

Kapitel 5

Affektiv kommunikation och empati

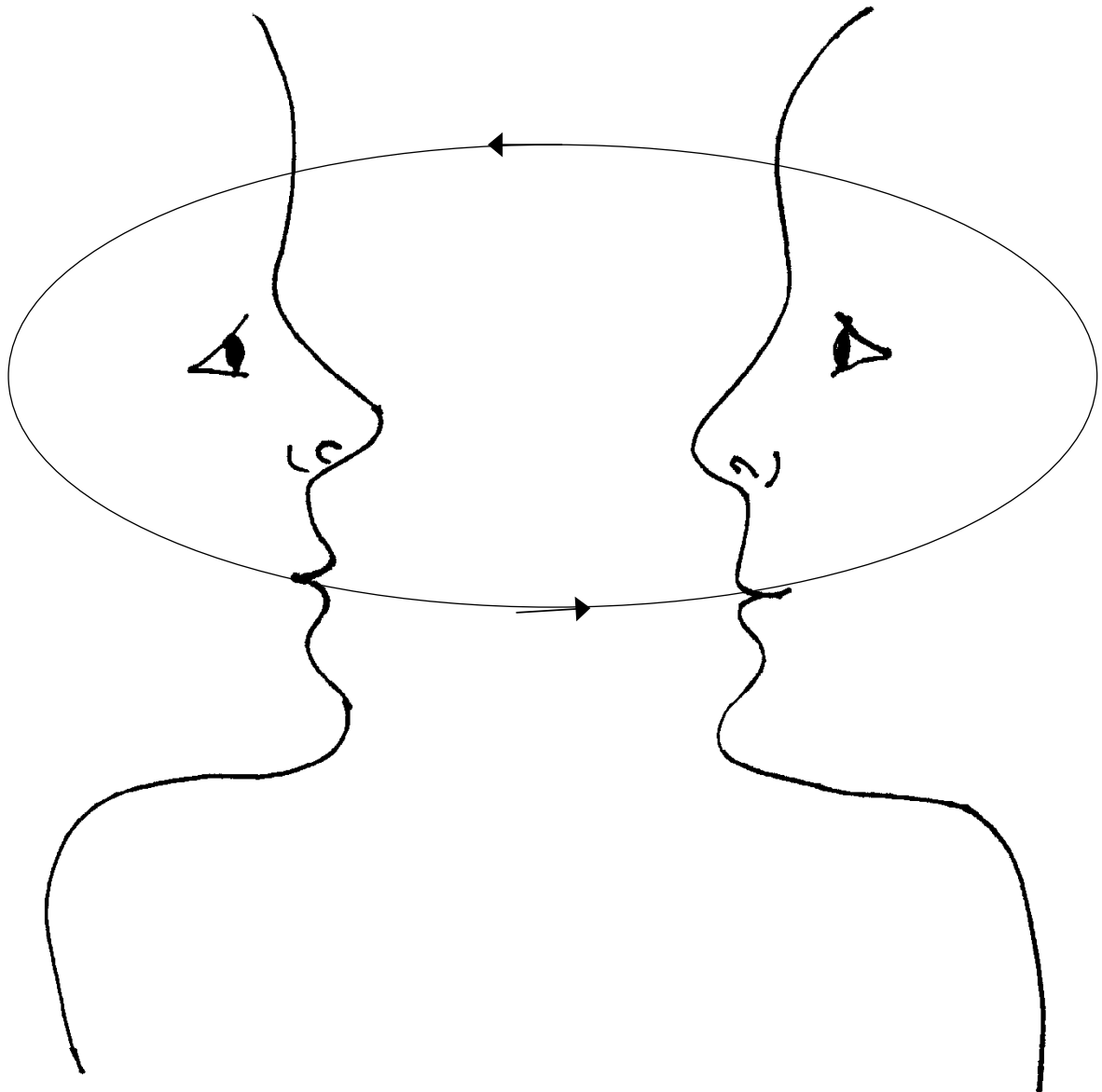
Från enpersons perspektiv till samspeleperspektiv

- De fyra första kapitlen i boken har handlat om emotioner hos den enskilda individen: om basaffekterna och hur de regleras, samt om hjärnans emotionella processer.
- Detta kapitel har ett samspeleperspektiv som framför allt fokuserar på samspelet ”ansikte mot ansikte”.
- Människan är en social varelse som utvecklas emotionellt och kognitivt i samspel med sin sociala omgivning.

