

The art of intimacy, and the hidden challenge of shame: Vernon c Kelly

Introduktion:

Den gömda skammen är den vanligaste anledningen till att relationer spricker. Det är vilseledande att vi använder ordet skam som något som kommer efter att vi gjort något vi måste skämmas över.

Kapitel två används för att förklara att den medfödda förmågan att uppleva skam leder till utöver att vi känner oss skamliga, till en varierad och komplex grupp av känslor.

Västerländskt samhälle fokuserar mer på beteendet än känslan som resulterar i beteendet. Om vi tänker på vissa särskilda beteenden som otrohet som orsaken till varför relationer splittras istället för att se till känslorna som motiverade vårt beteende, så tänker vi baklänges.

Tidig mänsklig psykologi baserades på tanken om att människan var den enda äkta rationella varelsen på jorden. Tidiga psykologer förklarade känslor som en slags sinnesförvirring som enbart uppstod i kriser för att förklara mänskliga motiv. Detta berodde på att de tidiga psykologerna inte hade en god insikt om varför och hur känslor uppstår.

För att förstå min bok bättre så kan du med fördel läsa appendix 1 som är en nybörjarbok kring Tomkins arbete. Eller gå till webbsiten för tomkins insitute.

Han berättar om en kvinna som i samtal sa, måste vi kalla det skam, kan vi inte kalla honom Harvey?

Han gör en jämförelse med skam och vårt immunsystem:

Immunsystemet är en del av vår biologiska make up. Det arbetar mestadels helt utanför vårt medvetande, plockar bort virus och kämpar för vårt välbefinnande. Ibland kan vi dock bli medvetna om vårt immunsystem när vi får ont i halsen eller får feber eller nässelutslag. Till sist kan ju också vårt immunsystem göra oss illa genom att vi bildar antikroppar mot vår egen kropp. Det ger giftiga situationer när vi då utvecklar diabetes eller kroniska reumatiska sjukdomar.

Precis som immunsystemet så är skam normalt utanför vårt medvetande. Det påverkar oss hela tiden i hur vi lever socialt. Det vore hemskt att tänka sig ett samhälle utan skam. Men precis som i immunsystemet kan man utveckla sjukdomar där skammen biter sig fast i förödmjukelse.

Han poängterar likheterna mellan män och kvinnor. De som tror på myten att kvinnor är ologiska och män är okänsliga, har inte sett en man som skriker åt sin tv apparat när hans fotbollslag förlorar. Han menar att när han möter par i kris är det viktigt att poängtera parets likheter inte bara deras skillnader.

Slutligen poängterar han vikten av att se människan och hennes emotioner ur flera perspektiv. Det finns inte någon teori som ger hela sanningen.

Appendix 1: En nybörjarbok kring affektpsychologi

Silvan S Tomkins ville skapa en mer omfattande förståelse för människans motivation och dess rötter i biologin och evolutionen. Han arbetade fram ”Human being theory”. Vad vill människor egentligen? Hans skrifter är kompakta och Vick tillsammans med Donald Nathanson upplevde skam när de försökte förstå sig på det, det fanns många hinder för att ta till sig skrifterna och förstå dem.

Detta handlar om affektpsychologi som är den basala delen i hur teorin kring människans motivation och hur hennes personlighet formas.

Vi är vad vi känner. Vi lever i affekten av nuet och det är omöjligt att lära känna sig själv utan att veta vad vi känner, precis och direkt. Börjar inte med en beskrivning av vad affekt är, det är lättare att se det genom att beskriva det. Men det kan vara värt att nämna att en affekt är en biologisk händelse normal händelse i vårt dagliga liv i centrala nervsystemet, det är en reflex. Så snälla se inte affekt som en mystisk psykologisk händelse. Det är alltså en biologisk händelse som sker i vår hjärnfunktion som utvecklats genom evolutionen för ett visst syfte.

När Tomkins konstaterat att vi har nio affekter ville han förstå VARFÖR vi har dem och vilket syfte de speglar. Han vände sig till Darwins arbete kring ansiktsuttryck. Han menade ju att det var ingen slump att alla människor oberoende av plats och ras, ler på samma sätt när man känner glädje. Ansiktet är en integrerad del i vårt affektsystem.

Han kom fram till att affektsystemet hade utvecklats för att lösa problem som hotade överlevanden. Problemet var ”stimulus confusion”, stimuli förvirring.

Tomkins uttryckte detta med: begränsade möjligheter till medvetenhet. Det vill säga att både vi och den forntida människan kan ta in mycket stimuli, men bara en viss del åt gången. Vi kan inte på ett medvetet plan ta in alla information på en gång. För att överleva måste vi dock kunna vara närvarande i de viktigaste händelserna. Tomkins menade att affekterna utvecklades för att vi ska kunna sortera informationen och minimera förvirringen så att vi inte överhettas av stimuli. Han menade att för att vi överhuvudtaget ska kunna bli medvetna om ett stimuli så måste det först aktivera affektsystemet. Han menade att de stimuli som inte triggar affektsystemet kommer inte in i vårt medvetande.

