

Kapitel 1

KONFLIKTER, PROBLEM OCH UTMANINGAR

De flesta utmaningar, problem och konflikter vi upplever i livet är ett resultat av avbrutna och tillbakahållna emotionella processer. När vi håller tillbaka en emotion innebär det att vårt naturliga och ärliga uttryck stoppas. Ett exempel är om någon går över vår gräns och vi blir arga, men inte låter vreden komma ut i situationen. Konsekvensen är att vi därefter upplever relationen med den andra personen som problematisk. När vi möter eller tänker på personen känner vi kanske obehag. Vi kan också känna en instängd frustration, irritation eller rädsla som vi har svårt att förhålla oss till och inte kan uttrycka. Om vi däremot uttrycker vreden i situationen och markerar vår personliga gräns kommer detta problem inte att uppstå. Problemet uppstår alltså när vi inte uttrycker vår naturliga respons, det vill säga det vi känner i situationen. Känslouttrycket stoppas omedvetet och det uppstår en inre konflikt. Därefter döljer vårt kognitiva försvar att uttrycket är stoppat genom att flytta fokus bort från det. För att finna lösningen på ett problem är det därför nödvändigt att bli medveten om den inre konflikten och att tillåta den tillbakahållna responsen att komma till uttryck.

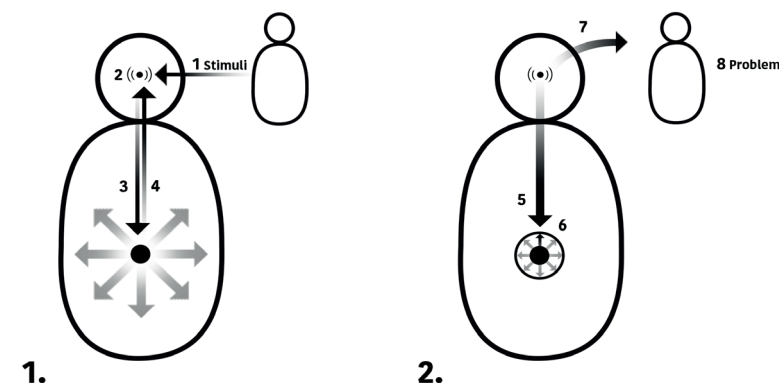
I Affective Inquiry definierar vi ett problem som något som leder till en störning av en persons inre balans. Det kan vara en konflikt, en omständighet eller en utmaning.

Att ha ett problem innebär att vi upplever obehag i en specifik situation. Vi känner oss begränsade eller frustrerade över det vi uppfattar som problemet. Det kan vara ett praktiskt eller ett personligt problem och kan medföra en liten eller stor störning i den inre balansen. Vi ser ofta problemet som en motståndare, vilket medför att vi antingen kämpar mot det eller att vi ger upp för att vi inte ser någon lösning. Ett exempel på kampen är när vi fortsätter att vara irriterade på sambon som efter tio år fortfarande inte plockar upp efter sig. Ett exempel på att vi ger upp är när vi slutar säga vår mening på arbetet för att vi upplever att ingen lyssnar på oss.

Ordet problem kommer från det grekiska ordet *proballein*, som betyder att "kasta fram" (pro = fram, ballein = att kasta). När vi är i en problematisk situation upplevs det som obehagligt. Obehaget gör att vi projicerar vårt medvetna fokus bort från vår upplevelse av den inre konflikten, och över till personen eller omständigheten som orsakade obehaget. Vi ser nu personen eller omständigheten som orsaken till vårt obehag och drar slutsatsen att det är personen eller omständigheten som måste förändras för att obehaget ska kunna upphöra.

Men det som orsakar den inre konflikten och obehaget är inte problemets reella orsak. Problemet – personen eller omständigheten – aktiverar en emotionell process i vår kropp som vi inte accepterar och som därför inte uttrycks. Det är denna tillbaka-hållna aktivering som upplevs som obehaglig. Som försvar mot att känna detta obehag skiftar vi fokus mot det som förorsakade emotionens aktivering. Vi försöker förändra det som vi upplever som problemet, det vill säga personen eller omständigheten i omvärlden som aktiverade emotionen. Men orsaken till problemet finns i oss själva, och kan endast lösas genom att vi tar kontakt

med och uttrycker den aktiverade, oaccepterade emotionen. Denna process kallas integrationsprocessen; den process där den tidigare oaccepterade emotionen accepteras och blir en naturlig del av den vi är, av vår personlighet.



