

Affect Scale (AFS)

-en presentation av en affektskala och en teori

© B Adler & H Adler, 2000

Affect Scale (AFS) är ett instrument som utvecklats för att underlätta och systematisera bedömningen av en individs affektuppsättning. Skalan screenar affektiva störningar varvid vi traditionellt avser depression och/eller mani. Skalan lämpar sig också väl för att undersöka affektobalans vid andra typer av psykiska störningar. Den är utprovad på svensk befolkningsgrupp och använd som diagnosinstrument vid:

- Depressionstillstånd
- Ångestsyndrom
- Personlighetsstörningar
- Neuropsykiatrisk problematik
- Utbrändhetssyndrom/Kroniskt stressyndrom

Affect Scale bygger på Silvan S Tomkins teorier (1962, 1963) om nio grundaffekter i ett affektsystem. I skalan har vi byggt på med att även undersöka grundaffekternas motsatser. Skalan, slutligen, utmynnar i en *Affektfaktor* som beskriver och sammanfattar balansen mellan positiva- och negativa affekter. Skalan består av 54 påståenden/items varav 3 på varje affekt (totalt nio affekter) samt 3 på varje affekts motsats.

Affect Scale tar ca 10 minuter att genomföra. Skalan finns i pappersversion men är även datoriserad.

AFFEKT, EMOTION & KÄNSLA

Ordet *affekt* kommer utav det latinska ordet *affectus* som betyder ”sinnestillstånd” eller ”stämning”.

Emotion är ett ord som ofta används synonymt med ”känslor”. Ordet kommer från det latinska verbet *motere* som betyder ”att röra sig”.

Att vår inre värld av känslor också starkt påverkar vårt välbefinnande är ett allmänt känt faktum. Känslorna finns inom oss och gör sig påmindä även om vi försöker bortse från dem. Ofta blir de extra starka och otyglade när vi försöker trycka tillbaka dem, när vi inte vill kännas vid dem. Man kan med fog säga att det är på egen risk som vi nonchalerar dem.

Känslorna spelar en minst lika stor roll som förnuftet när det gäller att fatta beslut och handla. Man kan utan överdrift påstå att känslorna tjänat oss människor som en god vägvisare under vår långa utveckling.

Bakom varje känsla har under evolutionens gång vuxit fram färdiga handlingsmönster som varit betydelsefulla för vår fortlevnad.

I varje känsla finns en rörelse och en beredskap för handling. Några av dessa känslor är universella medan andra har utvecklats för att skapa det unika hos var och en av oss människor. De utgör därmed en viktig del av vår personlighet.

Känsla och *förnuft* anges ofta som två motpoler även om de i verkligheten främst lever i harmoni. När känslorna svallar över så ”dränker” de den förnuftsmässiga sidan och vi har då svårt för att ”tänka klart”. Oftast är det just känslorna som får övertaget och hindrar den rationella sidan inom oss. För att förstå varför det är på detta vis så måste vi närma oss teorierna om hur hjärnan utvecklats under evolutionens gång.

EMOTIONERNA

Känslocentrum, i hjärnan, har utvecklats på ett sådant sätt att det omsluter den övre delen av hjärnstammen. Den senare utgör en av de ursprungliga, ”primitiva”, delarna av hjärnan som reglerar de grundläggande livsfunktionerna såsom andning och ämnesomsättning. Den medverkar också i koordination av reflexmässiga reaktioner och rörelser.

Känslocentrum uppstod via nya cellskikt i de delar som omsluter den övre delen av hjärnstammen. Här de bildar en kant, eller valk, mot den senare. Detta centrum för vårt känsloliv benämns det *limbiska systemet*. Ordet kommer från latinet och betyder just *valk*.

Ursprunget till vårt känsloliv finner vi i *luktsentrum* i hjärnan (D Goleman, 1997) som varit viktigt för vår överlevnad. God och ätlig mat väckte välbehag medan farlig mat kunde väcka känslor av äckel och avsky. Luktsinnet är än idag ett mycket direkt sinnesorgan där vi har en omedelbar koppling mellan det som vi upplever med vårt luktsinne och det som vi känner. Intryck som når oss via syn, hörsel och även känsel når oss på ett mer sofistikerat sätt via omkopplingar och integreringar i hjärnan innan de når vårt medvetande. Dessa sinnesintryck är därför inte lika snabba och direkta som just luktsinnet.

