

Kapitel 2

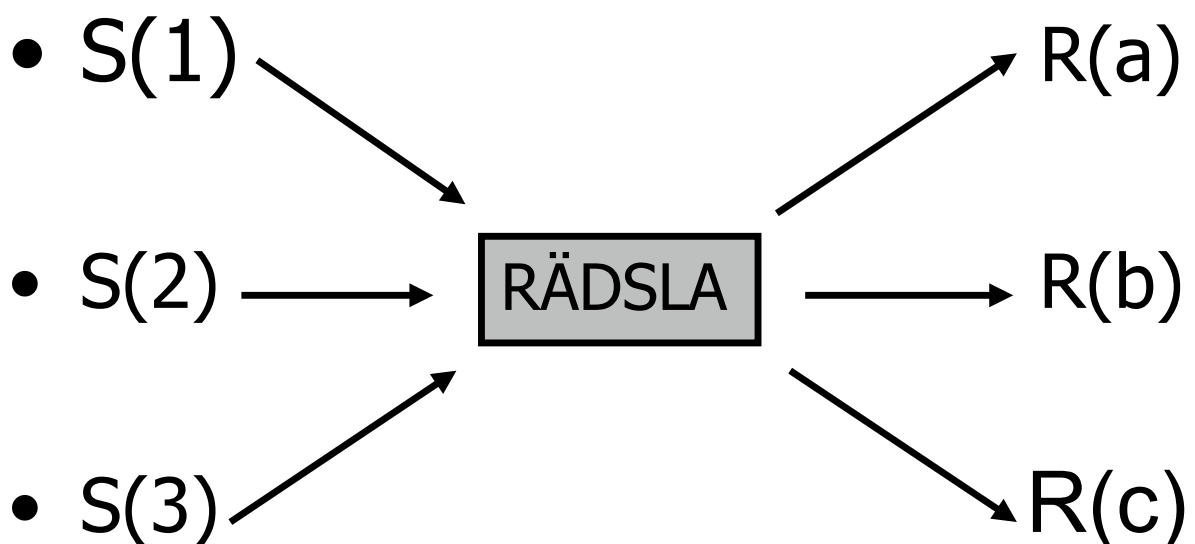
De basala emotionerna

Tomkins teori

- Vi föds med ett antal olika biologiskt förprogrammerade basaffekter.
- Affekter kan jämföras den fylogenetiskt äldsta hjärnregionens handlingstänkande, d.v.s. reflexliknande reaktioner.
- En affekt är ett särskilt inre motivationellt tillstånd – en tendens till en viss typ av inriktning på en eventuell handling.
- Affekter är tillstånd av fysiologisk och somatisk natur. Det är dessa tillstånd som utgör själva affekten.
- Affekter fungerar som förstärkare, de signalerar att något är viktigt och ger tillvaron en upplevelse av mening.
- Basaffekter uttrycks automatiskt genom speciella ansiktsuttryck.

Affekter är flexibla

- En och samma affekt kan orsakas av många olika stimuli, ge upphov till många olika typer av handlingar som uttrycker affekten (eller som stannar vid ett inre tillstånd) samt välja tidpunkt för när affekten uttrycks flexibelt. Olika minnen kan på ett flexibelt sätt förknippas med affekten.



En basal emotion kännetecknas av att den:

- förknippas med universella ansiktsuttryck
- associeras med speciella fysiologiska reaktioner
- aktiveras i vissa likartade situationer
- utlöses snabbt och är kortvarig
- aktiveras automatiskt och är således inte av intentionell/viljemässig karaktär.

Empiriskt stöd för att universella ansiktsuttryck kan kopplas till basaffekter

- Finns i alla kulturer i speciella situationer och tolkas likadant i alla kulturer.
- Små barn visar tidigt olika emotionella ansiktsuttryck i speciella situationer.
- Personer som varit blinda sedan födseln uppvisar dessa basala ansiktsuttryck i speciella situationer.