Denna begreppsmässighet är ett radikalt steg från de vanligaste psykologiska teorierna kring hur emotionell funktion. I korthet, de flesta tidigare teorierna menade att någon form av inläring måste ske före det att du har känslor av någon form. Tomkins studerade nyfödda barn och såg att de för första stund kunde förmedla affekter med sina ansiktsuttryck. Endast en affekt kan triggas åt gången, så vi blir bara medvetna om en affekt åt gången. Så länge du är intresserad kommer det vara lättare att hålla andra stimuli borta och kunna koncentrera dej på det som du ska lära dej.

Evolutionen har hjälpt oss att sortera ut massornas input, så att vi kan koncentrera på en sak i taget. Då underlättas problemet med stimuli förvirring. När en bil kommer mot dej så tänker du inte på det, du blir direkt medveten om faran och detta sker biologiskt. Troligen hade människan utrotats utan dessa system.

Vick ser affektsystemet som en lins mellan uppmärksammas medvetenhet och världen utanför. Allt måste passera genom linsen före det att vi blir medvetna om det.

Hjärnans system: s 162

Här nedan tycker jag han glömt att skriva om belöningssystemet...

Oenighet vilken av hjärnans olika system som styr vårt engagemang och motivation.

1. Smärtsystemet: Alltid berett att träda in. Smärtsystemet motiverar för vissa specifika händelser som händer inne i vår kropp. Genom minnet och inläring kan vi än mer motivera oss från att hålla oss borta från det som gör ont. Vi tänker inte mycket på det. Vi litar på detta system att tala om för oss när något är fel. Detta system är sällan viktigt för viktigare meningsfulla delar i vårt liv som familj eller karriär, för det är så begränsat. Dessutom så vet vi att affektsystemet och de emotioner som det genererar, kan gör att vi förtränger smärtan eller väljer att gå förbi den. Detta kan ske med hjälp av ilska eller rädsla, så blir smärtan underlägsen. Detta sker hela tiden. Vi kan glömma magontet för att vi får något annat att koncentrera oss på. Affektsystemet är därför mer motiverande än smärtsystemet.
2. Driftsystemet: Denna del av hjärnans funktioner handlar om vad som kommer in och ut ur kroppen vid olika tillfällen. De basala drifterna är hunger, defekation, urination, andning och sexualiteten. Sigmund Freud menade att sexualiteten var den största motiverande kraften. Affektpsykologer menar att han har fel. De menar att drifterna ger oss information om vad var och när det finns ett behov, men de är inte särskilt motiverande. Det är ofta som vi förbiser att vi är hungriga, behöver bajs eller är kåta. Andning är en intressant drift efter som vi sällan tänker på att andas, men vid skräck kan vi sluta, eller hoppa till i denna automatiserade förmåga. Det teoritiseras kring om det kan vara så att panik störningar kan bero på en defekt i hjärnans andningsmekanismer i hjärnan. Sexdriften ger oss information om vad våra genitalier önskar men det kan mycket väl hållas tillbaka av tex skam. **Driften ger oss information om något vi behöver och platsen där vi behöver det men det är affekterna som motiverar oss att göra något åt den informationen. Allt detta beror på hur man definierar sexdrift/sexualitet. Jag förstår hans resonemang kring att sexdriften (vår vilja att ha sex) är underordnad affekterna. Men det kanske blir lite skillnad om vi definierar sexualitet i ett större sammanhang som innefattar vår önskan att vara del av en gemenskap och närvarande i och stolta över oss själva. Då blir det också tydligt med den starka kopplingen mellan sexualitet och skam i vår längtan efter bekräftelse och att få vara unika.**
3. Kognitiva systemet: Detta system har hand om ett brett sortiment av funktioner, såsom att förstå att 1+1 blir 2, fantasi som kan skriva science fiction, se skönheten i ett landskap eller kärleken till ett land. Det är avgörande för att minnet och för att lösa problem. Det både kräver rå data och kan transformera detta till förståelse och kunskap. Även om vi här försöker separera dessa fyra olika funktioner i hjärnan så blir det här väldigt tydligt att kognition och affekt ligger nära varandra. Tomkins klarade av att beskriva människans komplexa beteende till dessa basala motiverande rötter. För att klara av att göra detta var han tvungen att för en stund ignorera det kognitiva systemet och dra alla uppmärksamhet till hur viktig affektsystemet var för motivationen. Men självklart förstod han att dessa system inte är helt separerade i hjärnans funktioner. Tex: enbart rationellt förståelse eller kunskap av något genom kognitiva processer är inte motiverande utan affekterna. Likadant så ren emotionellitet ursprungligen från affektsystemet, fungerar i blindo utan kognition. Tex rädsla triggad när en bil kommer mot oss behöver kognition för att kunna förstå allvaret. Utan denna förståelse skulle vi stå kvar livrädda. Likadant utan rädslan så förstår vi inte allvaret i situationen utan kanske fokuserar på varför bilen har rost. Alltså, affektsystemet och det kognitiva systemet har en direktkanal mellan varandra.