Våra känslor har olika uttrycksformer. De flesta av emotionerna är lugna och finstämda, välbalanserade, och hör ihop med all dagliga upplevelser. Känslobrotten avtar vanligtvis med stigande ålder under barndomen. Men utbrotten i form av ilska och vrede tenderar istället att bli längre uppåt skolåren. De ändrar karaktär i takt med att barnet lär sig att tala, tänka och handla. Därmed kan de också lättare kontrolleras och döljas när detta behövs.

Känslorna, i stunden, kan bli för starka. Vår förmåga att känna oss skamsna, att skämmas, reglerar ofta situationer där vi blivit alltför känslösa. Vi pratar kanske, i ren glädje, för högt med någon på biblioteket. Plötsligt kommer vi på att vi är lite för högljudda, vi blir tysta och skäms. Skammen är en av våra viktigaste affekter. Den hjälper oss att reglera bland annat avstånd och känslomässig intensitet i mötet med andra människor (D L Nathanson, 1992).

Oro är en annan känsla som är nära besläktad med *ångest*. Den föregår ångesten och är kopplad till vår instinktiva försvarsberedskap. Oron, i måttlig form, hjälper oss att vidta nödvändiga säkerhetsåtgärder och är därför betydelsefull för vår överlevnad. Att använda cykelhjälm, brandvarnare eller sätta på ett tidur på kaffekokarens kontakt kan ses som konstruktiva lösningar på konkreta faror i vardagen. Oron är som regel bra, om den inte direkt övergår i ångest. Den gör oss mänskliga och får oss t ex att vara rädda om varandra i en kärleksrelation. Den stärker också familjebanden. När vi, konstruktivt, oroas över någon nära anhörig som blivit sjuk hjälper oron oss att känna en medkänsla, eller empati. Det är först när oron inte längre har sin grund i verkliga faror utan lever sitt eget liv via rena fantasibilder,

som skapats av ett överkänsligt alarmsystem, som vi får problem. Kroppen har nämligen ingen förmåga att skilja mellan vad som är falskt alarm och vad som är "riktig" fara. Om vi på flygplanet, efter att ha hört och läst om säkerhetsföreskrifterna, blir så oroade att vi börjar fantisera om olika tillbud som kan inträffa, och går in för att bara lyssna på avvikande ljud som kan indikera fara, så "låses" hjärnan fast i orons tankebanor. Oron kan då "vandra över" i mer ogripbar ångest. Det är just det oprecisa och ogripbara som är ångestens kännetecken. Ibland talar vi om "fritt flytande ångest" och menar då vanligtvis att ångesten, känslorna, helt har övertaget över det förnuftsmässiga. Då blir det svårt att via förnuftet tala oss själva tillrätta.

Känslorna låter sig inte fångas på samma sätt som man fångar en tanke. Ofta föds känslorna i en relation, i ett berättande eller när vi lyssnar på någon. De förändras sedan efterhand, i relationen, i takt med att individen får nya associationer som i sin tur föder nya känslor.

Känslorna tycks ibland leva sitt eget liv men de är framförallt kopplade till våra *drifter* samt *kognitiva processer*.

Utifrån ett *kognitivt synsätt* säger vi att det framför allt är tankar i en situation som väcker känslor, inte tvärtom. Det är dock förmågan att uttrycka och känna känslor som blir vår personlighet. Det blir detta som vi också förmedlar till andra.

Känsloupplivandet ger oss också ett rikare inre liv under förutsättning att det inte, som när ångest framträder, tar helt överhand. Då blir vi istället fångar i våra känslostormar.

Känslorna uppträder inte ensamma utan ingår i ett större sammanhang där de påverkas av och även påverkar språket, tänkandet, varseblivningen och även motoriken (H Carlsson, 1987). Utvecklingen av känslorna står i nära samband med utvecklingen inom det kognitiva området och binds samman med hjälp av talspråk och tänkande.