Evolutionärt grundad förmåga att kommunicera och reagera på affekter/emotioner

- Experimentella studier visar att rhesusapor reagerar på en artfrändes ansiktsuttryck av smärta genom att känna empatisk omsorg och agera för att lindra den andres lidande.
- Kommunikation av affekter/emotioner sker till stor del via icke-verbala kanaler.
- Våra olika affekter kommuniceras spontant genom våra olika ansiktsuttryck och antas vara en viktig del av den automatiska, biologiskt grundade emotionella kommunikationen, vilken kompletteras av spontant känslomässigt tonfall och kroppsspråk.

Affektivt/emotionellt samspel kan ske via ansiktsuttryck ansikte mot ansikte



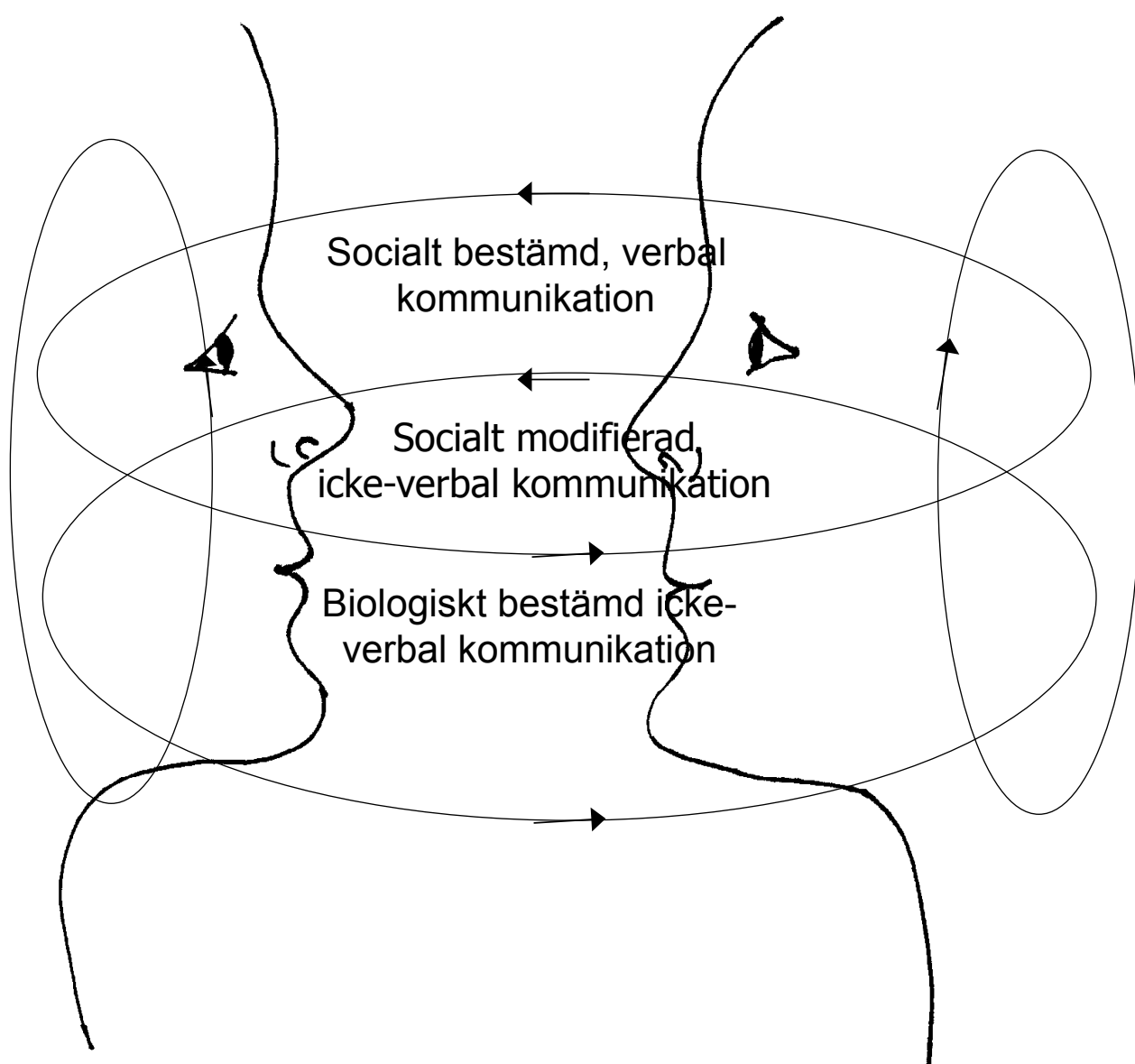
Olika ansiktsuttryck uttrycker spontant olika grundaffekter