4. Affektsystemet: Tomkins verk som affektsystemet är på 1400 sidor och mycket tungt. För att förstå det bäst bör det läsas i en studiegrupp.

Tomkins menade alltså att affekt systemet är utvecklad genom evolutionen för att hjälpa oss att hantera alla de stimuli som kommer mot oss, syftet är att inte hjärnan ska överhettas.

Affektsystemet förenklar detta genom att låta endast ett stimuli medvetandegöras åt gången. Nathanson brukade använda en metafor för att förklara detta. Tänk dej en teater där det är en massa saker som händer på scenen samtidigt. Det går inte att förstå något av det. Så av någon särskild händelse tänds en av nio spotlights. Den sätter fokus på något särskilt som händer på scenen och du kan bli medveten om vad det är som händer.

När vårt sensoriska system uppfattar information som uppfyller vissa kriterier, så skickas information till ansiktet och tillbaka till hjärnan. Genom denna process så utvidgar (amplify) affekten stimulit. Denna utvidgning orsakar tillräcklig hjärnaktivitet som triggar att medvetandet blir uppmärksammat på och fokuserar på stimulit. I metaforen med spotlightsarna så är de det som ger utvidningen (amplification).

Ansiktet är viktigt för affektpsykologi. På sidan 166 finns två diagram som visar hjärnans sensoriska och motoriska representation. Handen och ansiktet är det som kräver mest yta av hjärnans aktivitet. Tomkins insåg att var och en av de nio affekterna har ett eget ansiktsuttryck. De är en viktig del för att kunna separera dem från varandra. Vick menar att det kan vara bra att studera dem hos barn eller andra människor. Det har även visat sig bra för människor som inte kan förstå sina egna affekter att titta på sig själva i spegeln. Det kan göra dem mer självmedvetna om sina affekter.

Affekterna kommer i tre olik former: Negativa, neutrala och positiva. Positiva är belönande och vi motiveras att göra saker som ser till att fortsätter. Negativa effekter är straffande och vi motiveras att se till att de slutar eller att de aldrig startas från början. Den neutrala gör ingenting för vår motivation.

Positiva:

- Intresse- Iver
- Välbehag- Glädje

Neutrala

- Förvåning- Överraskning

Negativa

- Rädsla- skräck
- Sorg/smärta/nöd-Förtvivlan/Ångest
- Vrede-raseri
- Avsmak
- Avsky
- Skam-förödmjukelse

Tomkins använde sig av vardags ord, förutom när det gäller dissmell, avsky. Dissmell är ett ord han kom på själv. Alla utom avsmak och avsky ansåg han ha olika intensitet. Man kan vara mer eller mindre arg, men avsmak eller avsky är alltid avsmak eller avsky, inte samma skillnad i intensiteten.

När man inom affektpsykologin säger att någon ha en känsla, menar vi att personen har blivit medveten om en biologisk respons, affekt. Affekterna och de känslor som följer dem är medfödda

delar av vår biologi. Vi har alla de nio affekterna. Vi vet vad rädsla, skam, glädje, ilska är för vi har alla upplevt dem.

Dock är det så att från det att vi föddes så började vår omgivning alternera vår medfödda affektrespons till emotioner. Varje familj i världen hanterar affekterna olika. Emotioner är alltså inte medfödda som affekterna är, de är inlärd. Tomkins använde sig här av ordet script för att beskriva det komplexa som händer i och med inläring. Emotioner är resultatet av vår affektiva biografi. Den utvecklas unikt i var och en av oss, från vår livserfarenhet med våra affekter, hur andra reagerat på våra affekter och hur vi ser att våra affekter påverkar de runt omkring oss, därför är vi emotionellt olika. Affekt är biologi och emotion är biologi mixad med biografi.

Ett annat koncept som är viktig i sammanhanget är hur vår hjärnan processar, tar emot och lagrar information. Affektsystemet är väldigt känsligt för detta. Ett sätt att se det är att affektsystemet är ett system som hjälper oss att ta emot den rätta och den viktigaste informationen. Det låter kanske konstigt men affekter är information om information.

När hjärnan tar emot stimuli, kan reaktionen i hjärnan bli en av tre saker, ökning, sänkning eller kvarhållande av samma nivå av hjärnaktivitet.

