempler på følelsernes store betydning i forhold til de mange trivselsudfordringer, der findes i dag.

Men temaerne rækker også ind i den helt almindelige hverdag for os alle. Vi kan godt trives, uden at følelserne hele tiden kommer først, som en art overdommer for, hvordan vi har det. Vi kan også sagtens være følelsesmæssigt kloge uden at kunne sætte ord på alle følelser.

Lene Tanggaard er cand.psych., ph.d. og professor i Pædagogisk Psykologi. Hun forsker i læreprocesser og kombinerer i denne bog sin baggrund som psykolog, sine forskningserfaringer og sin seneste deltagelse i Trivselskommissionen i en diskussion af, hvad der sker, når følelserne kommer helt uden på tøjet og bliver noget, vi skal præstere. Lene er forfatter til adskillige bøger, og hun er medlem af en række råd, udvalg og bestyrelser udover sit virke som forsker og underviser ved Aalborg Universitet.

Lene Tanggaard

Når følelserne tager magten

148 sider

Forlagets pris: 199,95 kr.

Udk. 25. august 2025