Modifierade ansiktsuttryck och verbal kommunikation

- Via socialisationsprocessen lär vi oss modifiera/reglera våra biologiskt bestämda emotionella ansiktsuttryck.
- Vi lär oss även kommunicera verbalt via socialt samspel. Språket är en helt socialt bestämd form av kommunikation.

Kommunikation fungerar på olika medvetandenivåer



Olika synsätt på mekanismer bakom vår förmåga till inlevelse

- Vissa forskare antar att inlevelse huvudsakligen är en kognitiv process, där vi drar slutsatser om den andres inre.
- Andra forskare antar att inlevelse huvudsakligen är en intuitiv process som till stor del sker via icke-verbala kanaler.

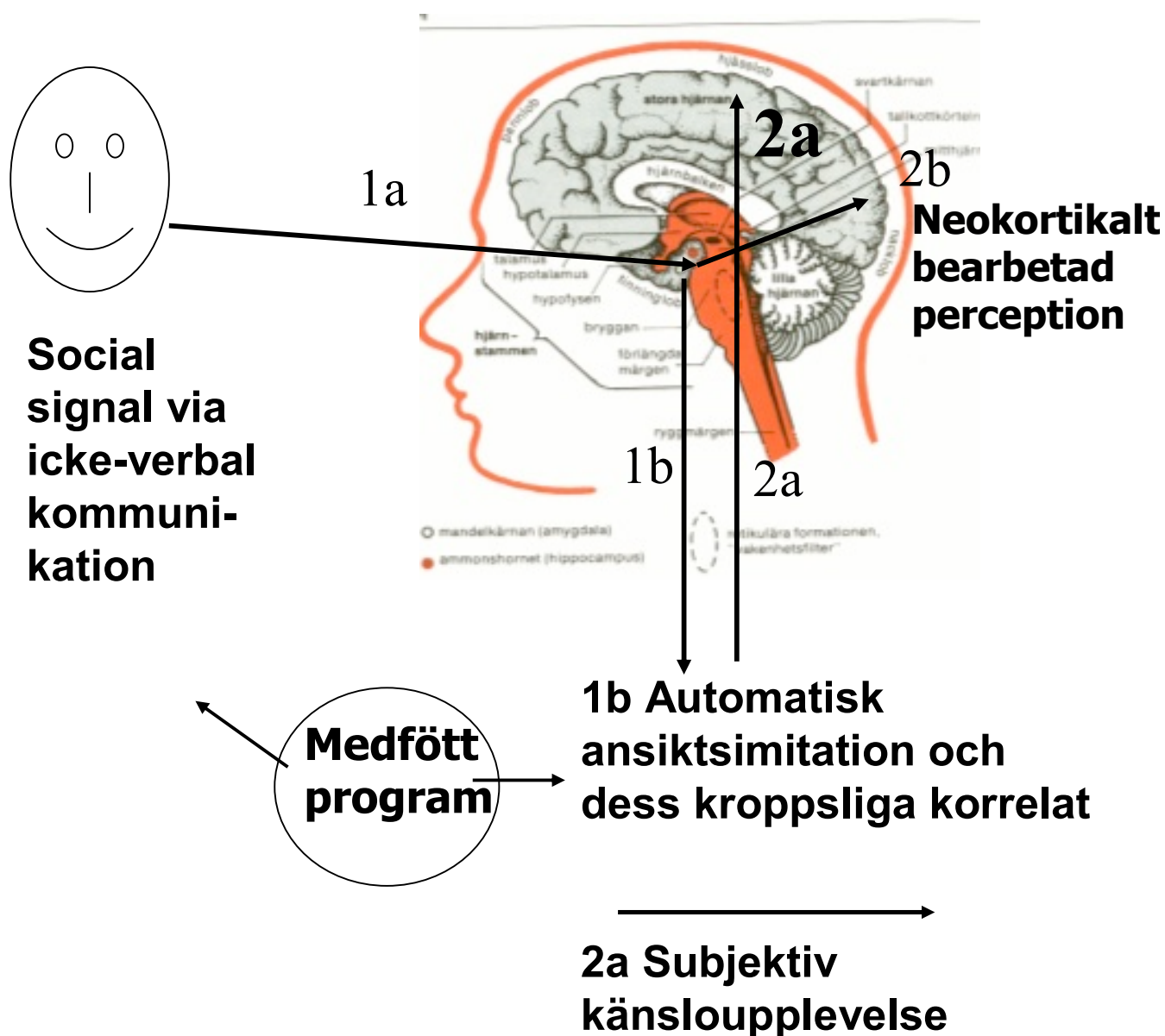
Interpersonella facial feedback-hypotesen (IFFH)