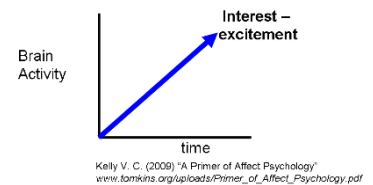
Ökar hjärnaktiviteten:

Intresse-iver (positiv belönande affekt)

Tomkins menade att det måste finnas en särskild ”ideal” ökning av hjärnaktiviteten som produceras av stimuli. Denna ökning är tillräckligt snabb för oss att märka men inte tillräckligt för att den ska bli obehaglig i sig. Den affekt som triggas genom stimuli mönster som producerar detta mönster i hjärnaktiviteten kallade han intresse-iver. Här är det primära stimuli nyhet.

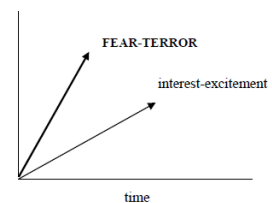
Varje dag triggas detta tusentals gånger, men det är sällan vi tänker på det om det inte ger ett kraftigare intresse. Kom ihåg att varje gång stimuli triggar en affekt, är hjärnan direkt redo för nästa affekt. Som ett resultat av det varar endast en affekt någon millisekund.

När intresse-iver triggas, så åker ögonbrynen ned och ansiktet sätts i ett mood som handlar om ”söka, titta och lyssna”.



Rädsla-Skräck (Negativ straffande affekt)

När stimuli har mönstret av att mycket snabbt öka hjärnaktiviteten, när för mycket händer för fort, så triggas rädsla- skräck affekten. Det är den giftigaste av de negativa affekterna. Den är medfött straffande och vi motiveras att så fort som möjligt stoppa den. Som du ser i diagrammet så stiger detta mycket fortare än intresse-iver. Hjärnan tar emot två olika mönster av information för att skilja dessa affekter åt. Ett av dragen i affektsystemet är att det inte bryr sig om vilket stimuli som är på gång. Det reagerar bara på stimulimönstret. Tex ett lejon på ett zoo triggas ett lugnare intresse, men om lejonet kommer emot oss på gatan så sker stimulimönstret på ett annat sätt som sker fortare och gör oss rädda. När det gäller rädslan så är det ju inte bara lejon, utan samma mönster sker vid olika typer av faror, som en bil, orkaner rån eller annat. I en mening är alltså affekt systemet väldigt generellt. Det reagerar på mönstret av stimuli oavsett orsaken till mönstret.



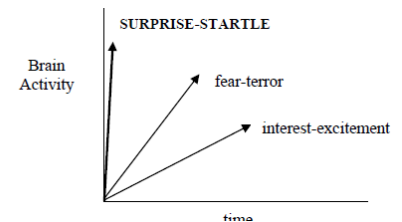
Det är intressant att dessa linjer i diagrammet skulle kunna vara närmre varandra, som när vi blir rädda för något som vi samtidigt blir nyfikna på.

I ansiktsmimiken visar rädsla-skräck, ögon som öppnar och ofta fryses. Ansiktet bleknar, man blir kall/svettas, håret i nacken reser sig.

Affektdynamik: Stimuli som triggar negativa affekter råder nästan alltid över stimuli som triggar en positiv affekt. Överlevnadsaspekten är här livsviktig. Stimuli mönster som kommer av att något händer fort, är till större sannolikhet farliga och vill varna oss om något.

Förvåning- överraskning (Neutral affekt)

Detta är den sista av affekterna som triggas av ökning av hjärnaktiviteten. Här sker en mycket snabb ökning av hjärnaktiviteten men den sänks oftast lika snabbt. Som om vi hör ett skott, vi registrerar det snabbt men affekten avtar snabbt. Detta är en affekt som "återställer" allt. Den skapar en omedelbar medvetenhet om det stimuli som triggar affekten och tar bort alla annan information från vårt medvetande. Här går ögonbrynen upp, ögonen blinkar till och munnen bildar ett stort O. om man tittar på ett sådant ansikte så ser man att det inte varken är lyckligt eller olyckligt, det är neutralt. Detta är en affekt som är neutral som oftast snabbt följs av en annan affekt, som ilska eller rädsla.

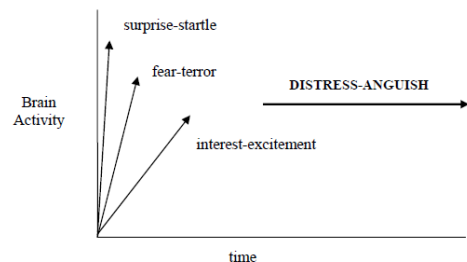


Hjärnaktiviteten är stadig:

Distress-anguish

Sorg/Nedstämdhet-Förtvivlan (Negativ straffande affekt)

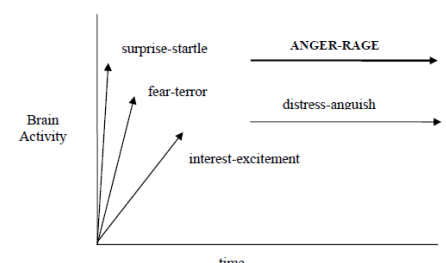
Triggas av stimuli som är kompakt under en längre tid. När helst det är en liknande optimal jämvikt av stimuli mönstret så utvecklas denna affekt. Enformigt arbete, oljud eller liknande. Här inkluderar mimiken gråt, tårar, man kröker ögonbrynen, mungiporna går nedåt och rytmiskt snyftande. Med spegeln framför dej om du gör dessa grimaser så kommer du inte känna dej lycklig. Därför kan en del skådespelare locka fram en olycklig känsla genom att enbart göra dessa grimaser.