De biologiskt basala affekterna

- Intresse – upphetsning (positiv)
- Välbehag – glädje (positiv)
- Förvåning – överraskning (neutral)
- Rädsla – skräck (negativ)
- Vrede – raseri (negativ)
- Ledsnad – förtvivlan (negativ)
- Skam (negativ)
- Avsky – avsmak/förakt (negativ)

INTRESSE





Det ansiktsuttryck som är karaktäristiskt vid emotionen intresse är lätt höjda ögonbryn, en spanande blick och en lätt öppen mun.

- **Upplevelse:** intresse är en upptrappningsaffekt – den får oss att känna oss levande och vitala.
- **Beteendetendens:** intresset gör oss utåtriktade, motiverade att ta in ny information, vi söker tillfredsställelse av behov, har hög energinivå.
- **Funktion:** vi riktar uppmärksamheten utåt, vi tar in ny information och söker vägar att uppnå olika mål; detta är viktigt för att ta in kunskap om omgivningen och öka överlevnadschanserna.
- **Uppkommer:** intresse aktiveras ofta av det nya, oväntade, av andra människor och av inre behov och drifter.
- **Dysfunktionell reglering:** för hög nivå av intresse kan medföra t.ex. mani och alltför högt risktagande.

GLÄDJE – LYCKA

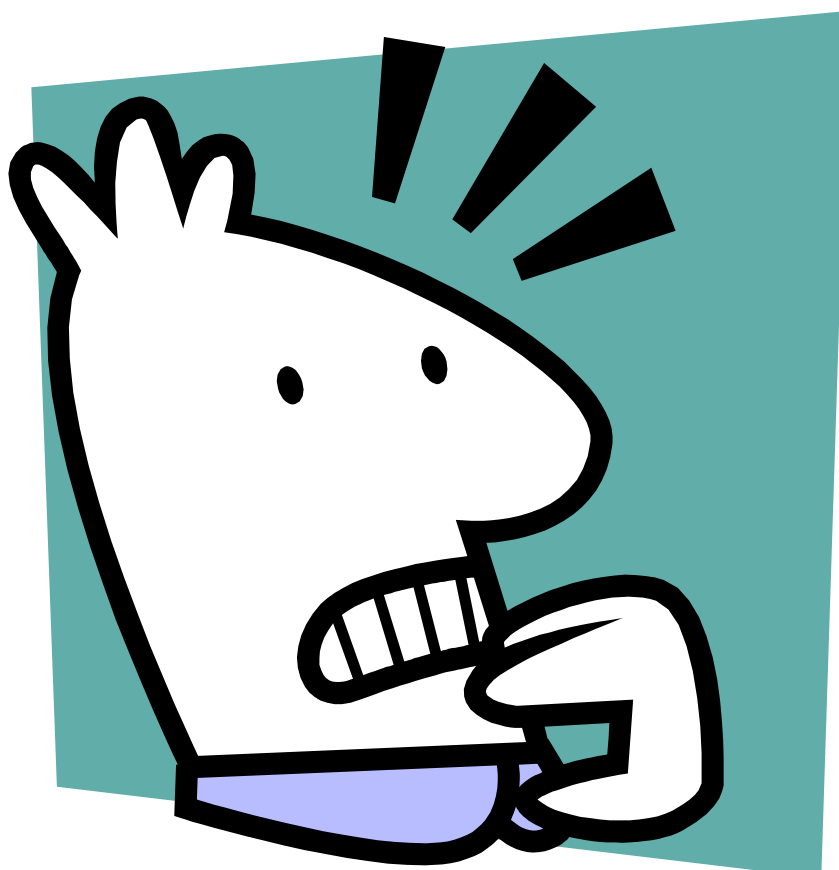




Det ansiktsuttryck som karakteriserar glädje är ett leende där mungiporna dras uppåt av den muskel som kallas zygomaticus major. I ett äkta leende aktiveras dessutom en muskel som omger ögat, orbicularis ocularis. Vid ett äkta leende höjs kinderna så att ögat blir smalare, ögonbrynen sänks en aning och små rynkor bildas vid ögonvrån.