Figur 1. Problemdynamiken

1. Stimuli (1) upptäcks autonomt av hjärnans emotionella center (2) och aktiverar en emotionell respons (3). Känslan ger feedback om aktiveringen (4), som sedan identifieras av försvaret som icke-accepterad.
2. Emotionens uttryck stoppas (5) och en inre konflikt skapas (6). För att undvika att känna obehaget flyttas medvetandefokuset bort från den inre konflikten och ut mot det som orsakade aktiveringen (7). Det är nu den person eller omständighet som orsakade aktiveringen som är problemet (8), inte den oaccepterade emotionen.

Homeostas upprätthåller balansen

För att kunna förstå och lösa problemdynamiken är det nödvändigt att ha kunskap om den grundläggande automatiska livs- och överlevnadsprocessen i den mänskliga organismen: homeostasen. Den homeostatiska regleringen har till uppgift att upprätthålla balansen i kroppens inre miljö. Den ser till att de optimala livsbetingelserna upprätthålls och utvecklar organismen i förhållande till omgivningen. Homeostasen är en extremt komplex och fin-känslig process. Först avläses den inre miljöns status. Om avvikelse

från den optimala nivån upptäcks, aktiverar homeostasen antingen en korrigerande respons för att återställa den eller avbryter en för organismen negativ pågående process.

Homeostasen fokuserar inte enbart på regleringen av kroppens inre processer. Den omfattar också automatiska responsprocesser som svarar på utifrånkommande stimuli. Detta är våra emotioner, som har uppgiften att autonomt säkra vår överlevnad i vår fysiska och sociala miljö. Denna del av homeostasen visar sig till exempel när vi automatiskt säger ifrån och kanske stöter bort en person som går över våra fysiska gränser, eller som gör att vi gråter när någon närstående har gått bort.

De automatiska justerande handlingarna – responserna – som utlöses i den homeostatiska självreglerande processen kallas för affektiva responser eller affekter. Vi ser huvudsakligen två typer av homeostatiska responser: vitalitetsaffekter och kategoriska affekter.

Vitalitetsaffekterna används i den ovan beskrivna kroppsliga regleringen. Till exempel, när kroppens temperatur är för hög utlöser homeostasen affekter – justerande handlingar – som ser till att vi börjar svettas för att kyla ner kroppen. De kategoriska affekterna är emotionerna, våra autonoma överlevnadsresponser i förhållande till vår omgivning.

Vitalitetsaffekter

Vitalitetsaffekterna kan vi uppfatta när vi fokuserar på och känner det som sker i kroppen. Det är till exempel upplevelsen av hjärtat som slår, blodet som rör sig i blodådrorna, värme, kyla, muskler som spänner och så vidare. Vi kan tänka på det som kroppens bakgrundsbrus – en bakgrundskänsla vi alltid kan komma i kontakt med, om vi vill.

Kategoriska affekter – Emotioner

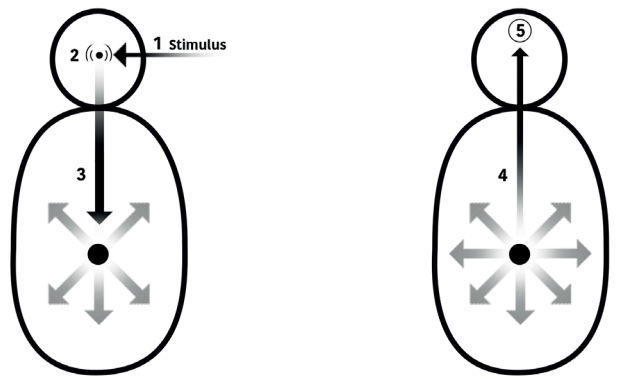
Kategoriska affekter kallas vanligtvis för emotioner. I dagligt tal benämner vi ofta emotioner som våra ”känslor”. Det finns dock en avgörande skillnad mellan dessa två begrepp som har stor betydelse för hur vi förstår de emotionella respektive de känslomässiga processerna. Emotionerna utgör kroppens autonoma responsprocesser och den emotionella känslan är upplevelsen av dessa responser. Om vi till exempel skiljs från någon vi älskar, utgör emotionen ”sorg” den automatiska kroppsliga aktiveringen av smärta och tårar. Känslan, å andra sidan, är upplevelsen av den kroppsliga responsen – vi känner oss ledsna.

