

Greenberg & Goldman kapitel 2 "Emotion" – Highlights

v. Steen Rassing

Emotioner er:

- Impuls til handlingstendens – når vi er truet, motiverer frygt os til at flygte etc.
- Kommunikation – et signalsystem, som former og bliver en del af interaktionerne i nære relationer. Hos par foregår en del af den emotionelle kommunikation nonverbalt og ubevidst, og også på et fysiologiske niveau og giver os hele tiden information om den andens intentioner, mentale tilstand etc., om tilstanden i parforholdet og om man får sine emotionelle behov opfyldt. Negative emotioner er signal om at noget skal repareres. Positive emotioner er signal om at man får behov opfyldt.
- Meningsdannende – evaluerer betydningen af den situation, man er i. Er det godt eller skidt, går det på den måde, jeg ønsker mig? Fortæller partnerne noget om den tilstand deres relation/kontakt er i, og hvordan de hver især har det i relationen.
- Styrende for, hvad vi har fokus på, og hvordan vi tolker det, vi oplever.

Amygdala er central i den emotionelle hjerne. Amygdala skanner omgivelserne for signaler om fare, f.eks. om der er tegn på vrede i et ansigt. Amygdala kan aktivere store dele af hjernen før man er bevidst om, hvad der igangsætter det. Når partnere på et splitsekund kan eksplodere i raseri eller fryse i frygt, sker det før, at de har en bevidst oplevelse af, hvad der sker, og før de kan nå at regulere deres emotionelle respons.

Den emotionelle hjerne sammenligner emotionelt-ladete hændelser med erindringer om tilsvarende emotionelt ladete hændelser. Jo mere aktiv amygdala og det limbiske system er når erfaringen opstår, jo mere fylder denne erfaring i erindringen. Så vi er sårbare overfor at tolke nutiden ud fra tidligere traumatiske erfaringer. Når partneren kigger væk eller hans/hendes stemme lyder uengageret, kan det således vække en alarm "min partner vil mig ikke", der er baseret på tidligere smertefulde hændelser.

Amygdala arousal kan dæmpes gennem følelser af nærhed og empati, såvel som gennem opmærksomhed, symbolisering, revurdering og meningsdannelse. I parterapien har vi fokus på at hjælpe partnere til at skabe nye emotionelle tilstande ved at hjælpe dem til at skabe et emotionelt bånd, som får partnerne til at føle sig tryk og valideret og gennem at hjælpe partnerne til at selvregulere (selfsoothe) smertefulde følelser og få adgang til andre følelser. Korrektive emotionelle oplevelser med en partner kan transformere maladaptive emotionelle tilstande gennem de nye emotionelle erfaringer.

Parterapien skal hjælpe partnere til at aktivere flere adaptive emotioner, som giver adgang til nye interaktionsmønstre. Adgang til nye oplevelser, skal forekomme der, hvor de gamle responser er aktiveret. Når det sker, vil en emotionel respons over tid transformeres til en anden. Dette sker ved, at man f.eks. får fat i sorgen over at føle sig uelsket som modvægt til at vreden over at blive misforstået, eller ved at få fat i vreden over en partners nedgørende bemærkninger som

modsætningen til skammen ved at føle sig værdiløs. Ved at gentage dette igen og igen, lærer partnerne gradvist gennem terapiens forløb, at respondere på hinanden på nye måder.

Frygt, sorg eller skam er ofte kerneemotionerne, når par sidder fast i negative interaktioner. De negative interaktioner udspringer i, at partnerne enten a) ikke er i stand til at udtrykke disse emotioner, at de b) ikke kan tolerere og respondere på partnerens udtryk for disse emotioner eller c) at disse emotioner er for uregulerede at de overvælder partneren selv og måske også den anden. Når disse emotioner ikke håndteres resulterer de generelt i tilbagetrækning eller reaktive angreb.

Adskillelsesangst eller frygt for at blive forladt når man adskilles fra (eller frygter adskillelsen fra) den man elsker (emotionelt, fysisk), fører til sorg over tabet. Disse følelser beroliges af kontakt og tryk i relationen. Den andens nærvær og omsorg gør en tryk og sikker og udvikler tillid.

Skam er en grundfølelse er relateret til ens identitet og er en reaktion på at man føler sig nedgjort, ydmyget, ikke-valideret, manglende anerkendelse etc. i en andens øjne. Skam opstår også, når man føler sig magtesløs eller fanget og man ikke kan hævde og fastholde sin egen værdighed, at man har mistet kontrollen. Skam imødegås bedst gennem en kombination af relationel proces og egen-proces. Skammen skabt af kontroltab opløses bedst, når man oplever, at man selv er handlekraftig. Validering og det at blive set af en anden, når man står ansigt til ansigt med sin egen skam frem for at undgå den, oplever den andens empati og giver sig selv omsorg, er det modgiften mod denne skam.