- **Upplevelse:** vi upplever oss avslappnade eller extra vitala, behagliga och välmående; vi vill bli kvar i tillståndet.
- **Beteendetendens:** låg energinivå, vi vill fortsätta befinna oss i tillståndet; ett tillstånd att sträva efter.
- **Funktion:** ett tillstånd som vi strävar efter (belöning) och vill befinna oss i, ett vilotillstånd och ett "här och nu"-tillstånd, energinivån är låg och vi återhämtar oss.
- **Uppkommer:** glädje skapar en avspänd (trygg) samvaro med andra, vi känner glädje när vi bemästrar en uppgift/når ett mål; leken (barns och vuxnas) förknippas med glädje, olika typer av njutningar kan vara en källa till glädje.
- **Dysfunktionell reglering:** kan uppstå när man exempelvis använder droger eller andra typer av missbruk för att nå glädje i kombination med endorfiner/avspänning, vilket då blir en dysfunktionell affektregleringsstrategi.

RÄDSLÅ

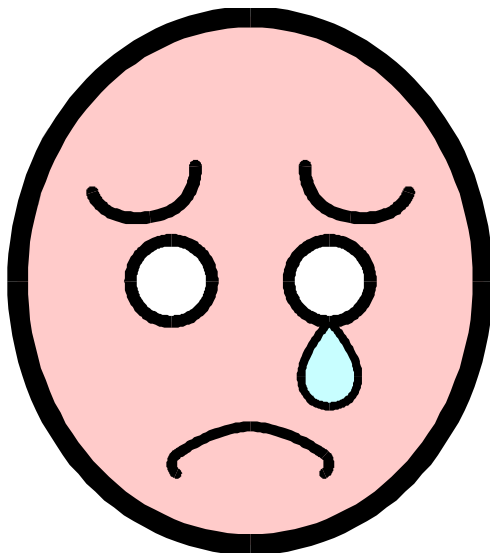


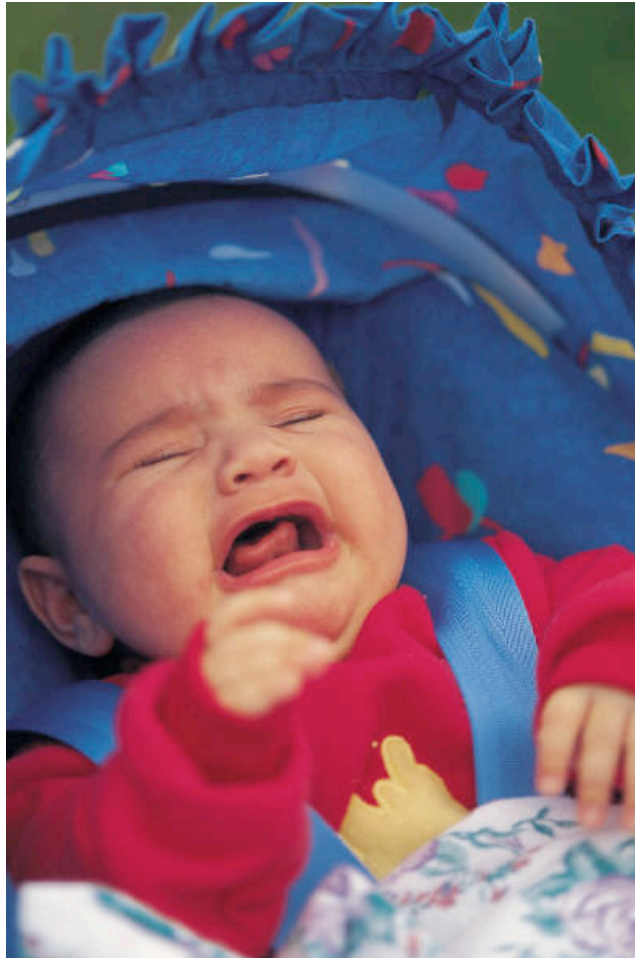


Det ansiktsuttryck som karakteriserar rädsla är höjda, sammandragna ögonbryn, uppspärade ögon, lätt bakåtdragna mungipor och en mun som är en aning öppen.

