

Emotioners funktion

Emotioner organiserer vores indre verden på en helhedsorienteret måde, så vi kan varetage vores behov, og i sidste ende vores fysiske og psykiske overlevelse.



Mennesket tiltrækkes af behag og fjerner sig,
som udgangspunkt, fra ubehagelige emotioner.

På den måde kan vi få information om
hvad der tjener os godt og mindre godt.

Fundamentale medfødte emotioner iflg.
Emotions teorien (Damasio)

Behagelige emotioner

- Glæde
- Interesse

Ubehagelige emotioner

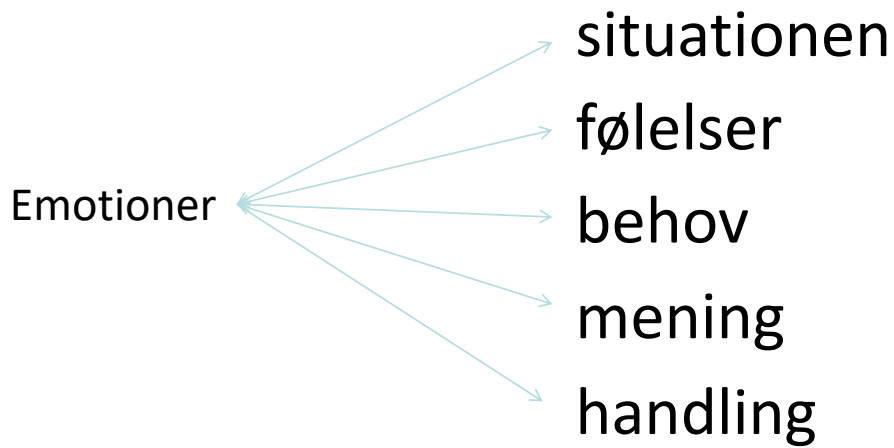
- Vrede
- Sorg
- Frygt
- Skam
- Afsky

Emotioners funktion

Emotioner giver informationer, i øjeblikket, om en given situation

- At håndtere farer
- At udforske omgivelserne
- At løse udfordringer
- At finde og bevare relationer
- At mestre sociale udfordringer, knyttet til tryghed, magt og position
- At håndtere tabsoplevelser
- Motiverer til adfærd

Emotioner gir info om...



Tre primære motivations system som regulerer affekt

- 1. Tilknytning – sikkerhed
- 2. Identitet - selvværd
- 3. Tiltrækning og seksualitet

Tilknytning og tryghed

- Vi er gennem evolutionen dannet at føle:
- **Behagelige følelser** når vi er tæt på omsorgspersoner - glæde
- **Ubehagelige følelser** når vi ufrivilligt blevet separeret – angst og usikkerhed
- Sund voksen tilknytning indeholder emotionel tilgængelighed, lydhørhed og sikkerhed.

Identitet og Selvværd

- Vi er gennem evolutionen dannet at føle:
- **Behagelige følelser** når vi bliver anderkendt og valideret af omsorgspersoner
- **Ubehagelige følelser** når vi bliver ignoreret og devalueret og kontrolleret af andre – skam, isolation, ensomhed
- Sund identitet indeholder selvværd, ejerskab, et stærkt og smidigt selv. Mestring, succes og forventninger åbner op for serotonin, testosteron og dopamin

Principper for emotionel ændring

- Awareness
- At udtrykke (expression)
- Regulering
- Refleksion
- Transformation

Emotionelle respons former

- **Primære adaptive (hensigtsmæssigt tilpassede) emotioner**

Biologisk/naturligt tilpassede. Sunde og velregulerede.

Tilpasset situationen, klare, friske. Giver mening, er forløsende, beroligende og retningsgivende.

Tre former for dysfunktionelle emotionelle responser

- **Primære maladaptive (til situationen ikke-tilpassede) emotioner**

Oprindeligt tilpassede emotioner, "der var en gang", og som "aktiveres" i nuet, og skaber forvirring og problemer. Ikke velregulerede. Uforløsende ifht. situationen.

- **Sekundære emotioner**

Beskyttelses-emotioner, der tilslører andre følelser. Selvfølgelig, forvirrende.

Tilslører primære følelser og behov.

