

Känslornas biologi

När vi föds till livet är vi helt omedvetna och helt beroende av våra föräldrar för att överleva. Vi är också helt beroende av föräldrarna för att lära om och förstå vårt inre liv, t.ex våra affekter.

Affekter är biologiska, omedvetna sensationer eller "obestämbara obehag" i barnets kropp, som saknar medveten innebörd då barnet ännu ej kan "tänka och tolka" på egen hand.

Affekter kan utvecklas till medvetna känslor om barnet får föräldrarnas hjälp att spegla, härbärgera och reglera dem. Detta behov av "tolkning" och vägledning börjar direkt vid födelsen och sker från början, till största delen ordlöst. Kommuneras via föräldrarnas sätt att förhålla sig och i kvaliteten på den omsorg som ges.

Alla barn behöver en tryggande omsorg. Med det menas att föräldern, via sitt omhändertagande förmedlar att barnet är älskvärt som det är (modersprincipen) och att alla barnets uttryck (känslor och behov) är normala och ofarliga. Men många föräldrar är själv främmande inför sitt känsloliv och behöver inte alls ha fullgjort processen av affekternas omvandling till medvetna känslor för egen del. Kan då istället "smittas" av barnets affekter och hamna i lika svåra "omedvetna obehag" som barnet, och kan då inte vara till hjälp (fullt ut) i en medvetandegörande process.

Enligt Silvan Tomkins finns det nio basaffekter, två "positiva", en neutral och sex "negativa". Dock har alla affekter och sedermera känslor en viktig funktion att fylla och benämningarna "positiv och negativ" ska därför, enligt mig, inte tolkas bokstavligt. Möjligen kan vi istället benämna dem som "lätta" och "svåra".

Positiva affekter är angenäma, gör oss mer extroverta:

- Glädje, välbehag, extas.
- Intresse, inspiration, ivrighet, flow.

Den neutrala affekten har potential att vara både angenäm och omskakande:

- Förvåning, häpenhet, att bli alert av en aha-upplevelse eller chock.

Negativa affekter är svåra, gör oss mer introverta:

- Ilska, raseri.
- Rädsla, skräck.
- Sorg, ledsenhet, förtvivlan.
- Avsmak, äckel inför det som ger "dålig smak i munnen".
- Avsky, äckel inför det som ger "dålig lukt".
- Skam, förödmjukelse.

Positiva affekter är lättare att förstå sig på och omvandla till medvetna känslor än de övriga. Få föräldrar känner sig hotade av dessa och har därför lätt att spegla barnet när de uppstår. Affekten kan då omvandlas till en medvetenhet hos barnet: "När jag känner så här är mamma / pappa glad och det betyder att jag är trygg med att vara glad". Glada känslor är förknippade med kärlek och uppmuntrar oss att "gå till mötes".

Den neutrala affekten förvåning uppstår när barnet lär sig nya saker och ställs inför "det oväntade". Denna affekt ger sig till känna väldigt ofta under barnets första år och uppväxt då allt ska upptäckas för första gången. Om föräldern bejakar barnets utveckling utan rädsla lär sig barnet att utveckling är en självklar och "neutral" del av livet. Om föräldern däremot blir otrygg när barnet utvecklas, visar egen rädsla eller skrattar åt barnets häpenhet från sitt överläge, kan affekten inte "mogna" till en medveten känsla. Då återkommer den ursprungliga otryggheten i form av "obestämbar kroppsligt obehag" vare gång barnet / individen måste lära sig något nytt, och förvåning kan då bli nära förknippad med den negativa affekten rädsla. Det kan låta enkelt att främja mognaden av denna affekt men vår kollektiva rädsla för det okända och oförutsägbara skvallrar om motsatsen.

Negativa affekter är utmanande för alla. När "negativa" affekter väcks i barnet blir de flesta föräldrar själva "rädda" och rädsla är motsatsen till kärlek. Får oss att dra oss undan och "överge" barnet åt affektens kroppsliga obehag istället för att gå till mötes och hjälpa till. Barnet lär sig därmed, precis som tidigare generationer, att uppfatta negativa affekter som ovärdiga delar av självet. Drar den omedvetna slutsatsen att "om inte mamma och pappa (föräldragudarna) vill befatta sig med dem så kan de väl inte vara värdiga"? Så leder föräldrarnas egen omedvetenhet och frånvaron av "normaliserande speglig" till att barnet gömmer de svåra känslorna inom sig och låtsas att de inte finns. Och varje gång de ändå gör

sig påminna, återupplevs det ursprungliga och obestämbara "kroppsliga obehag" som barnet omedvetet lärt att tolka som egen "ovärdighet".

De "negativa" affekterna är svåra men alla har en viktig överlevnadsfunktion att fylla. Detta är tydligast och mindre laddat när det gäller affekterna Avsmak och Avsky och jag presenterar därför dem först. Och oförlösta affekter av alla slag omvandlas till Sorg, varför jag presenterar den affekten sist.