De kategoriska affekterna är en del av det autonoma homeostatiska systemet, och är den biologiska kroppens automatiska respons på yttre händelser. Det emotionella systemet har som primär uppgift att säkra vår överlevnad genom justering av vårt beteende i interaktionen med omvärlden. Om vi till exempel är hotade eller i fysisk fara får det emotionella systemet oss helt automatiskt att fly eller kämpa, genom att aktivera kamp- eller flyktresponsen (eng. *fight or flight response*). Det emotionella systemet används också för att stödja och reglera våra sociala interaktioner, vilket till exempel visar sig i den automatiska glädjen som aktiveras när vi återser någon vi tycker om. Glädjen öppnar oss för och bjuder in till social kontakt.

Det emotionella systemet fungerar helt automatiskt, det vill säga att det aktiveras helt utan vår medvetna kontroll. Automatiken är nödvändig eftersom den är en del av vårt överlevnadssystem. I en akut hotande situation finns inte utrymme för den tidskrävande processen att tänka efter och överväga alternativ – det krävs omedelbar handling. Den automatiska emotionella aktiveringen är en kroppslig process som förmedlas av nervsystemet och det endokrina

systemet (hormonsystemet). Den kroppsliga processen har till uppgift att stödja emotionens kroppsliga uttryck, till exempel när vi släss, flyr, närmar oss och så vidare, allt efter vad situationen kräver.

De grundläggande emotionerna är: rädsla, vrede, sorg, glädje och kärlek. Emotionerna aktiveras automatiskt, och först därefter upplever vi att de har aktiverats. Förklarat på ett annat sätt: sorgen aktiveras innan vi känner att vi är ledsna. Den emotionella känslan är upplevelsen av de emotionella responserna. Den är alltså en feedback på och en medveten upplevelse av den aktiverade emotionen.



1. Emotionell aktivering

2. Emotionell känsla

Figur 2. Emotionell aktivering och emotionell känsla

1. Stimulus (1) upptäcks av hjärnans emotionella centrum (2). Det kan till exempel vara att du ser någon du tycker om. Detta aktiverar automatiskt en emotion. Glädjen aktiveras och uttrycks, kroppen blir varm och öppen, du ler stort (3).

2. Feedback från den emotionella aktiveringen (4) fångas upp och tolkas som en emotionell känsla. Du upplever och blir medveten om värmen och glädjen när du ser den du tycker om (5).

Emotionella sår

Om vi i vår uppväxt lär oss att ett specifikt emotionellt uttryck inte accepteras av vår omsorgsgivare eller andra viktiga personer kan det hända att emotionen inte blir integrerad i personligheten. Det kallas att emotionen inte har blivit reglerad och ett emotionellt sår skapas (Tidén, 2020, s. 177 ff). Konsekvensen av detta är att den naturligt aktiverade responsen framöver automatiskt upplevs som hotande och inte tillåts att bli uttryckt. Om omsorgsgivaren till exempel avbryter sin öppna känslomässiga kontakt med barnet när det visar ilska, kan det leda till en upplevelse av separation hos barnet. Om det sker vid ett flertal tillfällen kan ett så kallat relationellt trauma uppstå. Det medför att barnet och senare den vuxna uppfattar aktivering av ilska i liknande situationer som ett hot mot personlighetens stabilitet.

Konsekvensen av ett relationellt trauma är att det bildas ett emotionellt sår. Detta är det emotionella minnet av den smärta som orsakades av den tidiga separationen. När den oaccepterade emotionen, till exempel vrede, sedan autonomt aktiveras, kommer dess kroppsliga process automatiskt att hållas tillbaka och vreden stoppas från sitt naturliga uttryck.

En oaccepterad emotion kallas också för en oreglerad emotion, och processen som leder till att den återigen accepteras kallas för regleringsprocessen.