Affektpsykologer har ofta problem med det som man ofta kallar depression, särskilt om man ser det som en sjukdom. Istället tänker sig affektpsykologer att depression är ett tillstånd med symptom som oftast innefattar rädsla, sorg, bedrövelse, ilska och skam, liksom reduktion av förmågan att uppleva intresse eller glädje. Depression innebär egentligen någon som verkligen lider av denna affekt. Vid låg intensitet så känner sig personen ledsen, men vid hög intensitet är de deprimerade. Det bakomliggande triggande mönstret kan vara långvarig kronisk rädsla, eller kronisk skam. Att behandla depressionen är omöjlig utan att bemöta rädslan och skammen som är involverad.

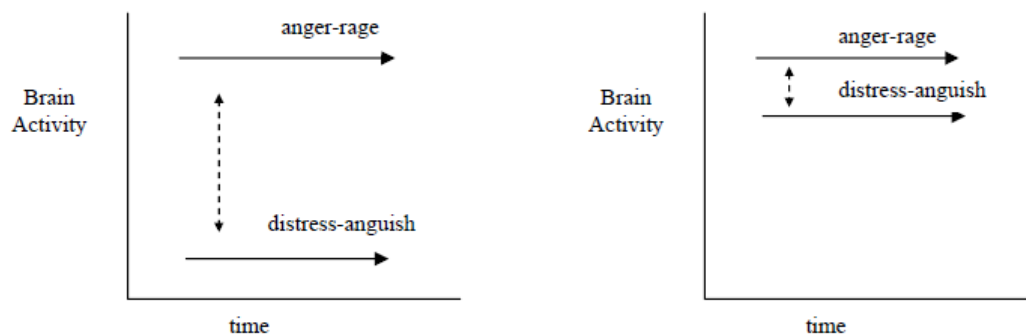
Vrede- raseri (Negativ och straffande affekt)

Även denna affekt utlöses av ett stadigt mönster som sker under en tid. Men nu är den än mer kompakt än vid sorg-förtvivlan. Sådant stimuli, blir till slut för mycket för hjärnan. Denna affekt handlar om



överbelastning. Om man blir inlåst med musik man inte gillar så kommer man uppleva denna affekt. Det handlar inte om mer eller arga människor. Det är reflexer. Det är sant att vissa människor blir arga fortare än andra. Men detta beror ofta på att något har orsakat dem att ha en ovanligt hög nivå av sorg-förtvivlan affekten, något som stadigt stimulerar dem till att uppleva denna affekt. Därför krävs det bara en litet ytterligare stimuli som kanske inte alls skulle trigga någon annan, innan de blir arga. Det är människor som vi säger har kort stubin.

När man läser om depression så står även irritation som ett symptom. Deprimerade människor har ofta kroniskt höga värden av sorg-förtvivlan. Nedan visas ett diagram som visar hur det är för någon med höga nivåer av sorg-förtvivlan. Det blir en stor påfrestning på hjärnan.



Samtidigt talar man om att hos den deprimerade människan finns inte aggressiviteten som en kraft utan den är förtryckt. Men det kanske är här som skam kommer in?

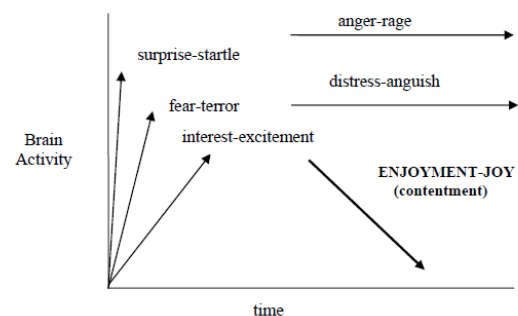
Vrede-raseri gör att ansiktet blir rött, minen blir bister och käken pressas samman. Alla barn modifierar tidigt sina uttryck när det gäller affekter. Modifikationerna är en del av det som Tomkins kallade för script. De är delvis biologi men även en process av inlärd uttryck. Särskilt formas detta av barnets reaktioner av hur de vuxna står ut med när barnet spelar ut sina affekter. Script leder ju fram till emotioner. [Här blir det intressant med Sue Gerhardts forskning](#)

Scripterna vi följer kan ju faktiskt ibland dölja en affekt. Tex ilska är svår att se hos en person som alltid lärt sig att knyta näven i fickan när han blir arg till motsats mot 1 åringen som krälar på golvet i ilska.

