

Kapitel 5

De grundläggande emotionerna

I beskrivningen av de grundläggande emotionerna utgår vi ifrån en klassisk definition av det emotionella systemet och de grundläggande emotionella processerna, dock med några justeringar i förhållande till senare forskning och klinisk erfarenhet. Vi betraktar rädsla, ilska, sorg, glädje och kärlek som människans grundläggande emotioner. Avsky och överraskning, som ofta är med i en klassisk definition, är som vi kommer att se inte distinkta emotioner i sig själva, utan underkategorier av emotionerna ilska och rädsla. I den tidiga emotionsforskningen betraktades kärlek inte som en emotion. Idag visar emellertid nyare forskning att kärlek är en av de viktigaste responsprocesserna hos människan (Fredrickson, 2013). Den leder till en positiv upplevelse av livet och har en huvudroll i en positiv utveckling av personligheten.

Rädsla

Den emotionella aktiveringen rädsla förekommer huvudsakligen i två olika typer av situationer som utlöser samma fysiologiska aktivering. Den ena är när vi ställs inför en reellt hotande fysisk situation, och den andra när rädslan aktiveras i förhållande till andra, egna affektiva och emotionella aktiveringar. Rädsla är den mest utforskade emotionen, speciellt i förhållande till den tidigare beskrivna flykt- eller kampresponsen, och vi kan använda oss av denna kunskap när vi ska förstå rädsla generellt. Vi inleder avsnittet med att se på den reella rädsla som aktiveras i en fysiskt hotfull situation, dess biologiska process och funktion. Därefter använder vi denna kunskap när vi ser på den rädsla vi upplever i förhållande till egna emotionella aktiveringar, när vi inte är i en fysiskt hotfull situation. Intentionen är att ge en jordnära och klar bild av denna relativt flyktiga emotion, så vi kan möta och förhålla oss till den på lämpligaste sätt.

Rädsla i en fysiskt hotfull situation

Rädsla är en överlevnadsrespons som aktiveras när vår fysiska säkerhet och vårt välbefinnande hotas. Rädslan är ett inbyggt varningssystem som har till uppgift att förbereda organismen för en möjligt livshotande situation (Panksepp & Biven, 2012). Det är den första delen av neuroceptionens aktivering av flykt- eller kampresponsen, som gör organismen hypersensitiv, vaken och fokuserad i förhållande till ett upptäckt hot (LeDoux, 2015). Rädsla sätter vår fysiska organism i alarmberedskap så att vi kan undvika eller försvara oss mot ett eventuellt hot. När rädslan är aktiverad leder den till ett annat responsuttryck eller så upplöses den. Om vi upptäcker att faran är över eller att det inte var någon fara från första början så försvinner den av sig själv. Om det däremot visar sig att vi behöver fly eller kämpa mot det som hotar så utvecklas rädslan till den lämpligaste responsen.

Rädslan uttrycks, som alla emotionella responsprocesser, genom nervsystemet och det endokrina systemet. Aktiveringen av det endokrina systemet betyder att om vi upptäcker att något inte är ett hot, eller om hotet upphör, så tar det en stund innan dess fysiska effekt rent faktiskt upphör. Det är en fördröjningseffekt de flesta av oss känner igen från de gånger vi blivit skrämnda, och rädslan fortsätter att påverka kropp och kognition långt efter att faran är över. Kroppen är fortfarande i larmberedskap, musklerna är spända och pulsen är hög, och vi upplever att vi har behov av att ”landa igen”. Efter organismens fokus på att upptäcka och lokalisera det som hotar i omgivningen tar det lite tid att återfå balansen mellan upplevelsen av den yttre och inre verkligheten, och att få kontakt med en parasympatiskt aktiverad upplevelse av ”oss själva”.

Rädslans minne

Responsen rädsla aktiveras av neuroceptionen i amygdala, som innehåller både medfödd och inlärdd kunskap om vad som kan utgöra ett hot. I människans tidiga historia utgjorde ett antal djur och omständigheter ett realistiskt hot. Denna kunskap finns inpräntad i oss från livets start, vilket gör att vi fortfarande kan aktivera rädsla i förhållande till den. Det ser till exempel ut som om vi har en medfödd rädsla för spindlar, ormar, höjder och mörker. Utöver denna medfödda kunskap lär vi också av egen erfarenhet vad som kan utgöra ett hot för oss. Inläring av vad som kan vara hotande går snabbt och effektivt. En hotfull situation behöver bara förekomma en gång för att den ska registreras och