- Interpersonella facial feedbackhypotesen stöder den senare teorin och utgår från att vår känslomässiga inlevelse i andra till stor del sker via intuitiva processer och via icke-verbal kommunikation.

Den interpersonella facial feedback-hypotesens antagande:

- Vår imitation av den andres uttryck är en viktig del av den känslomässiga inlevelsen.
- Via imitation upplever vi intuitivt den andres känslor genom feedback från våra egna ansiktsresponser när vi imiterar (känslomitta).
- Denna imitation är en snabb och omedveten process.

**Interpersonella facial feedback hypotesen (IFFH).
Imitation av den andres ansiktsuttryck leder till
vår egen upplevelse, dvs känslomitta, som är
sekundär till imitationen**



Exempel på studie som stöd för IFF-hypotesen

*d.v.s. ett stöd för den snabba, icke-verbala kommunikationens
roll i inlevelse och emotionell smitta
(Sonnby-Borgström, 2002)*

Kommunikation ansikte mot ansikte simuleras i en experimentell situation.

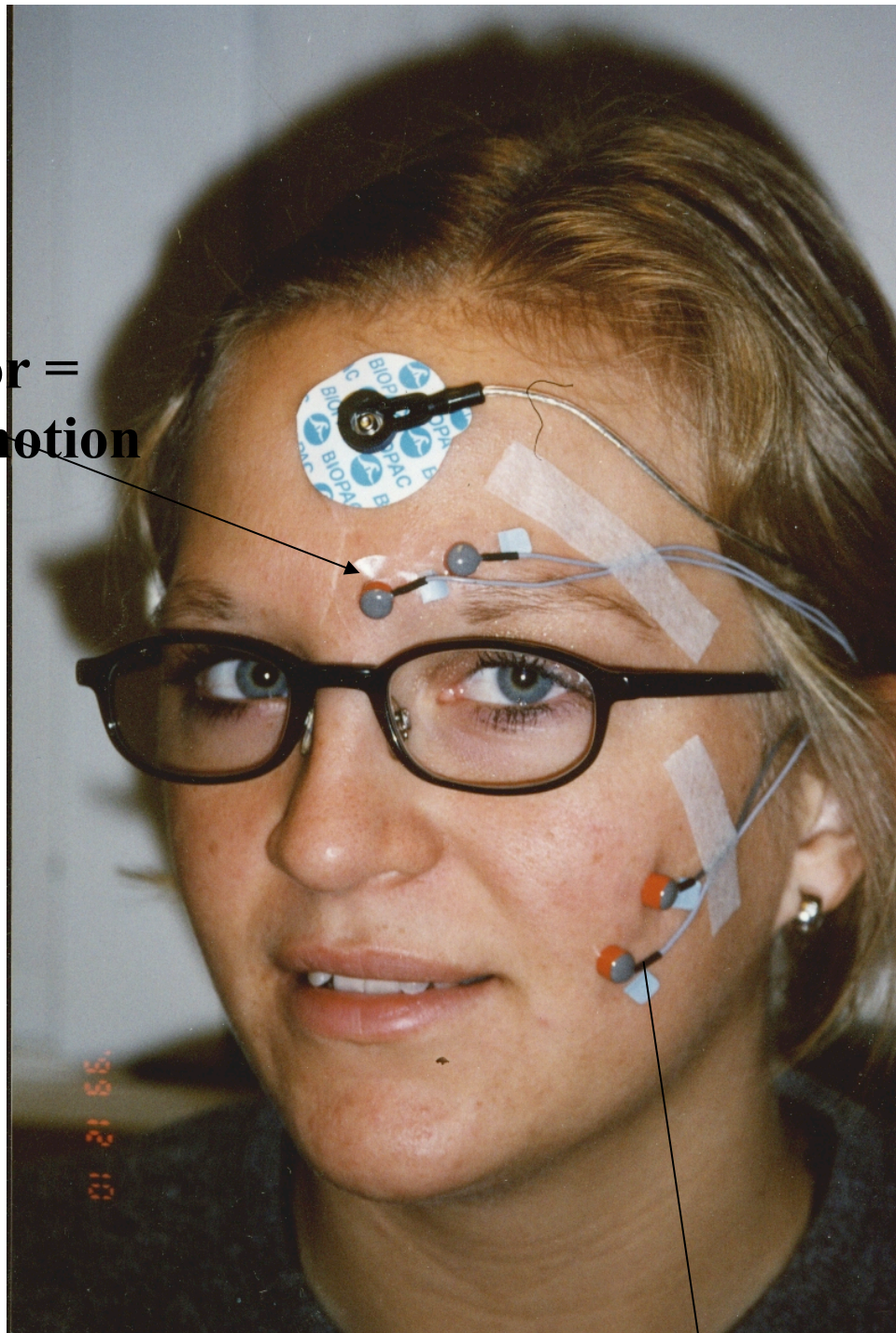
Bilder på arga och glada ansikten visas under olika exponeringstider från mycket snabb till mera kognitivt kontrollerade.

Mikrorörelser i ansiktsmuskulaturen mäts när deltagarna i experimentet exponeras för bilderna. Responserna mäts genom elektromyografi (EMG) (se nästa bild).

Ansiktsuttrycken visas på mycket snabba exponeringstider, ett uttryck för den snabba biologiskt bestämda nivån före kognitiv bearbetning och modifiering av uttrycken.

Deltagarna delas in i hög- och lågempatiska utifrån självskattningsformulär av den egna empatin.