- **Upplevelse:** associerad med högt aktiverad uppmärksamhetsfunktion för att upptäcka faror i omgivningen; rädslan gör att vi kan känna oss spända som fiolsträngar och den skapar muskelspänning och snabb puls.
- **Beteendetendens:** ett obehagligt tillstånd som vi söker oss bort från, vi vill fly eller gömma oss.
- **Funktion:** att undvika fara/hot, har ett överlevnadsvärde för att skydda oss mot fara.
- **Uppkommer:** rädsla uppkommer när vi upplever oss hotade, ofta vid fantasier om tänkbara hot i framtiden. Rädsla kan vara riktad mot reella hot eller inbillade.
- **Dysfunktionell reglering** förknippad med dysfunktionella undvikandestrategier eller ångeststörningar.

LEDSNAD – SORG





Det ansiktsuttryck som hänger samman med emotionen ledsnad karaktäriseras av att den inre delen av ögonbrynen dras både samman och uppåt och att mungiporna är neddragna. Ögonen blir smalare och ibland kan även snyftningar och tårar förekomma.

Ledsnad, sorg

- **Upplevelse:** associerad med låg kroppslig vitalitet och passivitet, vi vänder oss bort från världen. Hjärtat känns tungt och hela kroppen upplevs som tung och världen som färglös och mörk.
- **Beteendetendens:** ett tillstånd som är obehagligt och som vi normalt vill söka oss bort ifrån. Det är associerat med låg energinivå, passivitet, tröghet och initiativlöshet.
- **Funktion:** kan leda till en omdirigering mot andra/ nya mål som kan ge mening – en tids moratorium (gamla objekt för affekter urladdas medan nya objekt/ mål kan laddas med nya affekter). Meningen går förlorad men samtidigt måste ny mening sökas. Vår kommunikation av sorg/ledsenhet gör ofta att vi får omgivningens sympati/tröst (under en viss tid). Finns dock en risk för att man fastnar i denna roll.
- **Uppkommer:** denna emotion är en funktionell/ normal reaktion på förluster av t.ex. en anknytningsperson, en social position, av självkänslan eller att vi förlorat hoppet.
- **Dysfunktionell reglering:** om förluster inte accepteras och leder till att tankar och affekter dirigeras mot nya mål kan detta leda till djup nedstämdhet. Upprepade besvikelser kan leda till uppgivenhet och depression.

VREDE





Det ansiktsuttryck som karakteriserar vrede är att ögonbrynen dras nedåt och samman så att en liten upphöjning skapas vid näsroten som omges av vertikala veck. Emotionen är förknippad med att munnen formas ungefär som en rektangel och att vi blottar våra tänder på ett hotfullt sätt. I de flesta kulturer är emellertid vreden kontrollerad och i det modifierade ansiktsuttrycket för vrede är munnen i regel stängd, käkarna sammanbitna och läpparna sammanpressade.

Vrede/ilska/aggressivitet

- **Upplevelse:** ”blodet kokar” och musklerna spänns. Vrede är en stark och svårkontrollerad upplevelse med hög energinivå.
- **Beteendetendens:** Vi känner ett stark motivation av att göra något åt det som orsakar vreden, vi är beredda på kamp för att övervinna hindren.
- **Funktion:** är ett försvar i hotfulla situationer – en attack mot hotet. Vi behöver aggressivitet för att sätta gränser mot andra och då kan vreden ge oss styrka/energi att ta itu med det som orsakat vreden, få oss att övervinna ett hinder eller ta itu med svåra uppgifter (t.ex. idrottsprestationer).
- **Uppkommer:** ilska uppstår ofta när det finns hinder för att uppnå våra mål. Vi kan bli besvikna, uppleva vanmakt och orättvisa, känna oss kränkta och maktlösa. Vi kan även känna obehaglig stimulering o.s.v. – irritation.
- **Dysfunktionell reglering:** ibland reagerar vi alltför snabbt med stark okontrollerad ilska, något som kan medföra låsningar i kommunikationen. När vi blir angripna av någon som riktar vrede mot oss går vi ofta till motattack och försvarar oss, detta kan bli en ond cirkel i kommunikationen. Ibland är vreden alltför kontrollerad och den kan då leda till våld eller verbala attacker mot andra, en reaktion som är förbjuden i vår kultur. Högt blodtryck kan bli följden av en ständigt hög nivå av vrede.