lagras i rädlans minne. Därefter uppfattar neuroceptionen liknande situationer i vår interaktion med omvärlden och aktiverar automatiskt rädsla. Om vi till exempel har upplevt en hotfull situation med berusade människor registrerar amygdala att berusade människor kan utgöra ett hot. När neuroceptionen därefter mottar information om att en eller flera berusade människor befinner sig längre fram på gatan vi går på så utlöses responsen rädsla. Kroppen aktiveras, vi blir alerta och börjar automatiskt avsöka området efter säkra ställen, bort från det eventuella hotet. Rädslan kan sedan följas av en flyktrespons där vi, fortfarande utan att tänka igenom det, ändrar riktning och snabbt skyndar över till andra sidan gatan. Neuroceptionen är mycket känslig och kan upptäcka ett eventuellt hot och aktivera rädsla med hjälp av mycket lite information. Det räcker med små detaljer, som i detta exempel att röstnivån är lite högre än vanligt, att någon framför oss vinglar när den går, eller att vi ser att det står människor utanför en bar.

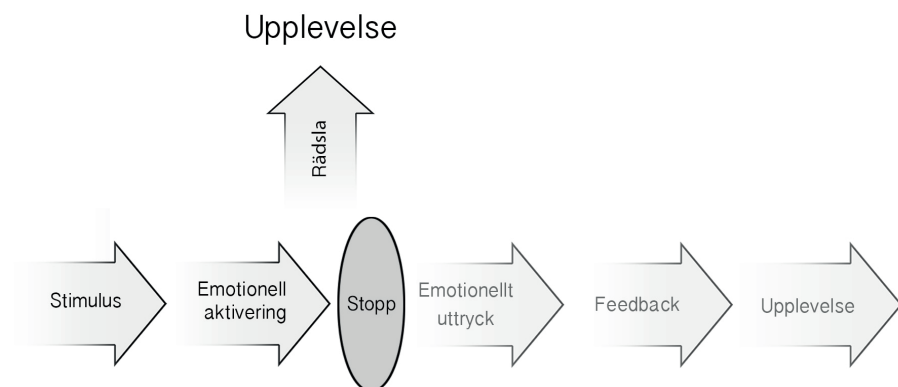
Rädlans minne är en så grundläggande överlevnadsfunktion att den mänskliga organismen fortsätter att aktivera rädsla vid stimuli på liknande situationer under resten av vårt liv, eller tills vi lärt oss att situationen inte hotar oss längre. För optimal säkerhet har vi en snabb inläring av hotfulla situationer och en långsam avläring. Vi kan lära oss att en situation är hotfull efter bara en upplevelse, men det krävs många situationer där vi upplever att situationen inte längre är ett hot för att vi ska kunna avlära det. Principen för organismens säkerhetsprotokoll är att hellre aktivera responsen rädsla 100 gånger utan någon reell fara än att responsen blir avlärd efter den nittionionde gången och det visar sig att hotet är reellt den hundra gången. Konsekvensen av denna dynamik är att vi fortsätter aktivera rädsla i en specifik situation, trots att vi av erfarenhet vet att den inte längre utgör ett hot. Det finns också forskning som visar att vi med hänsyn till vår säkerhet aldrig glömmer det som varit ett hot (Cozolino, 2014). Aktiveringen av responsen rädsla kommer alltid att finnas kvar, men efter ett antal positiva erfarenheter kommer dess intensitet inte längre att ha samma styrka.

Rädsla i situationer som inte är ett reellt fysiskt hot

Rädslan har i grunden en livsskyddande funktion med syftet att förbereda ett försvar av vår fysiska överlevnad. Den rädsla som aktiveras utan att vi är i en direkt hotande fysisk situation använder sig av samma kroppsliga sympatiska

aktivering av nervsystemet och det endokrina systemet, men har ett annat fokus. Denna rädsla aktiveras för att försvara personlighetens överlevnad och stabilitet. Den är ett försvar mot våra egna affektiva och emotionella aktiveringar som vi – ofta i barndomen – har lärt oss hotar personligheten. Den emotionella responsen har inte blivit accepterad av våra omsorgsgivare eller andra viktiga personer tidigt i livet, och förknippas därför med separation från dem. Denna separation hotade vår existens, vilket gör att vi började försvara oss mot den aktivering som orsakade responsen. När detta är inlärt aktiveras rädslan autonomt varje gång som den nu hotande emotionen aktiveras. Rädslan är nu ett försvar mot andra responser i organismen.