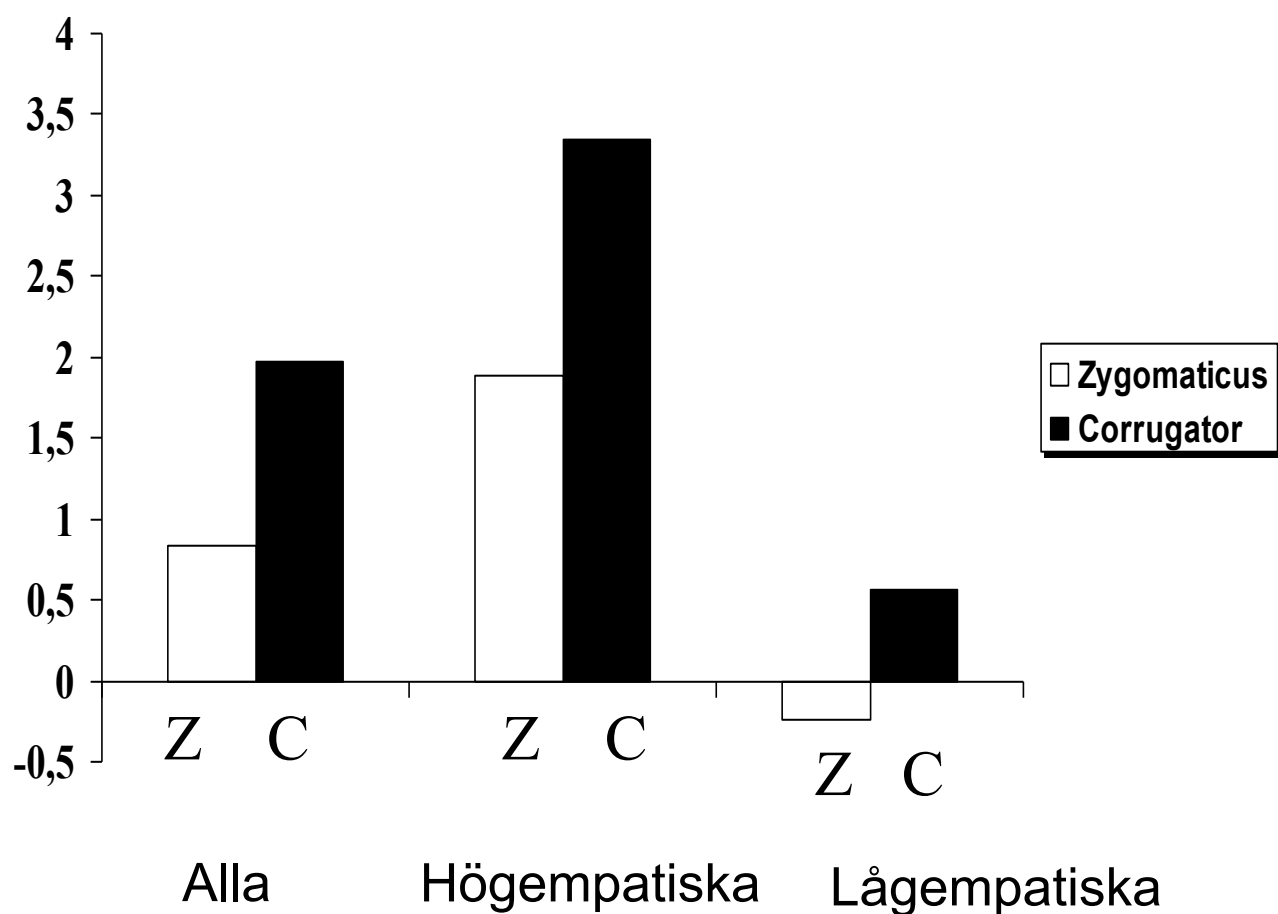
**Corrugator =
negativ emotion**



**Zygomaticus =
positiv emotion**

Resultat som stöd för hypotesen

Mikrovolt



Skillnad i ansiktsreaktioner mellan respons på ett argt respektive glatt ansikte för hög- respektive lågempatiska på 56 millisekunders exponeringstid.

Resultat och slutsatser

Deltagare med större förmåga till inlevelse (empati) reagerade med starkare imitativa responser.

Den imitativa responsen skedde mycket snabbt. I andra experimentella studier har det visat sig att den kan ske redan innan en medveten bearbetning av perceptionen, det är således en intuitiv, icke reflekterad kunskap.

Omedveten imitation skulle således kunna leda till känslomitta, vilket utgör ett primitivt första led på väg till inlevelse.

Förmåga till inlevelse kallas ofta empati, eller inom kognitiv teori för theory of mind.

Dessa resultat (Sonnby-Borgström, 2002, 2003) stödjer således hypotesen om att känslomitta kan ske utan kognitivt medvetet medierande processer, d.v.s. IFFH-hypotesen.

Blinda personer imiterar

- I ett annat liknande experiment (Gelder, 2010), saknade deltagarna fungerande synbark och de kunde därför inte iaktta de olika ansiktsuttrycken på en medveten nivå.
- Även de blinda personerna reagerade med imitation och rapporterade om känsloupplevelser i överensstämmelse med det som de exponerades för.
- Detta är ytterligare ett starkt stöd för interpersonella facial feedback-hypotesen och att känslomittla äger rum utan bearbetning på en kognitivt medveten nivå.

