

Kapitel 1

Om affekter, emotioner och känslor

Emotioner – en viktig del i våra upplevelser

- De finns alltid närvarande i våra liv – de färgar och skapar mening i vår tillvaro och våra relationer.
- Ibland är de starka och tydliga, ibland finns de där bara som ett bakgrundsbrus.

Vad är en emotion?

En emotion kan ibland definieras utifrån de komponenter som ingår i den:

- De fysiologiska uttrycken och neurologiska korrelaten (kroppsliga korrelat).
- Den expressiva icke-verbala komponenten (kommunikativa).
- Den subjektiva upplevelsen (mentala komponenten).

Olika perspektiv på affekter/emotioner

- Det biologiska perspektivet.
- Det kognitiva perspektivet.

Begreppet affekt ur ett biologiskt perspektiv

- En affekt är en genom evolutionen skapad tendens att reagera på ett visst sätt vid speciella yttre situationer.
- Denna beteendetendens kan stanna inom oss som en emotionell upplevelse, men den inriktar/motiverar oss mot en viss typ av handling.
- Denna tendens till snabba, intuitiva värderingar och handlingstendenser har ett överlevnadsvärde för organismen.

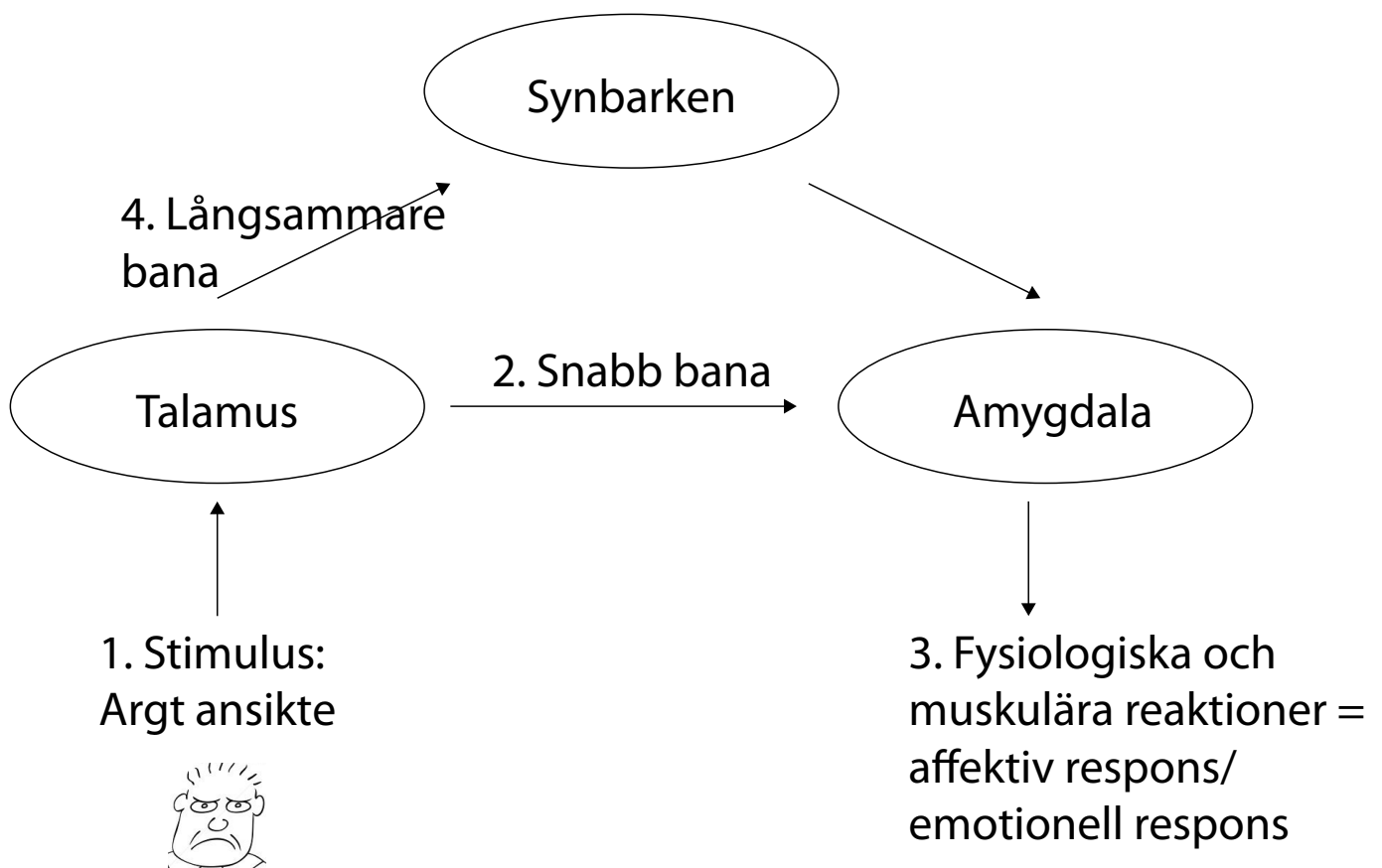
- **Affekter karaktäriseras av kroppsliga tillstånd.**
- **Ingen mellanliggande kognitiv tolkning av stimulus krävs före en emotionell/affektiv respons.**
- **Ett "bottom-up"-perspektiv – d.v.s stimulusstyrd respons.**

