

# Inledning

Våra känslor skapar variation och dynamik i livet. De är tydligt närvarande i livets alla faser, både när vi har det bra och när livet gör ont. Känslorna skiljer inte mellan fattig och rik, kön eller etnicitet. Alla har känslor och de tar inte hänsyn till vad vi egentligen tycker eller vill. Men trots att de alltid finns där förstår vi dem inte så bra. Det är som om känslorna lever sitt eget liv och påverkar våra liv. Känslor kan ibland upplevas som en utifrånkommande kraft som vi måste rätta oss efter och följa, eller som vi stänger av, om vi kan.

Trots den enorma påverkan känslorna har på vårt liv och vår livskvalitet och trots den kunskap vi har om dem idag finns det mycket lite förståelse för deras verkliga funktion. Varför finns de? Vad gör de? Vad har vi dem till? Och kan vi lära oss något av dem? Både i vardagen och i litteraturen ser det ut som om det vi känner antingen är behagligt, obehagligt eller neutralt. Om känslan är neutral eller behaglig kan vi fortsätta med livet, men om den är obehaglig ska den ändras eller tas bort. Särskilt obehagliga känslor uppfattas ofta som störningar som inte har något värde, medan behagliga känslor ses som det normala. Men genom denna intuitiva missuppfattning av vad känslorna är och gör missar vi en viktig dimension av livet. Känslorna och det vi känner har en central och livsviktig funktion för människan. De förmedlar den direkta kontakten med livet som rör sig genom oss. När vi undviker eller gör oss omedvetna om dem förlorar vi kontakten med oss själva och vårt liv.

Denna bok försöker ge svar på frågorna: Vad är en känsla och varifrån kommer den? Vad är känslornas funktion och hur påverkar de oss? Boken utforskar känslornas fysiologi och visar hur grundläggande de är för våra liv. Känslorna är en spegling av och ger feedback på människans livsprocess. De är upplevelsen av den mänskliga organismens affektiva och emotionella responsprocesser. Det vi känner berättar om vårt inre tillstånd och hur vi har det, det vill säga hur

livet rör sig genom oss och uttrycks. Tidigt i livet bidrar känslorna också till att forma den person vi är. Kontakten med känslorna ger automatiskt kontakt med den del av oss som kallas ”jag” eller ”mig själv”, kärnsjälvet, vår unika, individuella livsprocess.

Boken vänder sig till dig som söker förståelse för människans liv och de känslomässiga processer som är grunden till hur vi upplever och förhåller oss till oss själva och omvärlden, för att du antingen av professionellt intresse eller av personlig nyfikenhet är fascinerad av att lära mer om livet och de mekanismer som styr vårt beteende.

## Kapitelöversikt

Boken behandlar många facetter av människan för att ge förståelse för våra känslor och de bakomliggande emotionella och affektiva responserna. Den bygger på en rad tvärvetenskapliga forskningsfält som hjärnforskning – speciellt interpersonell neurobiologi och neuroaffektiv forskning – emotionsforskning, evolutionär psykologi samt erfarenheter från olika psykoterapeutiska traditioners insikter i människans psykologi.

För att kunna förstå våra känslor och den effekt de har på oss behöver vi först förstå de biologiska och kroppsliga processerna som ligger till grund för dem. Boken börjar därför med att beskriva människans grundläggande biologiska livsprocesser. Därefter ges en nyanserad bild av de emotionella och känslomässiga processerna, deras dynamik och deras funktion. Detta följs av en ingående beskrivning av vad som händer när de emotionella processerna störs och hur dessa störningar kan upplösas med hjälp av den emotionella integrationsprocessen.

I bokens första del, Människan – ett levande system, ser vi på livets grundläggande process och organiseringsdynamik. I kapitel 1 beskrivs den självorganiserande principen som styr alla levande organismer. Denna autonoma process är grunden för den mänskliga organismen och upplevs genom känslor. Det är denna princip som möjliggör det komplexa och samordnade mänskliga livet. Samtidigt orsakar störningar i denna process många av de problem som människan upplever.