SKAM





Det kroppsliga uttryck som karakteriserar stark skamkänsla är att man sänker huvudet, vänder bort blicken eller sänker blicken och rodnar. Att rodna bidrar till en ytterligare förstärkning av skamkänslan genom att reaktionen drar blickarna till sig.

Skammen

- Skam är en emotion som riktas mot självet.
- I upplevelsen av skam ser vi oss själva med andras ögon – inbillade eller verkliga (jfr Cooleys teori om spegeljaget).
- Skam och dess motpol, stolthet, har mycket stor betydelse i allt socialt samspel – vi försöker undvika skam och sträva mot att uppleva stolthet.

- **Upplevelse:** vid stark upplevelse av skam känner vi oss nakna, besegrade och i avsaknad av all värdighet.
- **Beteendetendens:** vi vill gömma oss för andras blickar.
- **Funktion:** begränsar oss i sociala sammanhang, exempelvis mot att ta alltför stor plats. Skammen är viktig för vårt upprätthållande av normer. Skam och stolthet styr mycket i våra sociala relationer. Upplevelse av skam respektive stolthet utgör en del av vår identitet.
- **Uppkomst:** skam bygger på de positiva affekterna. När vi är på väg mot ett mål (stolthet, kärlek) och hindras att uppnå detta kan skam uppkomma. Denna känsla är riktad mot självet (den egna personen), t.ex. högmod (stolthet) går före fall. Skam kan också uppstå när vi avvisas. Denna emotion är också vanlig när vi vill få kontakt eller godkännande/beundran/kärlek; där den positiva viljan finns, men där vi blir ratade, avvisade eller förlorar.
- **Dysfunktionell reglering:** både för mycket och för lite skam kan orsaka problem, t.ex. stark hämning respektive gränslöshet (skamlöshet). Skam kan bli en alltför stor del av vår identitet. Känslan av att ej duga, vara omtyckt eller att känna sig ratad o.s.v. hämmar oss och kan leda till många dysfunktionella tillstånd.

Skam och skuld

- **Skam** riktas mot det egna självet. En skamfylld individ blir ofta självupptagen. Inte sällan kan hon/han skylla sin upplevelse av skam på saker som orsakats av andra.
- **Skuld** är när vi bedömer våra egna handlingar mot andra som fel enligt inre moraliska normer. Ofta försöker vi ändra/gottgöra den person som vi orsakat skada eller så försöker vi förebygga att vi orsakar andra skada.

Situationsbunden skam kontra skam som en del av vår identitet

- I vissa situationer är det normalt att uppleva skam, skammen är då kortvarig med alla dess yttre kännetecken; den går då i regel relativt snabbt över.
- Om vi som barn eller individ har avvisats i alltför hög grad kan skammen bli en stor del av vår identitet; självet ses då som värdelöst i den andres ögon.

Funktionell hantering av skamupplevelsen

- Erkänna skammen på ett medvetet plan och reflektera över dess orsaker.
- Försöka förändra det som orsakat skammen.
- Skamupplevelsen leder i de fall det är möjligt ofta till beteenden som syftar till att reparera den hotade självbilden.

Nathansons skamkompass

- I vissa fall är det svårt att reparera självkänslan och skamupplevelsen blir då outhärdlig – vi försvarar oss mot skammen som blir dold/omedveten för oss själva.
- Nathanson (1994) har formulerat en modell för att beskriva fyra typer av försvarsstrategier som oftast blir ett **dysfunktionellt** sätt att hantera skammen.

Olika dysfunktionella reaktioner på dold skam

- **Tillbakadragande:** isolering, gömma sig, ren skam.
- **Attack mot självet:** jag är värdelös, måste alltid ligga lågt, masochism.
- **Attack mot andra:** vrede mot andra, det är andra som bär skulden till att jag känner mig värdelös.
- **Undvika upplevelsen av skammen:** olika typer av försvar – bortträngning från medvetandet – vilket kan leda till exempelvis ”falsk stolthet”, narcissism och droganvändning.