Inom det biologiska perspektivet finns två inriktningar:

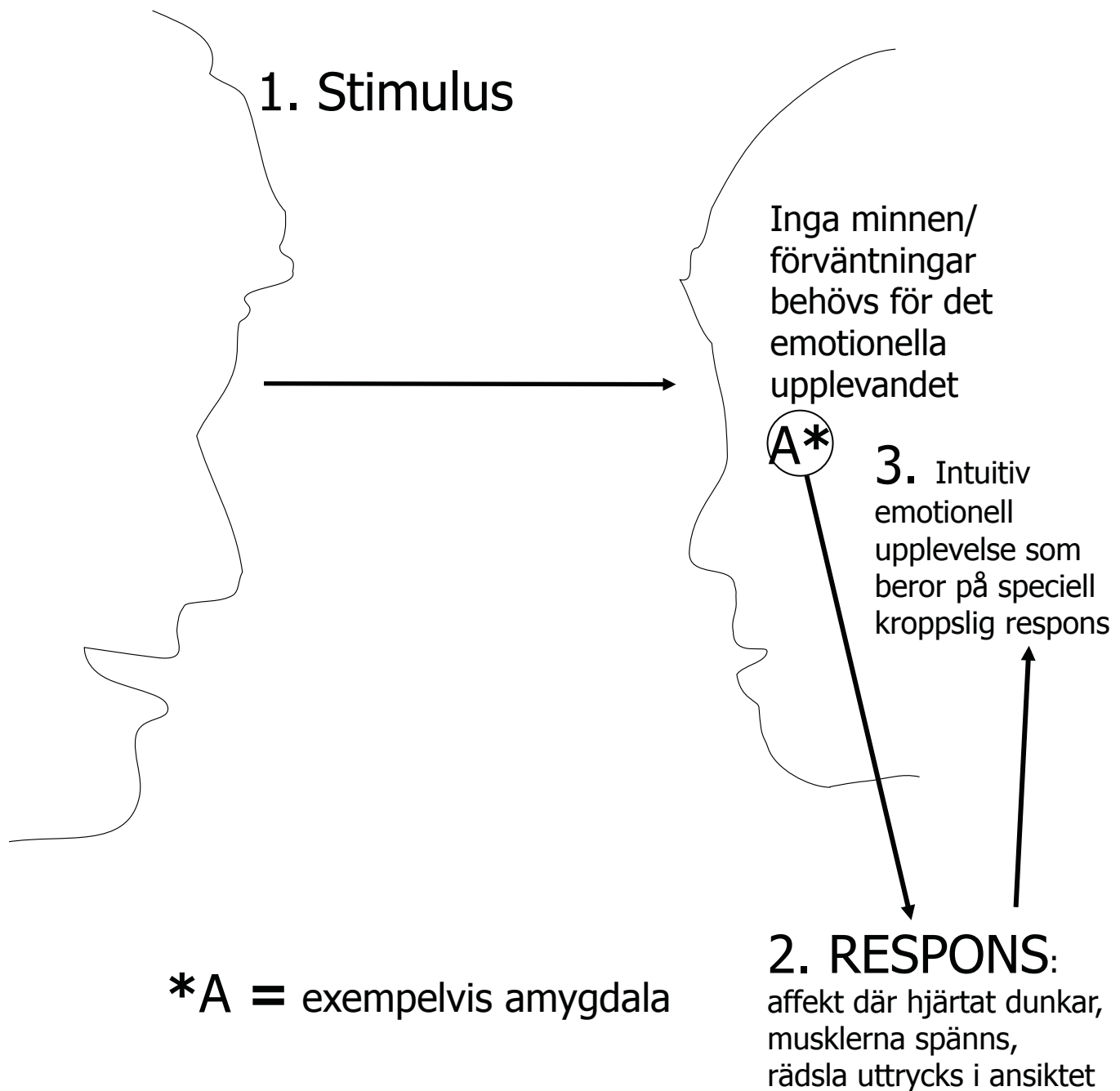
- **En dimensionell biologisk inriktning som går från positiva till negativa emotioner (Gray).**
- **En inriktning med olika kategorier av emotioner som förknippas med skilda fysiologiska/kroppsliga reaktioner (Tomkins).**