Känslorna byggs upp av individens erfarenheter och påverkas starkt av dennes tankar. De genomgår därmed en förändring över hela vår levnad men sammanflätas samtidigt i *kognitiva strukturer*. Dessa är inget annat än föreställningar, eller förutfattade meningar, om händelser som dyker upp och som lagrats som en typ av *schema*. När t ex Kalle, som alltid haft svårt med matte, sitter vid sin bänk och precis skall påbörja ett skriftligt prov i matematik, rusar båda tankar och känslor fram. Kalle tänker att detta klarar jag inte. "Som vanligt kommer jag att misslyckas! Jag är totalt misslyckad! Jag kommer att bli ett åtlöje för alla!" Kanske börjar Kalle känna olust och oro som snabbt går över i ångest. Känslorna har nu tagit överhand och Kalle kan lätt drabbas av "panikkänslor". Han vill bara resa sig upp och springa bort från denna obehagliga situation. Denna upplevelse av misslyckande med åtföljande panikångest generaliseras lätt. Den kan plötsligt dyka upp i helt andra situationer, t ex när Kalle spelar fotboll. Egentligen är han duktig i fotboll men vid några tillfällen under matchen gör han ett par enkla misstag. Tidigare under dagen har han misslyckats på ett prov i matematik. Blixtnabbt drabbas han av samma ångest som han kände under provet. Han får panikkänslor och vill bara springa ifrån fotbollsplanen. Han känner sig misslyckad och tänker kanske: "Jag är helt värdelös! Inte nog med att jag är dålig i matte, jag kan inte heller spela fotboll! Jag gör mig bara till ett åtlöje!"

I exemplet med Kalle är ångesten som han "drabbas av" knuten till en känsla av *skam*. Han känner att han är misslyckad och att han gör sig till åtlöje. Det är därför han skäms. Vid oro och ångest för att flyga handlar det däremot mer om att ångesten har sitt ursprung i en *rädsla*.

Här kan individen vara mer rädd för att råka ut för en katastrof. Av dessa exempel finner vi att oro och ångest har olika förklaringsgrunder.

Emotionerna föregås av *affekterna*. De senare handlar om kända mönster av biologiskt beteende. De finns oftast innan vi märker av dem. De lever mellan kropp och själ. Affekterna består av kroppsliga reaktioner och är extremt smittosamma. När vi är jätteglada och skrattar brukar detta ofta leda till att även andra i vår omgivning ”smittas” av glädjen.

Känslor som löper varaktigt över längre tid brukar vi benämna som *sinnestämning*. Vi kan vara ”dämpade” i vårt sinne en längre tid, kanske flera dagar men affekter som berör ledsnad har en betydligt kortare varaktighet.

AFFEKTERNA

Vi har tidigare nämnt att våra affekter är starkt smittosamma. De är sådana till sin natur att de förstärker de stimuli som utlöst dem. Vi kan därmed säga att affekterna gör bra saker bättre och sämre saker sämre. När vi är arga så tenderar denna känsla att ytterligare förstärkas efterhand som vi känner *ilska*. På samma sätt förstärks *glädjen*. Den smittar av sig på andra men den smittar också oss själva så att vi blir ännu gladare av att känna oss glada.

Det finns en rad olika teoribildningar som beskriver olika affekter i den mänskliga repertoaren. Troligen är dock Silvan S Tomkins beskrivning av nio grundaffekter (D L Nathansson, 1992) den mest tongivande i dag. Indelning görs i *positiva*, *neutrala* och *negativa affekter*.

Under våra tidigaste barndomsår lever affekterna åtskilda. Efterhand utvecklas de dock till att bli allt mer komplexa och bildar till slut unika mönster av känsloreaktioner hos var och en av oss människor. Det är detta som blir våra olika personligheter.

Varje affekt har sin egen tidsprofil och påverkar och engagerar hela kroppen. Man har funnit att *intresse*, *vrede*, *avsky*, *avsmak* och *förvåning* kan observeras mycket tidigt under spädbarnstiden. Affekten *skam*, däremot, uppträder inte förrän i slutet av första levnadsåret. Denna affekt är knuten till vår förmåga att *skämmas* vilken förutsätter en viss kognitiv och känslomässig mognad för att kunna framträda.

Bland de positiva affekterna märks *glädjen* tydligt. Vi visar vanligtvis glädjen genom att le. Det kan vi göra i vår ensamhet över ett glatt telefonbesked och vi kan också göra det mot den som ger oss en komplimang. Glädjen som affekt anses vara en av de lättaste att identifiera. Den är betydligt lättare att upptäcka än många av de negativa affekterna.