Sänkning av hjärnaktiviteten:

Välbehag-Glädje (Positiv belönande affekt)

Det kan verka konstigt att detta är något som sänker hjärnaktiviteten. Denna affekt triggas av ett sänkande stimuli mönster som samtidigt orsakar en analog sänkning av hjärnaktiviteten. Före detta sker måste det först finnas stimuli som är ovanför noll, så att det kan bli en sänkning.

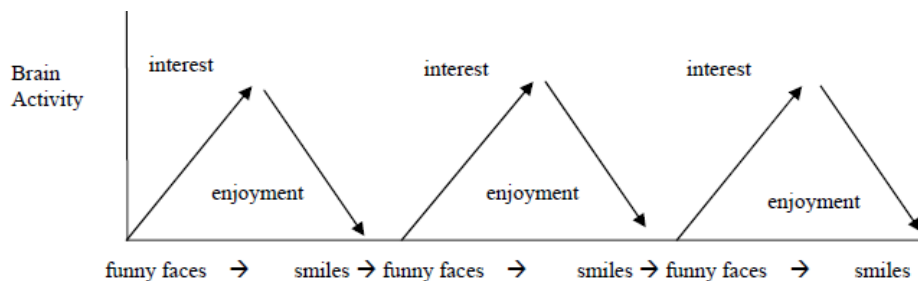


Om någon berättar en historia så kommer denna affekt förekomma av intresse-iver. Om du tycker det hela är mycket roligt så faller aktiviteten kraftigt,

om det bara blir ett leende så sjunker det lite mindre. **Här måste ju även hormoner och endorfiner beaktas**

Ansiktet vid denna affekt kännetecknas av leende, ansiktet öppnas upp tillsammans med munnen. Här blir det tydligt att affekter är smittsamma. För barnet som är sex-sju veckor är det dessutom en viktig del i överlevnaden. Fram till dess ska vårdnadshavande först och främst respondera på gråt från sorg-förtvivlan hos barnet som leder till att vårdnadshavaren upplever samma affekt. Belöningen som vårdnadshavaren för före vecka sex-sju är att barnets affekt av sorg-förtvivlan sjunker och då gör det ju det även hos den vuxne. När barnet befrias från den blöta blöjan eller blir mätt så sjunker det som triggade bedrövelsen, nu sjunker hjärnaktiviteten som triggar välbehag-glädje som leder till tillfredsställelse. Självklart är inte detta så enkelt om vårdnadshavaren är utmattad.

Barnets leende är något väldigt belönande och något som vi försöker få till om och om igen. Här startas barnets social script. Hur vill människor titta på mej, leka med mej, hur står de ut med mej?



Ovan visas diagram över relationen intresse-välbehag och glädje. Ett roligt ansikte, leder till leende. Eftersom affekten endast håller i sig en kort stund, gör vi vad vi kan för att få uppleva den belönande positiva affekten igen.

När vårdnadshavaren om och om igen visar intresse för barnet, lär sig barnet så småningom att finna intresse i vårdnadshavaren som person. Om allt fungerar som det ska så leder detta till barnets önskan om fler positiva relationer med andra människor.

Det första sociala scriptet formas från den multipla sekvensen av sorg-förtvivlan hos barnet som triggas detsamma hos vårdnadshavaren, motiverar vårdnadshavaren att hjälpa barnet sänka sorg-förtvivlan o då istället trigga välbehag-glädje hos dem båda. Så vi lär oss alla tidigt att det är människor runt omkring oss som kan hjälpa oss att sänka sorg och förtvivlan. Det andra scriptet är att vi om och om igen försöker få barnet att skratta. Dessa sociala script är den första stenen för bygget av interpersonella relationer och emotionell närhet.

De tre sista affekterna:

Tomkins menade att de affekter vi gått igenom utvecklades som en respons till att minska stimuliförvirringen. De förenklade mänskligt liv och ökade därför förmågan att överleva. De tre sista affekterna uppkom antagligen lite senare i evolutionen. Men även de utvecklades för att överkomma hinder för överlevnad. De första två har hand om problem som är relaterade till hungerdriften och för dessa tyckte han inte det var tvunget att beskriva som i olika intensitet, därför förklaras de som enskilda ord.

Avsmak (Negativ straffande)

Denna affekt ger oss lite skydd mot att äta skämd mat. Vissa saker som inte är giftiga eller farliga smakar inte konstigt eller startar inte en reaktion av kräkning. Däremot, många saker som vi inte borde

äta, smakar dåligt, eller ger sura uppstötningar. När detta stimuli inträffar så sker avsmak. Tomkins beskriver detta som en inbyggd förkastelse mekanism, speciellt designad för att göra så att personen undviker mat.