Biologiskt perspektiv på emotionell reaktion

(Damasios modell)



”Bottom-up”-syn på emotioner och ett biologiskt perspektiv



Vilka funktioner fyller emotionerna/affekterna?

- **Intuitiv värderingsfunktion.**
- **Motivationell funktion som inriktar oss mot vissa beteenden.**
- **Styr oss bort från eller mot vissa situationer för att uppnå emotionellt välmående.**
- **Förhöjer uppmärksamhetsnivån – ger oss upplevelsen att något är betydelsefullt, skapar mening i livet.**
- **Är huvudsakligen funktionella för vår överlevnad och vårt välmående, men kan bli dysfunktionella.**

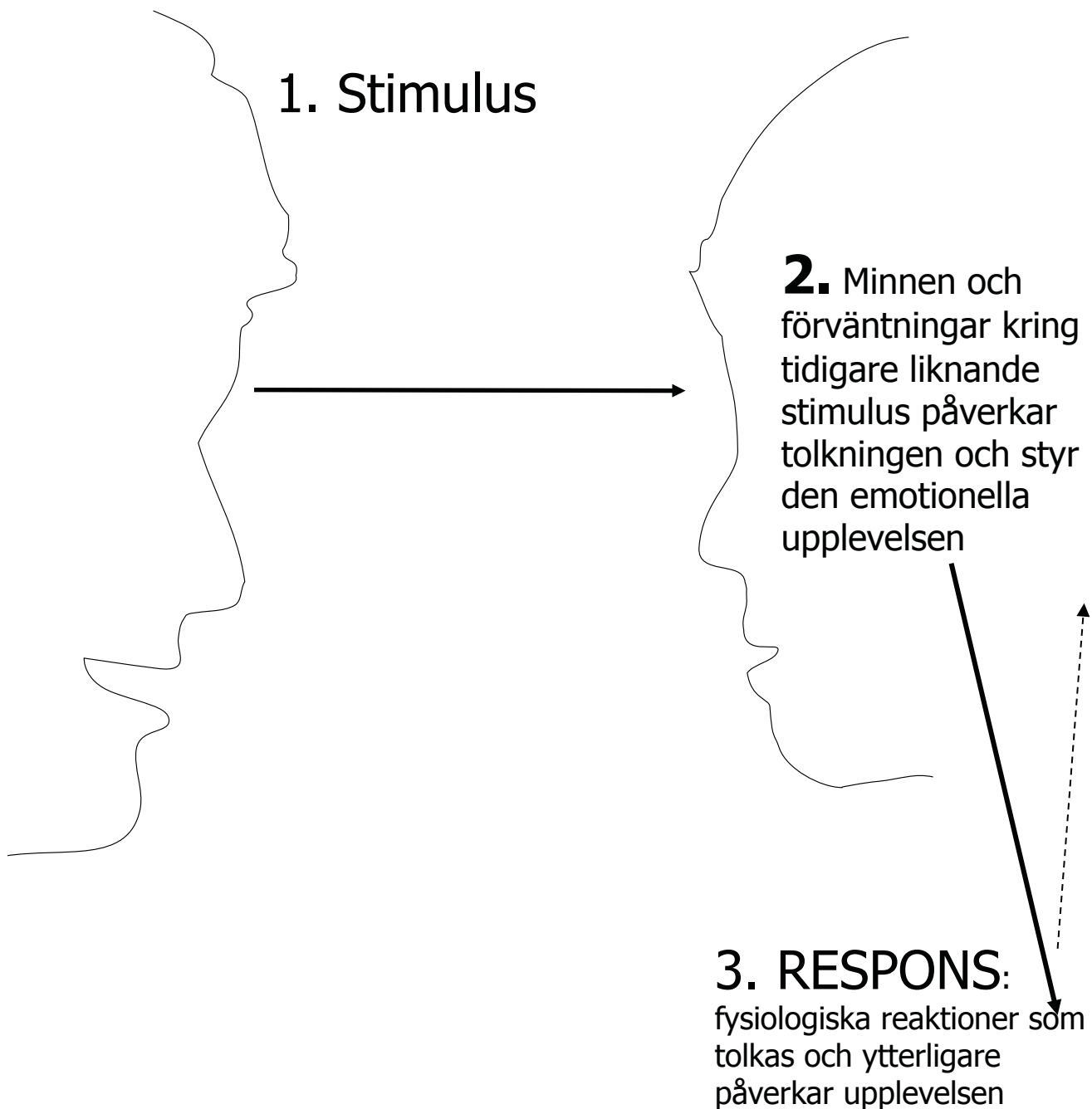
Kognitiv syn på emotioner

- Det är den kognitiva tolkningen av den yttre situationen och våra fysiologiska processer som bestämmer vilken emotion vi upplever.
- Den kognitiva tolkningen bestämmer den emotionella upplevelsen och föregår upplevelsen – språket har stor betydelse för tolkningen.
- Ett ”top-down”-perspektiv på emotioner, en mer medveten process.

Kognitiv syn på emotionell reaktion på stimulus

- Stimulus/situation. →
- Kognitiv tolkning av stimulus/
situation och fysiologisk →
reaktion.
- Emotionell upplevelse.

”Top-down”-syn på emotioner



Stämningssläge – emotionell reaktion

- **En emotionell reaktion i en speciell situation är i regel en kortvarig av bottom-up-karaktär, d.v.s. en spontan, automatisk reaktion på ett yttre stimulus.**