Intresse är den andra av de två positiva affekterna. Vi visar denna affekt genom att främst höja på ögonbrynen. Blickkontakt är i sig extra intresseväckande. Affekten *intresse* ger bra grund för en höjning av uppmärksamheten och utgör därmed en viktig grund för vår utveckling.

I den neutrala zonen möter vi den ”hjäpnadsväckande” affekten *förvåning*. Den är neutral i den meningen att den varken är positiv eller negativ. Den kan dock bli laddad med det ena eller det andra. Den som avskyr överraskningar kan från början ha haft mycket tråkiga och negativa upplevelser kopplade just till överraskningar som ledde till affekten *förvåning*.

Annars har "förvåningen" den egenheten att den "rensar" hela vårt system på affekter, även de negativa. Den rensar hela systemet på vad som fanns i det.

I Tomkins affektmodell är de negativa effekterna sex till antalet. Att vi har fler av dessa jämfört med de positiva tros ha att göra med vårt behov av dessa för vår överlevnad sett ur ett evolutionsperspektiv.

Fruktan eller *rädslan* är en stor och viktig affekt som lätt blandas med andra affekter. Ofta är det så att fantasierna, inte minst barnens, är långt mer skrämmande än verkligheten. Det är viktigt att ge barnen orden och begreppen för att kunna bemästra sin rädsla. Svårigheter med att hantera rädslan, där skräckinjagande fantasier tar överhand, vandrar lätt över i ångest eller tvångsmässigt beteende. Individerna söker då, via struktur, hantera osäkerhet och rädsla.

Kval och *bedrövelse* är affekt som har en betydligt längre tidsprofil än t ex rädslan. Obehaget i affekten *kval-bedrövelse* utlöses av konstant plåga eller olust som till slut löser ut affekten. Det kan bli så att denna affekt snabbt aktiveras igen när vi utsätts för situationer som varit varaktigt plågsamma och obehagliga. Affekten *kval-bedrövelse* kan hindra andra affekter från att komma fram.

Vreden är en affekt med kort tidsprofil. Den har ofta föregåtts av obehag en längre stund. Till slut så "rinner bägaren över" och vi blir öppet arga. Vreden varar oftast en kort stund men kan "underhållas" genom att vi kommer på nya oförrätter under ett gräl eller på annat sätt ger vår ilska nytt bränsle. De som har problem med att visa sin ilska brukar vanligtvis vara lyhörda för ilskan och känner igen denna men stänger sedan av istället för att släppa fram ilskan. Med olika typer av strategier kamoufleras affekten *ilska*. Den kan finnas men vara tillbakahållen och mer synas i en form av allmän irritation. Många människor har svårt för att känna igen ilskans ansikte när den inte visas tydligt i ett högrött ansikte, fäktande armar och skrik.

Avsky och *avsmak* är två affekter som anses ha en lång och viktig roll i vår utveckling till primater. Båda affekterna anses vara driftsunderstödda på det viset att vi t ex i utvecklingen snabbt behövt göra oss av med giftiga saker. Vi grimaserar och spottar ut det som inte smakar bra. Dessa affekter är så starka att blotta minnet av något äckligt räcker för att det skall påverka matlusten i nuet på ett påtagligt sätt. *Avsky* och *avsmak* aktiveras lätt vid konflikter, separationer eller skilsmässor. Vi mår illa som en effekt av affekterna och då söker vi oss bort från andra. Vi drar oss undan gemenskapen. I en konflikt är det inte ovanligt att möta någon som säger: "Jag avskyr dig!"

Den sista av de negativa affekterna, *skammen*, är en av de viktigaste och märkligaste. Som affekt har den betydelsen att reglera de positiva affekterna. Skammen stör vårt tänkande. Vi rodnar och ofta kan vi stamma och bli nervösa. Skammen "triggas", sätts in, när vår visade glädje eller upphetsning blir för stor. Den kommer fram när glädjen blir större än vad de sociala normerna tillåter. Det är då vi skäms och drar tillbaka en del av våra alltför positiva känslor. Att vi upplever *skam* anses vara det pris som vi måste betala för att ha en civilisation, att vara människor. Utan denna affekt skulle vi inte lika lätt anpassa oss till sociala regler och tabun.