Vid denna affekt så skjuts ansiktet framåt, en utskjutning av tungan och nedre läppen pressas ned. Om affekten är stark så sker kräkning. Även om denna affekt utvecklades för att hjälpa oss undvika farlig mat, så är det en stark kraft i våra liv. Vi kan tex känna avsmak inför andra människors beteende.

Avsky (Negativ och straffande)

Här tyckte T att det behövdes ett nytt ord, dissmell. Det är en automatisk respons som sker när vi luktar något som luktar illa. När lukten når hjärnan, så drar vi huvudet bakåt, bort från lukten och överläppen skrynklas. Om mjölken luktar illa så krävs det mycket för att en människa ska dricka av den även om man är hungrig. Detta är en viktig del av livet i en gemenskap. Ingen vill bli ihågkommen som den som luktar illa. Just därför finns det en stor industri kring att lukta gott. **Även en viktig detalj att minnet ligger nära luktsinnet.** Vi tycker det är pinsamt om vi stinker. Dessutom är denna affekt central för forandet av rasisitiska och kulturella fördomar.

Avsmak och avsky formades och utvecklades för att skydda oss från hungerdriften. När de har triggats så hindrar de oss från att skada oss genom att äta något farligt.

Skam-förödmjukelse (Negativ och straffande)

För den som verkligen vill förstå den mänskliga personlighetens komplexitet, särskilt interpersonella relationer, så är det oerhört viktigt att förstå den exakta triggermekanismen för skam. För att göra detta behöver du kanske sätta din nutida insikt om skam åt sidan. Tänk istället att jag ska presentera något helt nytt, om ett fenomen som du aldrig hört talats om. Du kommer få en ny bild av hur skam startas hos oss alla. Det är viktigt att komma ihåg att vi pratar om en medfödd affekt.sorg

det som att vi gjort något vi måste skämmas för. Detta är endast en form av skam. Den medfödda affekten skam, är en hel familj av känslor.

Skam-förödmjukelse var den sista av affekterna att utvecklas. Precis som med allt annat i evolutionen så utvecklades det till att lösa ett problem. Det bästa sättet att beskriva det på är att gå tillbaka till att affektsystemet handlar om att lösa ett informationsproblem där vi fick för många stimuli.

Skam –förödmjukelse kom efter det att systemet redan anpassat efter de tidiga affekterna, fem negativa: rädsla, sorg, ilska, avsmak, och avsky, en neutral: Förvåning, och två positiva: intresse och välmående, för att sortera i stimuliförvirringen. Vilken ytterligare information behövde den tidiga människan. Hon behövde inte mer info om negativa affekter. Rädsla, sorg, vrede, avsmak och avsky är medfött straffande så de gav tillräcklig motivation för oss för att stoppa det som vi behövde skydda oss från. Våra förfäder behövde heller inte mer information om vad som var förvånande.

Däremot de positiva affekterna är en annan sak. När de väl startats så motiveras vi att fortsätta med det som gör att vi mår bra. Behovet för evolutionen av en ny informations samlande affekt uppkom när något blockerade någon av de positiva affekterna. Här menas inte då intresset sjunker av naturliga skäl, utan när ytterligare stimuli tillkom som kom i konflikt med det första som då blockerade fortsättningen av den positiva affekten. Han förklarar detta genom att du tittar på några barn på en skolgård som leker en lek. Efter att ha tittat på det flera gånger så sjunker intresset naturligt. Däremot om du försöker förstå dej på leken och en lastbil plötsligt skymmer din sikt, så förhindrar bilen ditt fortsatta intresse och du känner en negativ känsla. Intensiteten i den negativa känslan beror på hur

intresserad du var. Hur konstigt det än kan låta, så denna negativa känsla, som du som vuxen skulle beskriva som ilska eller frustration, ansåg T var skam-förödmjukelse.

Han menade att vi utvecklade detta som en information om det som stoppar den pågående positiva affekten när vi inte vill att den ska sluta. Detta är en viktig information för oss.

Utan den skulle vi inte agera när inte intresset eller välmående kan fortsätta. Om vi inte hade motivationen att fortsätta trots att vi får hinder så skulle mänskligheten ha sett mycket annorlunda ut. Vi skulle inte upptäckt de stora upptäckterna.

Skamaffekten erbjuder motiverande information för att överkomma och eliminera hinder av vårt intresse eller vårt välbefinnande. Utan skam, hur obehagligt det än må upplevas så skulle våra liv vara mycket tråkigare. Tomkins menade att en stor familj av känslor ändå hade en utlösande orsak. Han identifierade det som hinder för fortgående positiv affekt. Varför i hela världen menade han att detta handlar om skam, när ett stimuli förhindrar att vi fortsätter känna en positiv affekt? Att vi har svårt att ta in detta beror på flera saker. Dels att vi tänker på skam som något vi gjort så vi skäms. Men det beror även på att genom livet så har vi utvecklat försvarsmekanismer för att slippa känna att skam är närvarande. Skam handlar om en stor familj av känslor, men det är ofta den mildare formen av pinsam känsla eller den grövre formen av förödmjukelse som vi associerar med ordet skam.