Spegelneuroner

- En mekanism bakom vår tendens till imitation av andra utgörs förmodligen av de s.k. spegelneuroner.
- Spegelneuroner är nervceller som är specialiserade på att reagera på andra levande varelsers rörelser.
- När en observatör iakttar en rörelse hos en annan person, så aktiveras hos observatören motsvarande neuron som hos den som utför rörelsen. Ett slags neural spegling.
- Huvudsakligen en inhiberad rörelse – kan finnas i form av små mikrorörelser i muskulaturen (EMG).
- Spädbarn imiterar ansiktsuttryck öppet.

Spädbarn imiterar öppet andra ansikten

6 Anknytningsmönster, affektiv kommunikation och affektreglering



Ansiktsmimik och top-down-processer

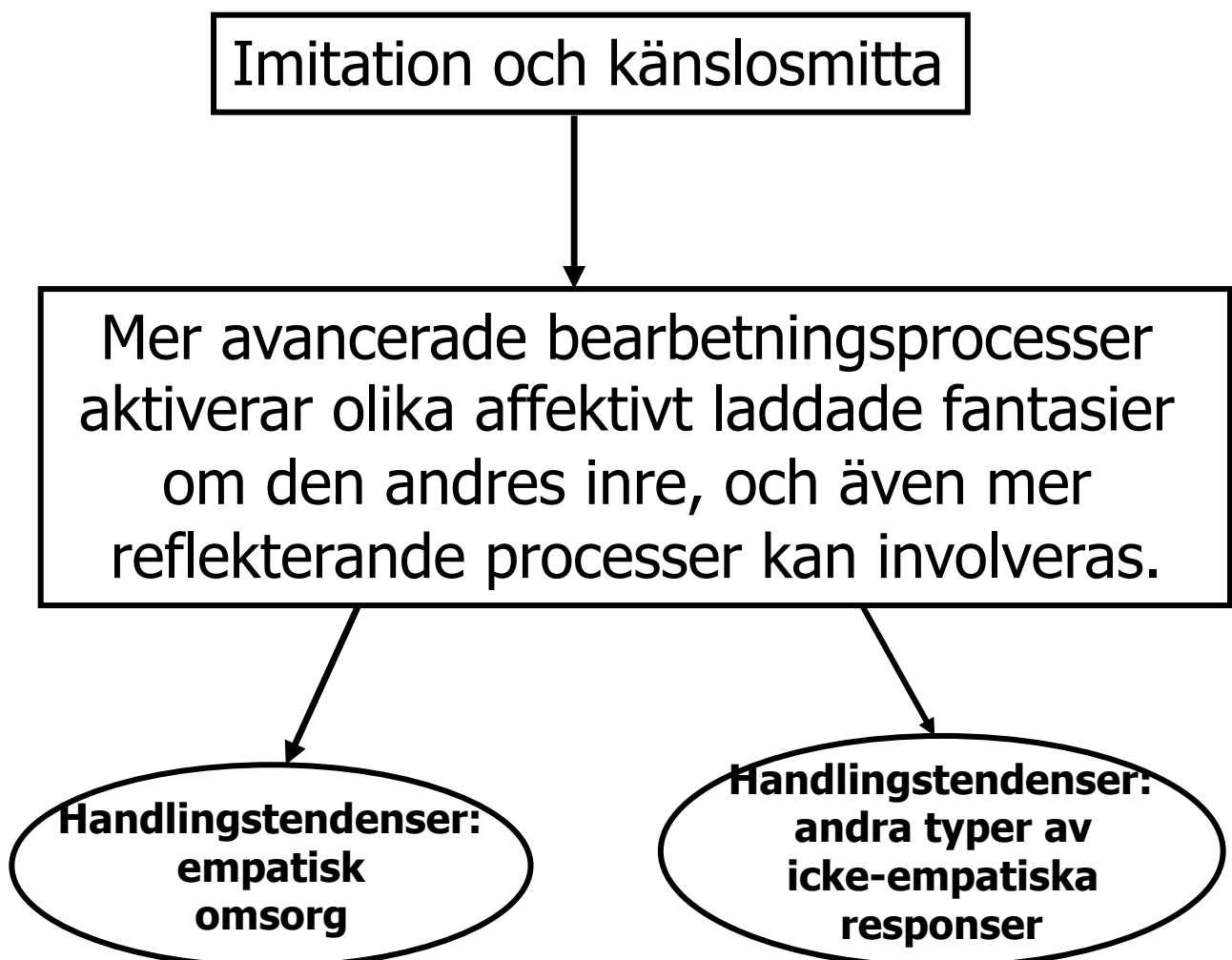
- Den snabba responsen i en ansikte-mot-ansikte-situation är av bottom-up-karaktär och styrs av stimulus utan modifiering av kognitiva processer.
- Även i en situation där en person fantiserar om andras inre i en samspelssituation aktiveras ansiktsmuskulaturen på samma sätt som om de skulle ha iakttagit personen – ”top-down”-processer aktiverar således även ansiktsmuskulaturen.
- Detta innebär att ”top-down”-processer (kognitiva minnesprocesser) också har en viktig roll vid inlevelse, där även de kroppsliga responserna kan delta.