I modern *själpsykologi* fokuseras starkt på individens förmåga till självreglering (F Skårderud, 1999). Ett sammanhängande själv kan ses som ett grundläggande behov för oss alla människor. Symtom, som uppträder under psykisk ohälsa, kan ses som ett försök att förstärka självkänslan och *hela sig själv*. Det är när vi mister kontakten med, eller tvivlar på

giltigheten hos de egna känslorna och affekterna som symtomen på psykisk störning träder fram. Störningarna kan närmast förstås som urspårad vitalitet.

Hur hänger *skuld* och *skam* ihop? Att känna och uppleva skuld, ha skuldkänslor, är ingen affekt! Skulden handlar om skammen men kopplad till en händelse där man handlat fel. På detta sätt är skulden överordnad skammen. Den handlar om ett reflekterande över skammen, att vi skäms, och därför utvecklas den efter att skammen etablerats. Skammen handlar oftast om att skämmas över sig själv, sin otillräcklighet.

Stoltheten kan ses som motpolen till *skammen*. Till skillnad från när vi skäms så ger stoltheten en känsla av att vilja visa upp sig. I upplevelsen av att få känna sig stolt ligger en avsiktlig, målinriktad, strävan eller längtan som efter hårt arbete går i uppfyllelse. Det blir viktigt att lära sig längta och sätta upp mål. När de uppsatta målen uppnås leder detta till att individen upplever affekten *glädje* och denne kan därmed känna sig stolt. När vi ger beröm är det viktigt att detta är kopplat till en strävan, ett mål hos individen. Annars får berömmet inget värde. Det blir då bara ord som sägs utan känslomässigt innehåll.

AFFEKTUTVECKLINGEN

Affekterna utgör den *primärt motiverande kraften*. Affekterna ger från början spädbarnet information om hur det skall förhålla sig till omvärlden och denna får samtidigt information om innehållet i barnets känsloupplevelser. Detta blir förutsättningen för samspelet, kommunikationen, med omgivningen, som det yngre barnet successivt bygger upp.

Det tidigaste affektiva utbytet sker som regel genom att modern imiterar barnet affekter som hon uppfattar via ansiktsuttryck eller kroppsrörelser. Denna process kallas för *intoning* (D Stern, 1991). Intoningen är mer än bara imitation. Den sker till stor del omedvetet och nästan automatiskt. Den handlar om att "spegla" affekterna från spädbarnet. På detta sätt lär sig det lilla barnet om sina olika affekter via spegling genom någon nära vuxen som kan ge tillbaka delar av affekten. Förmågan till intoning kan också ses som en förutsättning för förmåga till *empati*.

Under de första två levnadsåren sker främst ett *utlevande av affekterna* via direkt skratt, gråt, skrik. Det yngre barnet har ingen förmåga att, via ordet, klä affekterna i enkla grundkänslor. Detta sker först från 2-årsåldern då barnet kan säga: "Jag är arg". Under denna period i vår levnad lever barnet fortfarande först ut sina affekter, känslor, för att därefter kunna benämna de mer grundläggande känslorna i enkla ord.

Under den tredje utvecklingsperioden, från 6 till 11 år, blir affekterna mer knutna till *emotionerna*. Det som sker med känslorna kan nu tydligare också beskrivas i ett sammanhängande händelseförlopp. I denna berättelse kan nu individen inte bara berätta en historia i olika delar utan även beskriva olika känslor som avlöser varandra i berättelsen. Vi kan t ex höra en 12-åring berätta: "När jag kom in i rummet blev jag först så väldigt förvånad över att Axel också var där. Jag fann mig snabbt och blev istället arg på Axel för att han inte ringt mig. Men det slutade med att vi kramade om varandra i glädje över att vi inte setts på så himla lång tid!

I den fjärde och sista perioden som sträcker sig från 11-års ålder och uppåt, fulländas affektutvecklingen genom att den *empatiska förmågan* allt tydligare träder fram. Empatin består här i att individen kan se och förstå att vi kan ha helt olika tankar, känslor och

upplevelser av liknande situationer. Att t ex säga: ”Jag förstår hur du tänker och känner, för jag har själv varit i en liknande situation” är inte empati! Det är istället en form av överidentifiering där individen har svårt att skilja mellan det som man själv upplevt och det som den andre gjort. Att klara av att inte överidentifiera sig kräver nästan omänskliga egenskaper. Många menar att det inte är möjligt att hela tiden befinna sig i detta stadium då vi människor inte, fullt ut, klarar att befinna oss i ett tillstånd där vi har olika upplevelser samtidigt som vi skall orka hålla kvar närheten och intimiteten i kontakten. Här krävs ett näst intill gudomligt förhållningssätt till andra där vi inte på någon punkt känner oss hotade.