Vi kan till exempel se denna dynamik när vi upplever rädsla för att en kollega på arbetet blir dåligt behandlad. Vi är inte rädda för själva situationen, utan för den ilska (eller sorg) som aktiveras i oss och som vi lärt har negativa konsekvenser om den uttrycks. Konsekvensen av rädslan i exemplet kan vara att vi inte står upp för oss själva och kollegan. Vi säger inte ifrån mot dem som behandlar hen dåligt. Rädslans funktion är nu att säkra personlighetens stabilitet genom att hålla hotande delar av oss själva, de inte accepterade affektiva och emotionella responserna, borta från medvetandet och därmed undvika risken att de uttrycks.



Figur 5: Rädsla som ett försvar mot en annan responsaktivering.

Om vi inte befinner oss i en direkt fysiskt hotande situation är aktivering av rädsla ett försvar mot en annan responsaktivering i organismen. Den emotionella responsen hotar personlighetens stabilitet, vilket gör att den autonomt stoppas i sin process, samtidigt som rädslan avlägsnar medveten kontakt med den. Personen upplever nu endast rädslan.

Rädslan reglerar våra relationer

Den emotionella respons som i sitt ursprung var avsedd för fysisk överlevnad används nu för att ”överleva” mänskliga relationer, speciellt för att undvika förlust av nära relationer (Frederickson, 2013). Vi överför och generaliserar erfarenheter från tidiga relationer till relationer senare i livet. Aktiveringen av rädsla – som var ett skydd mot att stöta bort omsorgsgivaren – används senare i livet för att inte stöta bort andra. Om vi blir rädda för någon eller något som inte är direkt fysiskt hotande så betyder det att vi är rädda för en annan emotion som aktiverades i situationen, inte för personen eller situationen i sig. Det är denna emotionella respons vi är rädda för. Varje gång rädslan aktiveras är det för att det alldeles innan har aktiverats en annan emotion. Rädslan för att tala inför större församlingar kan till exempel ha orsakats av tidigare upplevelser av att inte ha varit tillräckligt bra i en liknande situation. Den sorg som aktiverades då har inte blivit mött, vilket gör att detta lagrades i det emotionella minnet. I liknande situationer senare i livet kommer sorgen att aktiveras automatiskt, vilket i sin tur aktiverar rädslan. Rädslan aktiveras så att vi inte känner den aktiverade sorgen, den är ett försvar mot att sorgen uttrycks.

Ett annat exempel är när vi upplever att en annan person kränker våra gränser, till exempel blir högröstad. Vi blir inte rädda för den andra personen, utan för den emotionella responsen som situationen väcker. Det kan vara för att vi tidigare har lärt oss att vi inte får visa ilska när en viktig omsorgsperson går över våra gränser. Då kunde det kanske resultera i en ännu våldsammare gränskränkning. Detta har lett till att den egna ilskan nu kommer att upplevas som ett hot. Varje gång ilskan aktiveras i liknande situationer framöver, kommer den att uppfattas som ett hot mot personligheten och medföra en aktivering av rädsla. Vi blir rädda för ilskan och de konsekvenser vi lärt oss att dess uttryck kan få.

Rädsla i situationer som inte direkt involverar andra personer har ändå en relationell förbindelse, till exempel rädslan för att vara eller bli ensam. I en tidigare situation kanske vi har upplevt separation från våra omsorgsgivare, vilket har aktiverat sorg. Sorgen har inte blivit mött och accepterad av våra omsorgsgivare, vilket leder till att vi behöver försvara oss mot den. Sorgen aktiveras därefter i liknande situationer när vi upplever oss vara ensamma. Dess aktivering hotar personlighetens stabilitet, vilket leder till en aktivering av rädsla. Vi är rädda för sorgen, inte för ensamheten i sig.

Så när vi säger:

”Jag är rädd för att han lämnar mig!” betyder det egentligen: ”Jag är rädd för smärtan och sorgen jag känner när jag tänker på att han ska lämna mig ...”

Eller:

”Jag är rädd för att han säger nej” kan betyda ”jag är rädd för den ilska jag känner vid tanken på att han säger nej”.

Eller:

”Jag är rädd för att säga ja till henne” betyder egentligen ”jag är rädd för sårbarheten och sorgen om jag öppnar mig helt”.

Den rädsla vi upplever när det inte finns ett reellt hot mot vår fysiska överlevnad aktiveras alltid i förhållande till en annan emotion, inte till situationen vi är i eller personen vi är tillsammans med.