- **När den emotionella reaktionen binds ihop med och förstärks av tankar/minnen kan den bli relativt långvarig – en sinnesstämning uppstår (kognitiv involvering).**
- **Sinnesstämningen påverkar i fortsättningen tolkningen och urvalet av stimulus ("top-down"-processer påverkar perception, tolkning och planering).**
- **Ett stämningssläge kan även bli till en del av en persons identitet om det varar under en längre period i personens liv.**

Integrering

av kognitivt och
biologiskt perspektiv

- **Hjärnans informationsprocessande kan ses som ett dynamiskt system där "bottom-up"- och "top-down"-processer samverkar.**
- **De erfarenheter som individen gör och dennes kognitiva processer kommer i efterhand att spela en allt större roll för igångsättandet av emotionerna och i regleringen av dem under individens utveckling.**
- **Ett minne/en fantasi kan sätta igång en emotion och kan dessutom påverka varseblivningen och tolkningen av en yttre situation.**
- **Erfarenheterna kan vara lagrade på en explicit (medveten/verbal) eller implicit (omedveten/automatisk och kroppsligt förankrad) nivå.**

Tomkins olika begrepp

- **Affekt** = den biologiskt, evolutionärt grundade beteendetendensen som manifesterar sig i olika ansiktsuttryck och i speciella fysiologiska responser.
- **Emotion** = det tillstånd som uppstår genom samspelet mellan de nedärvda affekterna och individens erfarenheter, affektiva-kognitiva minnesnätverk uppstår.
- **Känsla** = den subjektiva upplevelsen av det inre tillståndet.