Affekterna är i stor utsträckning relationsinriktade. De föds i relationer eller när vi relaterar i tankarna till någon speciell person. Vi kombinerar våra nio affekter på ett högst personligt sätt, varför det alltid blir viktigt att titta närmare på varje individs erfarenhet av t ex vrede, glädje och sorg. Vi måste helt enkelt närma oss varje individs historiska referenser. Det finns dock, i affekterna, grundläggande kvaliteter som är mer allmängiltiga.

Affekterna är förlöpare till det som blir våra tankar, känslor och handlingar och vi kan urskilja tre olika nivåer i denna gestaltning:

En tvååring leker på ett grönområde. Mamma sitter på en bänk och läser en bok. Då och då tittar hon upp för att se var Kalle är. Hon ser att Kalle rullar ner för en liten gräskulle 20 meter längre bort. Plötsligt fångas Kalles uppmärksamhet av en rutschkana som ligger ytterligare 50 meter längre bort. Kalle reser sig upp och börjar springa mot kanan. Efter att ha sprungit 10-15 meter stannar Kalle upp och vänder sig mot mamma som sitter på en bänk och läser. Vad händer med Kalles tankar och känslor?

- På **känslomässig nivå** känner Kalle oro över att vara på väg så långt bort från mamma.
- På **handlingsnivå** sker det att Kalle stannar upp och vänder sig om och tittar på mamma som sitter på bänken och läser.
- På **kognitiv nivå** löser barnet sitt problem med att vara för långt bort från mamma genom att antingen ropa på mamma eller springa tillbaka.

Efterhand, i barnets utveckling, bildar affekterna alltmer komplexa och sammansatta mönster som är unika för var och en av oss. De känsloreaktioner som uppstår i olika livssituationer utgör blandformer mellan våra olika affekter.

FÖRSVAR MOT FÖR STARKA KÄNSLOR

Under evolutionens gång har det hos oss människor utvecklats inte bara system för att ta in information. Vi har under utvecklingens gång också behövt olika typer av skydd eller försvar mot alltför starka känslor. När det är som bäst använder vi oss av ett flexibelt system med en mångfald olika skydd som endast sätts in då de verkligen behövs. De här försvaren, som vi skall beröra här nedan, får inte aktiveras av bara fantasiupplevelser utan skall ha en verklig grund. I annat fall blir de inte funktionella utan utgör istället hinder för individens utveckling.

Psykets självförsvar aktiveras oftast när konflikter och känslor av skam och skuld hotar den psykiska balansen. Detta är ofta processer som är automatiska och mer eller mindre omedvetna. *Skam* är liksom *avsky* och *avsmak* affekt som är tydligt relationsinriktad. Alla föds de i relationer med andra människor och de reglerar sådant som handlar om närhet och avstånd till andra. Konkret fungerar dessa tre affekter på det viset att de ökar avståndet till

andra. Skammen är svår att bära om den blir för stark. Det kan vara svårt att bära en upplevelse som denna: ”Man borde skämmas för att man inte är lika bra som andra, att man inte är lika intelligent, att man är värdelös och äcklig”. Det är då, när skammen blir för stark, som försvar för att avvärja skammen aktiveras (D L Nathanson, 1992). De olika försvarsstrategierna avspeglar närmast skilda barndomsvillkor och livserfarenheter:

- **Att dra sig undan.** Denna form visar sig i att individen drar sig undan, sänker blicken och biter sig i läppen. Kanske tar man också till en standardfras såsom ”Jag gör så här för att jag är dum!”
- **Att undvika.** Individen gör allt för att inte hamna i situationer där han/hon känner skam. Individen försöker dra uppmärksamheten bort från det som kan leda till skamkänslor. Smärtan från skammen kan också hållas på avstånd med ett överlägset beteende, arrogans och bristande hänsyn till andra. Bakom avund och svartsjuka finns ofta skammen.
- **Att attackera andra.** Bortsett från alla former av fysiskt våld och skadegörelse är vi människor mycket uppfinningsrika då det gäller att få övertaget över andra. Istället för att skämmas över sina svagheter kan individen istället gå till attack mot någon som är svagare och underlägsen. Metoderna är många. Ofta användes förtal, föraktfullt avvisande, ironi, överlägset beteende samt förtryck och ovänlighet som skydd mot att själv uppfyllas av skamkänslor.
- **Att attackera sig själv.** Man kan avvärja hån från andra med efterföljande skamkänslor genom att föregripa och avleda skam och därmed behålla ansiktet. Ett av de mer kända exemplen möter vi i individen som blir gruppens clown. Att göra just det som man är rädd för att andra skall utsätta en för kan vara ett kraftfullt hinder mot angrepp. Den som på detta sätt ger sig på sig själv allierar sig med det onda som man på detta sätt hoppas att avvärja.

De flesta försvar fungerar omedvetet men vissa kan också användas medvetet. Det kan röra sig om en individ som försvarar sig mot något förutsägbart obehagligt genom att behärska och hålla tillbaka sin lust att skälla tillbaka.

Bortträngning är en form av försvar som handlar om att ”glömma bort” det som t ex är obehagligt. När vi, som i exemplet med skammen här ovan, attackerar andra istället för att möta skammen kallar vi det för *projektion*. Det är då fråga om att vi flyttar över en stark olustkänsla från oss själva och lägger denna på någon annan istället. *Förnekandet* är ett annat försvar som bland annat är vanligt vid sorgereaktioner. Förnekandet är en typisk krisreaktion som t ex kan leda till att vi säger ”Nej, det är inte sant att han är död. Det har aldrig hänt!”. I en akut kris kan denna reaktion också vara ett funktionellt skydd mot alltför stor chock och sorg som individen inte orkar släppa fram direkt. *Regression* är ett annat tydligt exempel på försvar som kan användas. Vi möter ofta detta beteende hos barn som i en pressad situation plötsligt blir väldigt små och kanske t o m börjar tala babyspråk. Regression är vanlig även hos vuxna.

Listan över exempel på försvar kan göras betydligt längre och skall här främst ses som exempel på reaktioner, försvar, som vi människor använder oss av i olika situationer för att avlägsna konflikter från vårt medvetande. Om konflikten är betydelsefull kan försvaret bli ett hinder för bearbetning av denna. Vi använder vanligtvis olika typer av försvar för att skydda oss mot alltför starka känslor och konflikter. Om vi inte har en tillräckligt starkt utvecklad personlighet kan dock både den emotionella och kognitiva utvecklingen påverkas menligt. Om försvaren mot t ex upplevelser av skam får alltför stort inflytande sker oundvikligen en

form av verklighetsförvrängning. Denna kan leda till att vi ser hot i situationer som inte borde innehålla någon hotbild. Om förvrängningen är mycket stor så påverkar den vår perception och motorik. Den påverkar också, i högsta grad, vårt språk och tänkande. Det är inte ovanligt att individen då fastnar i felaktiga, negativa, automatiska tankar som därmed styr handlingarna

Känslorna utgör den motiverande kraften men när dessa inte är i balans blir de lika lätt ett hinder.

Stolthet är motsatsen till att känna *skam*. Den uppstår ur kombinationen av de positiva affekterna *glädje* och *intresse*. Tillvaron består redan från begynnelsen hos barnet av en strävan till utveckling och bemästrande. Det är just i upplevelsen av att lyckas som *kompetensglädjen* föds. Denna glädje ligger sedan till grund för upplevelsen av *stolthet*. När denna känsla uppträder så är individen beredd att möta nya utmaningar. Denne är också öppen för att visa upp sig själv. När vi, däremot, skäms så drar vi oss undan och visar varken oss själva eller våra prestationer.

Upplevelsen av att vara stolt främjar påtagligt lusten att lära in nya saker och utvecklas. Den positiva självkänslan är också starkt knuten till individens upplevelse av att vara kompetent. Stolthetens glädje får oss att visa upp oss (D L Nathanson, 1992) medan skammen får oss att vilja bli osynliga. Av detta förstår vi att det är helt avgörande att vi först måste utveckla och befästa den positiva självkänslan. Vägen dit går via upprepade upplevelser av att lyckas. Detta gäller inte minst för de individer som gått vilse i de negativa affekterna med en därtill hörande negativ självkänsla och upplevd skam.