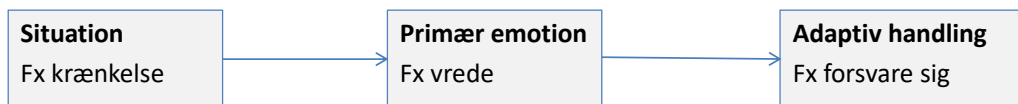
- **Instrumentelle emotioner**

Følelser, som bruges til at opnå en virkning hos andre.

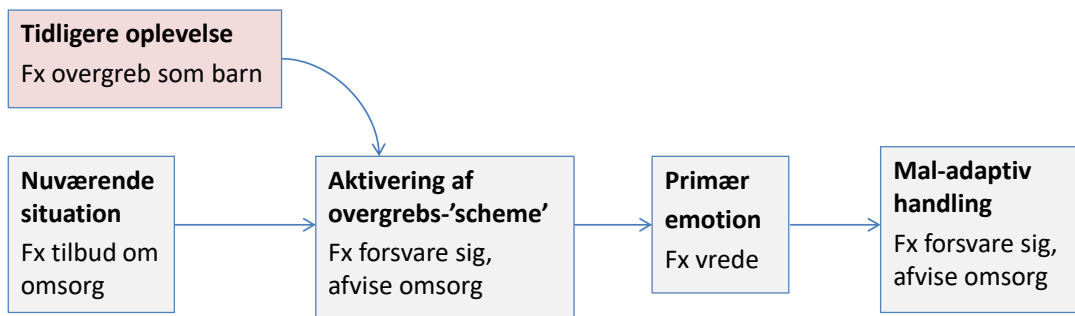
Bærer ofte præg af beskyttelses-strategi.

Kan misforstås og skabe forvirring i kontakten med andre.

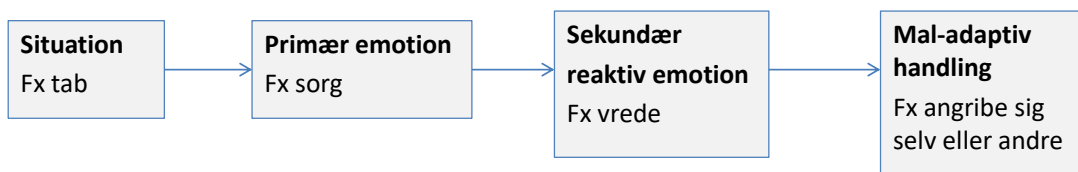
1. Primær adaptiv emotionel respons: en ikke indlært - direkte respons på situation (tilpasset)



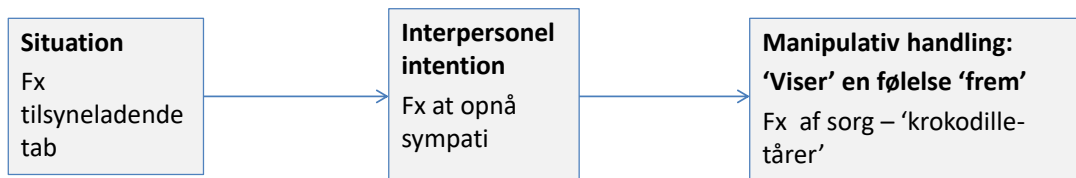
2. Primær mal-adaptiv emotionel respons: en indlært - direkte respons på situation (ikke tilpasset)



3. Sekundær reaktiv emotionel respons: Adaptiv emotion, tilsløret af en selv-fokuseret eller ydrefokuseret reaktion på den primære emotion



4. Instrumentel emotionel respons: emotion, der vises for at opnå en bestemt effekt, uafhængig af den egentlige emotionelle oplevelse



Markører

Specifikke interventions modeller

Undersøgelser har demonstreret, at der er specielle udsagn fra klienten i terapi, der markerer forskellige typer af dysfunktionel 'processing', som kan løses på specifikke måder, der gør det muligt for klienter at få tilgang til, undersøge og reintegrere tidligere 'forbudt' eller 'forstummet' selv-information

- Indre selvkritisk split
- Selvafbrydende split
- Ufærdige situationer
- Problematiske reaktioner
- Uklar indre følt fornemmelse
- Selvberoligelse
- Ekstrem sårbarhed – dybt skamfuld eller utryg