Emotion – rädsla – försvar

I själva verket är de flesta av oss mer rädda än vi upplever att vi är. För att vi ska kunna fungera praktiskt i vardagen utan att avbrytas av attacker av rädsla, har den mänskliga organismen utvecklat ett försvarssystem som automatiskt stänger av kontakten med upplevelsen av rädsla. Försvarssystemet hindrar att vi känner rädslans aktivering.

Upplevelsen av rädsla är obehaglig. Egentligen är rädsla enbart en kroppslig aktivering av det sympatiska nervsystemet, men eftersom den förknippas med ett hot mot organismen tolkas upplevelsen negativt (LeDoux, 2015). Det negativa värde som tillskrivs aktiveringen av rädsla kallas för dess negativa hedoniska ton, till skillnad från en positiv hedonisk ton (från grekiskans *hedone* = njutning, behag) som i till exempel glädje. Den negativa hedoniska tonen upplevs som obehag och talar om för organismen att den ska hålla sig borta från något som hotar. Ju närmare vi är det som hotar oss, desto mer obehag känner vi. Upplevelsen av obehag vid en aktivering av rädsla är en viktig del av försvaret mot en hotande emotion. Den talar blixtnabbt om för organismen hur den ska förhålla sig till en annars neutral sympatisk aktivering. Personligheten undviker i sin tur rädslans obehag genom att aktivera försvarsmekanismerna, som stänger av känslomässig kontakt med rädsan. Försvarsmekanismerna har som primär uppgift att stänga medveten kontakt med rädslans aktivering.

Sekvensen av aktiverad emotion, aktiverad rädsla och aktiverad försvarsmekanism sker blixtnabbt. Ofta upptäcker vi varken den aktiverade emotionen eller den aktiverade rädslan. Försvaret tar istället över och rädslan hålls borta från medvetandet; vi hinner inte känna rädslan och upptäcker inte att försvaret har aktiverats.

Claire lärde sig tidigt i livet att hon inte fick vara arg eller ledsen då hennes mamma inte kunde möta henne i dessa uttryck. När Claire var arg eller ledsen stängde mamman istället av sig från kontakten med Claire. Claire lärde sig att dessa emotionella uttryck resulterade i en upplevelse av separation från mamman, vilket hon som barn varken kunde hantera eller förhålla sig till. Aktiveringen av dessa emotioner blev i sig själva ett hot mot den livsviktiga förbindelsen med modern. Aktiveringen av dem kommer därför framöver att utlösa rädsla hos henne. För att inte uppleva den obehagliga rädslan när dessa emotioner aktiveras senare i livet börjar Claires personlighet att använda försvarsmekanismer som effektivt avlägsnar medvetenhet om den. Som försvar lär hon sig att rikta uppmärksamheten bort från sina egna känslor och att i stället förhålla sig till och uppfylla omgivningens krav och behov.

Claire har som vuxen svårt med närhet i personliga relationer. När hon öppnar sig i en relation aktiveras rädslan. Denna aktivering leder till att hon börjar förhålla sig till den andra personen och försöker uppfylla det hon tror är dens behov. Detta är försvarsbeteendet hon har lärt sig för att inte känna rädslan och den aktiverade andra emotionen som barn. Resultatet av denna dynamik är att hon har svårt för intimitet och att stanna kvar i längre relationer. Hon känner sig ofta ensam och isolerad. I terapi får hon stöd att fokusera på sig själv och sina egna känslor. Hon får möjlighet att känna rädslan utan att försvaret aktiveras. Hon kan då komma i kontakt med de tidigare oaccepterade emotionerna och får lov att uttrycka dem i sessionerna. Hon upplever att detta inte längre resulterar i negativa konsekvenser och att det inte är farligt. Därefter börjar hennes rädsla för intimitet långsamt att avta.

Rädslan skyddar oss effektivt från att komma i närheten av hotande emotioner, och försvarsmekanismerna avlägsnar medveten kontakt med rädslan. Det är därför vi inte alltid upplever att vi är rädda trots att vi är det.