Från emotionell smitta till empatisk omsorg

- Empati kan enligt Eisenberg (Eisenberg & Fabes, 1990) definieras som: ”En emotionell respons som uppväcks av en annan persons emotionella tillstånd eller situation, och dessutom inkluderar åtminstone en minimal åtskillnad mellan en själv och den andre.”
- Inlevelse resulterar inte alltid i det som kallas sympati, omtanke och hjälpreaktioner.
- Den emotionella responsen på den andre är emellertid ofta en första förutsättning för den process som kan leda till omtanke och hjälpreaktioner.

Empatisk omsorg kräver mer än känslomitta

En process från primitiv känslomitta till mer avancerad kognitiv bearbetning och slutligen en pro-social motivationell inriktning



Faktorer som kan påverka den empatiska processens resultat

- Egenskaper hos individen (subjektet) som lever sig in i den andre.
- Egenskaper hos objektet som inlevelseprocessen riktar sig mot.
- Kvaliteten på relationen mellan de samspelande (mellan subjektet och objektet).

Individuella faktorer

hos subjektet

- Genetiskt betingad variation kan eventuellt finnas.
- Tidiga samspelsprocesser som påverkar anknytning, affektregleringsförmåga och inlevelseförmåga (se vidare i kapitel 6).
- Det aktuella stämningläget: negativa emotioner, såsom ängsla, stress, vrede och nedstämdhet, leder ofta till självfokusering.
- Hunger och smärta försämrar förmågan att fokusera på den andres upplevelser.

Faktorer hos objektet

- Objekt som uttrycker behov av stöd/hjälp väcker lättare empatiska responser hos andra – exempelvis små barn och djurungar.



Relationen mellan subjekt och objekt

- En positiv nära relation/anknytning mellan subjekt och objekt ger större utsikter för empatiska responser, och omvänt.
- En likhet mellan subjekt och objekt ger större utsikter för empatiska responser, och omvänt.
- Betydelsen av den kontext som de samspelande befinner sig i. En samarbetsrelation ger större utsikter för empatiska responser medan konkurrens försvårar dem.

Vilken betydelse har imitation och icke-verbal kommunikation för oss i vardagslivet?

- Brister i spontan imitationsförmåga och icke-verbal kommunikation tycks medföra stora problem i inlevelseförmågan – jfr autistiska syndrom.
- Imitation och icke-verbal kommunikation tycks även vara central för skapandet av samhörighetskänslor mellan människor.
- Imitation och icke-verbal kommunikation har stor betydelse i socialisationsprocessen, i den emotionella kommunikationen som sker mellan föräldrar och spädbarn.
- I nära relationer, som exempelvis i parrelationer, är förståelsen av varandras icke-verbala signaler central för upplevelsen av att vara sedd och förstådd.
- Även i arbetslivet, i politiken och i reklamen smittas vi av andras icke-verbala budskap och påverkas på ett subtilt och omedvetet sätt, oftast utan att reflektera över den påverkan vi utsätts för.
- I terapeutiska möten är terapeutens förmåga att känna av klientens icke-verbala signaler och kunna sända genuin affektiv kommunikation via icke-verbala signaler av stor betydelse för framgångsrik behandling.