Avsmak är en överlevnadsfunktion som ger impulsen att "spotta ut" sådant som kan vara skämt / giftigt / dödligt. Detta kan även ske på psykologisk nivå, t.ex när andras vämjeliga beteende gör oss illamående / framkallar kväljningar.

Avsky är en överlevnadsfunktion som ger impulsen att hålla för näsa-mun och söka skydd när vi utsätts för obehagliga / farliga / dödliga lukter och gaser. Detta kan även ske på psykologisk nivå, t.ex om vi i hamnar i farliga situationer som vi instinktivt förstår att vi måste avlägsna oss från.

Ilska uppstår naturligt när våra personliga gränser invaderas. Detta kan ske på fysisk, mental, känslomässig och / eller andlig nivå. Ilska vill lära oss om mellanmänskligt samspel med utgångspunkt i den andres agerande. Väcker impulsen att "knuffa bort" den som invaderar. Men de första som invaderar / överbeskyddar är föräldrarna, som vi är helt beroende av, och vi lär oss istället att kapitulera inför "auktoriteter". Drar den omedvetna slutsatsen att "om jag känner så här måste det vara mig det är fel på, för det kan ju inte vara fel på dem som vet bättre och garanterar min överlevnad". Beroendet övertrumfar och vi lär oss att ogiltigförklara vårt eget naturliga "gränssystem". Oförlöst ilska skapar ett mönster av konflikträdsla / anpassning eller eget invaderande beteende. Båda är uttryck av gränslöshet.

Rädsla är på sätt och vis ilskans motsats. Uppstår naturligt när vi lämnas / överges att hantera för svåra saker, för tidigt, på egen hand. Detta kan ske på fysisk, mental, känslomässig och / eller andlig nivå. Väcker impulsen att söka stöd hos någon som vet mer, kan bättre och är ansvarig. Men de första som lämnar / överger är föräldrarna och vi kan inte söka skydd hos de som utsätter. Rädslan tvingar till agens på en högre nivå än vi ännu är mogna för och det aktiverar "kamp och flykt-hjärnan". Denna hjälper oss att, under stor stress tillgängliggöra nya kompetenser så att vi trots allt kan "överleva" situationen. Lär oss på så sätt att hålla masken

och vara lojal med auktoriteter även när de inte månar om oss. Beroendet övertrumfar igen när vi på detta sätt hanterar rädslans förvirring (ångest) på egen hand, men sparad rädsla kan senare komma upp till ytan många gånger i form av panikkänslor och ångest. Oförlöst rädsla skapar ett mönster av avstängd självständighet eller starkt emotionellt beroende.

Skam uppstår naturligt när vi agerar omedvetet invaderande / kränker andra människors gränser, och de reagerar negativt på det. Denna ”rena skam” signalerar att vi behöver bromsa oss och reflektera då det finns mer att lära om mellanmännskligt samspel på fysisk, mental, känslomässig och / eller andlig nivå. Den som är villig att lära nytt och råda bot på sin omedvetenhet behöver då inte uppleva skam av samma orsak igen. Från början är det föräldrars ansvar att lära oss var gränserna i relation till andra går, men de flesta föräldrar är själva omedvetna då de inte heller fått lära om gränser av sina föräldrar och då är det svårt att ”göra rätt”. Omedvetna föräldrar brukar istället, medvetet och omedvetet använda sig av ”skambeläggande” som uppfostringsmetod, när barnet inte lever upp till egna förväntningar. Kan då t.ex använda sig av en förminskande attityd och olika varianter av ”du borde skämmas”. Denna ”orena skam” är både smärtsam och skadlig för den som utsätts. Drabbar självet och självkänslan mycket kraftfullt p.g.a det starka beroendet av föräldern, som här invaderar barnet med egna behov istället för att vara vägledande på ett kärleksfullt sätt. Detta resulterar i upplevelsen att ”det är jag som är dålig” (inte bara handlingen) och leder till utvecklande av olika kompensatoriska beteenden, t.ex självutplåning eller skamlöshet / ”peoplepleasing eller selfpleasing”.