Rädslans kroppsliga dynamik

Aktiveringen av rädsla startar en kroppslig förändring från en parasympatisk kontakt med inre processer till en sympatiskt aktiverad muskulär spänning och skifte av fokus till den yttre perceptionen. Skuldrorna dras upp och hålls, andningen blir mer yttlig och pågår högt upp i kroppen, ögonen är vidöppna och vi lyssnar intensivt. Vi är vaksamma och beredda i förhållande till det som sker utanför oss. Medvetandefokus har flyttat sig upp genom kroppen, mot huvudet och dess sinnesorgan för att upptäcka eventuella hot i omvärlden, bort från kontakt med vår inre kroppsliga process. Uppmärksamheten riktar sig mot omgivningen samtidigt som kroppen hålls stilla, avvaktande och förnimmande. Detta är en ändamålsenlig process när det rör sig om att upptäcka och förhålla sig till ett reellt hot mot vår fysiska säkerhet. Men när rädslan aktiveras för att det är en annan emotion som hotar personlighetens stabilitet blir den en del av försvaret. I stället för den reella rädslans öppna perception och larmberedskap innan en kamp- eller flyktrespons sätts igång är rädslans kroppsliga dynamik nu i sig själv ett försvar mot och en flykt från vår inre upplevda verklighet. Den är ett försvar mot och flykt från att känna den emotion som är aktiverad i kroppen.

Rädslans intensitet

Upplevelsen av rädslans kraft eller intensitet står i relation till hur stort hotet mot personlighetens stabilitet är. Personligheten kan relativt enkelt förhålla sig till rädsla med låg intensitet. Den låga intensiteten gör det också förhållandevis lätt att komma i kontakt med den emotion som har aktiverat den. Ju mer hotande emotionens aktivering är, desto mer kraftfull kommer rädslans aktivering vara, och vid en viss punkt kommer försvarsmekanismerna aktiveras. Vid ångest kan försvaret inte längre kontrollera rädslan, dess intensitet är för hög, vilket har som följd att personligheten översvämmas. Detta leder till diverse ångestsymptom, som panikångest, generaliserad ångest och så vidare. Försvarsmekanismerna förklaras mer ingående senare i boken och i kapitel 15 ser vi hur vi på ett ändamålsenligt sätt kan upptäcka och förhålla oss till olika intensitetsnivåer av rädsla.

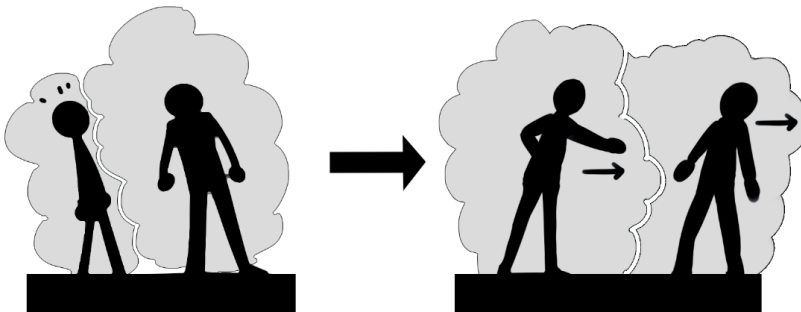
Undvikande beteende

Undvikande beteende är ett resultat av rädslans minne som gör att personen fysiskt eller kognitivt undviker situationer som eventuellt kan aktivera specifika emotioner. Ofta har beteendet startat redan när vi var små, för att sedan

ingå som en byggsten i den vuxna personligheten. Vi undviker situationer som möjligen kan aktivera rädsla både aktivt och passivt. Aktivt genom att vi automatiskt undviker fysiska situationer som kan framkalla rädsla hos oss, och passivt genom att vi inte tillåter oss själva att utforska nya situationer som vi inte känner till och har kontroll över. Vårt undvikande beteende försätter oss i ett status quo inom begränsande ramar där vi inte ger oss själva möjligheten att undersöka om situationen fortfarande är så hotfull att vi inte kan hantera den. Genom att undvika en möjligt hotande situation ges vi ingen möjlighet att erfara och lära att situationen inte längre är hotande. Vi får heller ingen möjlighet att avprogrammera rädlans minne, och uppleva den beteendeflexibilitet och frihet detta medför. Undvikandebeteendet har därför stora konsekvenser för den naturliga utvecklingen av vår livsprocess.

Ilkska

Ilkska aktiveras för att försvara oss. Det är en emotionell respons som uttrycks när våra fysiska eller psykiska gränser överträds. De fysiska gränserna överträds när någon skadar eller hotar att skada den fysiska kroppen. De psykiska gränserna överträds då någon pressar oss, manipulerar oss eller på andra sätt försöker påtvinga oss sin vilja, mot vår vilja. I dessa situationer använder den mänskliga organismen sig av vredesresponsen för att återskapa den gräns som har blivit, eller håller på att bli, kränkt. Ilkskan kan också aktiveras om vi upplever ett hot om en eventuell kränkning av våra gränser.



Figur 6: Vredesresponsen.

Ilkska är en naturlig respons när vår fysiska eller psykiska gräns överträds. Den avvärjer hotet, återetablerar gränsen och därmed även organismens säkerhet.