I kapitel 2 diskuteras hjärnans organisation och funktioner. Bokens evolutionära perspektiv på hjärnans uppbyggnad lägger grunden till förståelsen av de emotionella och känslomässiga processerna. Vi ser närmare på tre evolutionära utvecklingsnivåer i hjärnan som förklarar livsprocessens utveckling samt stabiliteten och flexibiliteten i människans centrala process: överlevnad. Efter beskrivningen av hjärnans anatomi flyttas fokus till kroppen, emotionerna och kognitionen, tre evolutionärt sammanbundna områden i den mänskliga organismen.

Bokens andra del, Kroppen – emotionerna – kognitionen, fokuserar på respektive områdes fysiologi, funktion och dynamik. I kapitel 3 ser vi närmare på den fysiska kroppen och det biologiska livets tendens till självorganisation. Livet tar sig form i generella biologiska strukturer och funktioner, från den enskilda cellen till flercelliga organismer och därefter till komplexa flercelliga organismer som den mänskliga kroppen. Vi ser hur människans grundläggande livsprocess manifesterar sig i den biologiska organismen och hur denna livsprocess fortsätter att manifesteras i kroppens homeostatiska process. Homeostasen reglerar kroppens inre miljö och uttrycks via de så kallade vitalitetsaffekterna. Dessa utgör den aktiva delen av organismens överlevnads- och utvecklingsprocesser, som autonomt skyddar och sköter om den fysiska kroppen.

I kapitel 4 riktar vi blicken mot den relationella delen av den mänskliga organismens homeostatiska system – det emotionella systemet. De emotionella responserna vi upplever är i grunden fysiska processer som uttrycks i och genom kroppen. Det emotionella systemet och det emotionella uttrycket är en vidareutveckling av det kroppsliga, homeostatiska systemet och dess responsprocesser. Deras grundläggande uppgift är att främja fysisk överlevnad, men de är också en del av och hjälper oss i våra relationella interaktioner.

I kapitel 5 diskuteras ingående funktion, dynamik och uttryck av de grundläggande emotionerna rädsla, ilska, sorg, glädje och kärlek. I kapitel 6 ser vi närmare på andra affektiva responser och emotionsliknande processer. Den sexuella affekten är en central överlevnadsrespons i människan. Vi ser här närmare på sexualitetens funktion och dynamik, samt de konsekvenser en störning av responsen kan ha. Upplevelsen av smärta är också en viktig

överlevnadsprocess hos människan. Som vi kommer att se skapas upplevelsen i hjärnan och en förståelse för smärtans funktion och dynamik gör att gränsen mellan fysisk smärta och emotionell smärta suddas ut. Även andra emotionsliknande uttryck som till exempel skam och skuld behandlas, processer som på flera sätt liknar grundläggande emotionella uttryck, men som inte är det.

I kapitel 7 behandlas kognitionen, den medvetna och omedvetna process som registrerar, kommer ihåg och gör det möjligt för oss att förhålla oss till oss själva och omvärlden. Med hjälp av den självmedvetna kognitionen kan vi abstrahera från, iaktta, avbryta och till viss del justera de kroppsliga processernas uttryck, däribland det emotionella uttrycket. Med hjälp av den kognitiva förmågan kan vi också ljuga för oss själva om hur vi har det, till exempel genom att inte känna att vi är ledsna eller arga. I detta kapitel visas också hur det vi kallar den fria viljan till viss del är en iakttagelse av automatiskt aktiverade responser. Vi bestämmer i verkligheten inte alltid vad vi ska göra, utan vi gör automatiskt det som vi har lärt är säkert för oss och talar sedan om för oss själva att det är det vi ville göra. Den forskning som finns på området ifrågasätter i hur hög grad vi har en fri vilja och hur mycket vi egentligen medvetet bestämmer över våra liv.

Kapitel 8 handlar om känslan, som vi ofta förväxlar med de emotionella responserna. Känslan är upplevelsen av kroppens autonoma responsystem, vitalitetsaffekterna och emotionerna. Känslan ger oss möjlighet att följa kroppens autonoma, homeostatiska responsprocesser och fungerar därmed som förbindelse mellan kroppen och självmedvetandet. Det är känslan som binder ihop människan till en medveten helhet.