Sorg är ”kärlek som inte har någonstans att ta vägen” på så sätt att all den kärlek jag ger eller ville ge till dig lämnas utan gensvar på den nivå som jag hade behövt få gensvar. Sorg uppstår naturligt när våra sanna, djupa och rena behov av kärleksfullt gensvar ej blir mötta eller när delar av oss avvisas (t.ex uttryck av ilska, rädsla, sorg och skam). Detta kan ske på fysisk, mental, känslomässig och / eller andlig nivå. Sorg väcker behovet att ty sig till någon som är ”större, starkare och snäll” för att få tröst, och kommer till uttryck som gråt. Dock är detta svårt när föräldrarna är de första som väcker sorg inom oss. Hjärtesorg uppstår när föräldrarna, p.g.a omedvetenhet, överger oss i våra svåra känslor och därmed ”älskar oss” / gensvarar mindre än vi hade behövt. Beroendet av föräldrarna gör att vi alltid räddar deras ”hjältestatus” i vår inre värld och ”offrar” oss själva. Vi utgår ifrån att de alltid vet bäst och om de inte vill gensvara på sorg och gråt så måste det vara ”jag som är ”ovärdig” när jag är ledsen och gråter.” Så lär vi att hålla masken även när det gäller denna affekt / känsla och

slutar förvänta oss tröst och omsorg av föräldrarna, senare även av andra. Lär att istället spara sorgen inom oss och hantera den på egen hand i existentiell ensamhet. Vi har alla mycket ”sparad sorg” inom oss och oförlöst sorg kan leda till depression med mönster av förstärkt sårbarhet och / eller känslomässig avstängdhet.

Längtan att bli sedd, hörd och tagen på allvar finns inneboende i alla människor men ”duktiga barn” som "passar in" värderas fortfarande högre än arga, rädda och ledsna barn. Så länge detta är fallet famlar vi alla, mer eller mindre i hanterandet av våra affekter / ”svåra känslor”. Som kompensation för detta främlingskap har vi utvecklat ”tröstbeteenden” och jag skulle säga att vi alla har något. Det kan röra sig om bruk av alkohol, droger, mat, socker, sex, arbete, träning, shopping, social bekräftelse eller något annat. Denna tröst används för att fylla en inre tomhetskänsla och fungerar som substitut för den sanna trygghet som en mer medveten omsorg från föräldrarna hade kunnat ge. Vi kan som vuxna ge sann trygghet till oss själva och på så sätt förändra våra tröstbeteenden, men då måste vi lära oss att bejaka och uttrycka alla våra känslor.

När affekter gör sig påminda (även inom vuxna) väcks ett starkt och ogripbart (omedvetet) obehag i kroppen. Vi blir förvirrade, stressade och "skruvar besvärat" på oss. Vi vet att något inte känns bra men har svårt att formulera vad det är i stunden. Så vi gör som vi lärt oss av och i relation till våra föräldrar. Håller masken och sparar affekten / förvirringen till senare. Pratar kanske om det som hänt med andra men tar sällan eller aldrig konflikt med den det berör. Hanterar obehagliga människor genom att fly eller ”gå på äggskal” hellre än att konfrontera. Sparar kränkningens känslor inom oss så länge det bara går.

Vid starkt ökad stress eller när ”bägaren rinner över” efter långvarig anspänning kan vi sedan plötsligt "åka rutschkana" ner i omedvetna och obehagliga affekter. Kraftfulla och okontrollerade affektutbrott kan då ta över och riktas utåt mot andra, inåt som panikångest och / eller skamfyllda angrepp på oss själva. Dessa återkommande okontrollerbara och omedvetna affektutbrott är kännbara både för den som agerar och dem som drabbas, vilket gör oss än mer rädda för våra svåra känslor (egentligen affekter).

Medvetna känslor kan hanteras just medvetet. Vi vet varför obehagskänslor uppstår och vad de vill säga oss. Vi vet att känslorna är våra ”hjälpare” (enligt ovan) och ger därför uttryck för

dem på ett naturligt sätt när de uppstår. För det är egentligen med alla känslor som med glädjen:

När vi blir fulla i skratt känner vi att det bubblar i magen och kan med lätthet identifiera det som en medveten känsla. Vi vet hur den ska hanteras och låter skrattet bubbla vidare ut genom munnen som den självklaraste sak i världen. Känslan väcks och vi tillåter den komma till uttryck. På samma sätt behöver vi lära oss ge uttryck för alla de andra känslorna också, och det kan göras på ett, lugnt, kärleksfullt och gränsmedvetet sätt:

Ilska - Det där kändes inte bra... Jag upplever att du gick över min gräns när du sa... kan du förklara närmare vad du menar?

Rädsla – Jag kan inte se att detta är mitt ansvar... Vems är egentligen ansvaret?

Sorg - Jag blir ledsen när du förminskar mig... ignorerar... skämtar på min bekostnad...

Skam – Kan du visa / berätta hur man gör istället för att förminska mig när jag gör fel... Ja, jag är känslig men jag vill inte låtsas att det känns bra när det inte gör det...

Affekter / känslor fyller viktiga funktioner i våra liv och kommer inte försvinna hur mycket vi än låtsas att de inte finns. Fasadhållning gör oss anspända, tar oerhört på krafterna och det gör även "kontrollförlustens rutschkana". Vi tror att våra "normaliserade personlighetsdrag" ej går att påverka men det går visst. För den som vill skapa sig ett mer harmoniskt känsloliv finns god hjälp att få.