Det är via utvecklandet av *självdisciplin* som vi får redskap för att möta olika svårigheter i livet. Det är viktigt att vi lär oss att först ta itu med pinan för att därefter belöna oss själva, inte tvärt om. Detta är det enda funktionella sättet att leva (M Scott Peck, 1989). Man skulle kunna uttrycka detta som att vi inte kan lösa de problem som uppstår i livet på annat sätt än att lösa problemen!

När vi möter en individ med stora inlärningssvårigheter så möter vi också ofta en person som ”fastnat” i affekter såsom *kval och pina*. Detta är kraftfulla affekter som blir hindrande för lusten att vilja lära och utvecklas. Det är inte alls ovanligt att den ursprungliga grunden till detta ligger i att affekten *fruktan* fått för stor utbredning. Detta har skett på bekostnad av de positiva affekterna *intresse* och *glädje*. Konsekvensen blir att individen utvecklar ett överdrivet stort beredskapstillstånd mot attacker från omgivningen. Många av dessa individer har inte fått uppleva en nära och positiv relation till en närhetsperson.

Ett aggressivt utagerande kan ses som en typ av försvar mot ledsnad och depression till följd av att individen gått miste om något gott som varit positivt i dess erfarenhetsvärld fram till en viss tidpunkt. Det är inte ovanligt att vi möter levnadsöden där individen växt upp under ogynnsamma förhållanden med starka konflikter mellan föräldrarna. Ofta med upprepade skilsmässor och inte sällan också med missbruksproblem.

Artikelförfattare:

Björn Adler & Hanna Adler

Leg psykologer/Leg psykoterapeuter med inriktning

Kognitiv psykoterapi/Specialister i neuropsykologi/

Specialister i klinisk psykologi

REFERENSER

Adler, B. & Holmgren, H. (2000). Utbrändhet: Finns det en väg tillbaka? *Svensk*

Rehabilitering, 2000/03.

Beck, A. (1972). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania, Pennsylvania.

Carlsson, H. (1987). *Utvecklingspsykologi*. Natur och Kultur, Stockholm.

Goleman, D. (1997). *Känslans intelligens*. Wahlström & Widstrand, Stockholm.

Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: affect, sex and the birth of the self*.

W.W. Norton & Company, New York. *Moscope*. Nr 3/05, 380-385.

Ratey, J. (1998). *Skuggsyndrom*. Cura bokförlag, Stockholm.

Scott Peck, M. (1989). *Den smala vägen*. Hagaberg, Stockholm.

Skårderud, F. (1999). *Oro; En resa i det moderna självet*. Natur och Kultur, Stockholm.

Stern, D. (1991). *Ett litet barns dagbok*. Natur och Kultur, Stockholm.

Tomkins, S. (1962). *Affect/imagery/consciousness*. Vol. 1: *The positive affects*.

Springer, New York.

Tomkins, S. (1963). *Affect/imagery/consciousness*. Vol. 2: *The negative affects*.

Springer, New York.

Tomkins, S. (1982). Affect theory. *Emotion in the human face*, 2, 353-395. Cambridge University Press, New York.

Kognitivt Centrum

Huvudkontor:

V Lindviksvägen 8

236 32 HÖLLVIKEN

Mottagning:

Östergatan 2

211 25 MALMÖ

Tel: 040-30 16 80

Telefax: 040-12 64 65

E-mail: kognitivt.centrum@telia.com

Faktaruta

Affect Scale är en skala som undersöker affektbalans och vitalitet.

Den består av 54 items/påståenden som individen skall ta ställning till.

- Affektskalan finns som pappersversion samt även datorversion (200 administreringar + fri scoring). Den finns nu även översatt till engelska.
- En grunduppsättning av papper + penna versionen inkl manual och sammanställningstablåer kostar 1500:-. Datorversionen kostar 2900:-
- **Affect Scale** kan bara köpas av leg psykologer, leg psykoterapeuter samt leg läkare. Ange titel vid beställning.

Ytterligare info:

Kognitivt Centrum Södra Sverige AB, V Lindviksvägen 8, 236 32 Höllviken

Tele: 040-30 16 80

Telefax: 040-12 64 65

E-mail: kognitivt.centrum@telia.com