Bokens tredje del fokuserar på personligheten, som är den helhet av organiserade beteendemönster vi i vardagen definierar som ”den jag är”. Kapitel 9 visar hur personligheten grundläggs tidigt och är beroende av en lyhörd omsorgsgivare som kan hjälpa sitt barn med att förhålla sig till eller reglera de affektiva och emotionella responserna. Om det inte sker kommer det att leda till störningar i det emotionella systemet, vilket har negativa konsekvenser för personlighetens utveckling. Vissa av den mänskliga organismens naturliga responser kommer då att upplevas som hotande och personligheten börjar försvara sig mot dem. I kapitel 10 ser vi på de försvarssystem som då skapas och som blir en tydlig

och integrerad del av personligheten. I kapitlet behandlas dynamiken inom de fem olika försvarssystemen och hur de kan upplösas. I kapitel 11 ser vi närmare på den vuxnes personlighet och kärnsjälvet, som är personlighetens källa. Kapitlet avslutas med en genomgång av en modell över den mänskliga organismen.

Bokens fjärde del behandlar det som sker när det emotionella systemets naturliga funktioner störs. I kapitel 12 diskuteras det emotionella traumat, dess dynamik och konsekvenser. Vi går bland annat igenom den mänskliga organismens tre autonoma försvarsstrategier som används i hotfulla situationer. Dessa kommer att bli grundläggande för personlighetens försvarssystem om de inte upplöses efter aktivering.

Bokens femte del fokuserar på integrationsprocessen – vägen från emotionellt trauma till integration och helhet. I kapitel 13 fokuserar vi på den emotionella integrationsprocessen. I denna process får de emotionella uttryck som tidigare inte blivit accepterade möjlighet att integreras i personligheten. Genom att återknyta till integrationsprocessen kommer vi automatiskt att börja reglera och integrera de emotionella uttrycken igen. Utifrån en förståelse för känslans integrerande dynamik och den affektiva cykeln som är emotionens naturliga dynamiska form kan vi följa och stödja denna process.

I kapitel 14 ser vi hur integrationsprocessen efter en tid kan skifta fokus till utvecklingen av positiva och livsbefrämjande emotionella processer som glädje och kärlek. Med ett fokus på denna del av integrationsprocessen stärks den psykologiska motståndskraften, och vår förmåga att förhålla oss till framtida psykologiska kriser förbättras.

I kapitel 15 ser vi närmare på hur vi kan facilitera och främja den emotionella integrationsprocessen hos oss själva och andra. Med utgångspunkt i sinnets tre integrerande kvaliteter – nyfikenhet, empati och närvaro – skapar vi den grund som integrationsprocessen behöver. Kommunikationsmetoden Affective Inquiry är ett kraftfullt verktyg som vi använder för att följa integrationsprocessen och intervensera när försvaret avbryter den. Eftersom integrationsprocessen är en fysisk process kan vi också involvera kroppen i den. Genom att fokusera på den avbrutna emotionella rörelsen i kroppen kan vi facilitera och stödja en

fortsatt integrationsprocess. I detta kapitel ser vi också på rädslans kroppsliga och relationella manifestation och hur vi med denna förståelse kan inter文enera och upplösa den på ett effektivt sätt.

I den sjätte delen behandlas konsekvensen av bristande integration, och i kapitel 16 sammanfattas den emotionella dynamiken och det förtydligas hur bristande emotionell integration orsakar de problem och konflikter vi upplever i livet. Kriser och problem är resultatet av en inre konflikt som uppstår när vi håller emotionella uttryck tillbaka. Problemet eller konflikten vi har är ett symptom på den inre konflikten. Genom att uttrycka och integrera den emotion som hålls tillbaka upplöses obehaget i det vi såg som problemet. Bokens budskap är att människans biologiskt grundade livsprocess i form av affekter och emotioner alltid söker sitt uttryck autonomt. Om detta inte tillåts skapas de psykiska kriser vi upplever på vår livsväg, men med medvetenhet om denna process har vi möjlighet att stödja den och kan uppleva ett liv med mer flow.