Frygt og skam hænger ofte sammen i relationer. Frygten for at opleve skammen, sammen over at være bange, er ofte det, der holder mennesker tilbage fra at dele deres følelser med hinanden. Vrede og foragt er de mere åbenlyse destruktive emotioner for en relation, og ofte er de konsekvensen af underliggende frygt og skam. Forsøg på at regulere skam, fører ofte til kontrollerende adfærd, forsøg på at regulere frygt fører ofte til mere omklamrende eller bebrejdende adfærd. Frygt og skam er ofte de to smertefulde emotioner, der skaber de andre problemer i parforholdet.

Adaptiv sorg/tristhed eller vrede er vigtige i relationer, idet de fortæller partnere om, at noget ikke er, som det skal være, at der er nogle basale behov, som de ikke får mødt. Sorgen/tristheden får en til at række ud efter den anden, vreden fører til at man beskytter sine grænser. De andre adaptive og positive emotioner er vigtige for parforholdet, såsom glæde, lyst, interesse etc. da det er de positive emotioner, vi også søger hos vores partner og som fortæller os, at vi får vores emotionelle behov opfyldt.

Empati er, når ens emotioner sanses og forstås af den anden. Når empatien er gensidig, opstår en særlig intimitet – en gensidighed.

Der er to veje emotionerne kan "bevæge sig". LeDoux indfører begreberne high og low road. Den hurtige "low-road" er amygdala og det limbiske systems direkte emotionelle aktivering – alarmsystemet - til f.eks. at kamp, flugt eller frys. Den langsomme "high-road" kobler analyse og refleksion og meningsdannelse ind over. Den meningsdannelse vi kobler på situationen er så

bestemmende for, hvilke emotioner, der dernæst aktiveres. En mand bliver måske primært aktiveret i en frygt for tab, når konen skal i byen med sine veninder, men undgår han frygten vil han i sin refleksion måske tolke det som uretfærdigt, at hun er ligeglad med ham og svigter, hvilket kan aktivere vrede. Eller han kan berolige sin frygt ved at fastholde billedet af hende som den han kan være helt tryk ved og stole på, eller gennem selvberoligelse. Hans sekundære respons, når hun kommer hjem, vil aktivere hendes emotionelle respons og være afgørende for hvilken interaktion, de kommer ind i.

Vi har de samme grundfølelser på tværs af landegrænser, etnicitet og kulturer, men kulturen influerer på emotionerne på den måde, at kulturen kan påvirke, hvad der f.eks. udløser emotionelle reaktioner, og hvordan emotioner udtrykkes og/eller tilbageholdes. F.eks. vil det i nogle kulturer udløse skam, hvis man taler højt og afbryder andre, mens det i andre ikke nødvendigvis vil. I nogle kulturer er det tilladt (og forventet) at man tydeligt giver udtryk for sin sorg, mens man i andre gemmer den væk. I nogle kulturer er det skamfuldt at vise emotioner, mens det i andre ikke er. I nogle kulturer er det at vise skosåler et udtryk for foragt, andre steder er det snyt i ansigtet eller det at kigge væk.

Emotion Schemes

Emotion-Scheme: En integrativ indre organisering, som integrerer emotion med kognition, motivation, handling og interaktion, som er skabt gennem erfaringer og når det er aktiveret, skaber oplevelsen. Emotion-scheme for f.eks. skam, indeholder alle sansninger, følelser, erindringer og interaktioner relateret til oplevelsen af, at man ikke kan leve op til en forældres forventninger. Læring og erfaringer organiseres ind i emotion-schemes baseret på de emotioner, der opleves i situationen. Disse bliver så de primære skabere af fremtidige oplevelser. Emotion Schemes aktiveres af selvet og interaktionen, og en syntese af de aktiverede emotion-schemes afgør hvordan personen ud fra mange mulige selvorganiseringer organiserer sig i nuet som f.eks. sårbar, tilbagetrukket, ovenpå etc.

Når mal-adaptive emotion-schemes og selvorganiseringer aktiveres, fungerer emotioner ikke længere som en pålidelig guide for os, og den adfærd, som de aktiverer er det, som skaber de negative mønstre, som er opslidende for parforholdet.

De to grund-emotion-schemes – omkring tilknytning og identitet, er dem, der primært udløser konflikterne i parforholdet. Når disse emotion-schemes rummer tidligere tiders erfaringer omkring frygt for at blive forladt eller skammen ved at blive ydmyget, bliver aktiveret i interaktionen mellem partnerne, f.eks. som følge af afvisning, brudt kontakt eller kritik, overvældes vi af følelser som magtesløshed og reagerer med tilbagetrækning eller angreb for at undgå at blive yderligere såret.