Emotion är resultatet av biologi av våra affekter och vår biografi, våra erfarenheter av affekterna. När ett hinder blockerar vårt intresse till något blir resultatet skam, detta kan kännas som:

- Frustration/ Besvikelse- jag kan inte göra det jag vill
- Avståndstagande/Ratande- mitt intresse i min partner drabbas för att hon vill inte ha mej längre
- Ensamhet- mitt intresse i människor blockeras för jag kan inte finna någon att vara med.
- Skam eller generad- mitt intresse i att se mej själv en fin och älskvärd person blockeras för jag har gjort något dumt.
- Förödmjukelse- det som har hänt är så starkt så det blockerar intresset att leva för mej.

Även om den sista här är livshotande så kan den göra oss påmind om att vi behöver omvärdera vårt sätt att leva.

Den kroppsliga responsen till skam är att vi tittar bort, vi sjunker ned mot sidan av huvudet när musklerna i nacken slappnar av och ibland rodnar vi.

I kapitel fem kommer han gå igenom skamkompassen och hur våra försvarsmekanismer mot skam gör att det är svårt för oss att ens upptäcka den. För att komma bort från tanken om att skam handlar om att vi gjort något fel så han beskriver han situationen där vi vinkar glatt mot någon som vi känner igen, men upptäcker till vår överraskning att det är en person som vi inte alls känner. Detta är ju inte en situation som vi gjort något fel och borde känna skam, men ändå så är det den känslan som gör sig påmind.

Affektpsykologer tänker sig att om det varit rätt person så hade intresset och välmåendet flödat inom människorna och mellan dem. Nu gör istället medvetenheten om att vi sett fel person något som blockerar intresset och glädjen. Vid ovanstående situation blir kroppsspråket tydligt. Även personen som tror att någon hejar på den, kan känna skam. Denna genans är ingen stor grej. Vi kan skratta åt det

nästa dag. Det är enbart information om något som hindrat positiva affekter i ett väl fungerande affektsystem. Denna information säger att något vi vill ha och ha mer av hölls borta från oss.

En andra bild för att peka på att hinder mot de positiva affekterna triggar skam är från barn. Som tidigare sagts så är nyhet det primära stimulit för intresse. Ingen lever med mer nyheter än de riktigt unga. Efter att de byggt en interpersonell relation med sin vårdnadshavare så blir de mycket intresserade i andra människor. Men alla barn kommer utveckla "stranger anxiety" tykänsla. Det typiska är när barnet med entusiasm närmar sig någon de tror de känner. Plötsligt märker de att det inte är en känd person. Barnet vänder bort blicken och tar tag i något som känns tryggt. Ofta kan man se en viss genans hos barnet. Detta gör det tydligt att det är skam som barnet känner. Vårdnadshavaren kan till och med säga, hon går igenom en blyg period nu. Att barnet inte kände igen den som den sprang emot var ett hinder av intresset för personen. Än har barnet inget script för hur man hanterat okända människor.

Detta blir återigen ett bevis på att vi är skapade att känna oss olustiga när något händer som hindrar oss att fortsätta känna glädje. Detta är viktig information även om det inte känns så. Detta hjälper oss att återigen göra vad vi kan för att må bra. Skulle vi verkligen uppmärksamma den saken som från början gav oss positiva känslor om den blockerades av ytterligare en god känsla?

Ett tredje uppslag om att skam inte alls bara handlar om något att skämmas för är ett exempel med två kära. Den ene vill engagera i älgskog medan den andre avböjer på grund av att han eller hon håller på att få kräksjuka. Den första kan självklart känna ett ratande. Men det fanns ju inget äkta ratande. För ett äkta kärlekspar så kommer den känslan av skam försvinna snabbt och övergå i omsorg för den som är sjuk.

Skam är en inbyggd medfödd biologisk mekanism vars uppgift är att göra oss uppmärksamma på stimuli som förhindrar positiv affekt.

Summering av affektsystemet:

1. Det är en del av normal hjärnfunktion som utvecklats för att reducera stimuliförvirring
2. Ingenting kommer in i vårt medvetande om det inte triggar en affekt
3. Ett specifikt stimuli eller mönster av stimuli triggar våra affekter
4. Affekt är en information om stimuli tillståndet/förutsättningarna
5. Positiva affekter är medfött belönande och negativa affekter är medfött straffande

Central utkast för motivation

Vår hjärna utvecklade ett ritning för motivation. Det är en funktion som vårt affektsystem (straffande och belönande) har sett till kombinerat med vår förmåga att analysera, vår förmåga till att minnas, vår förmåga till att skapa mentala inre bilder av vad vi vill. Detta ritning innehåller fyra regler som fungerar tillsammans likt fyra delar i en orkester, ibland är vissa mer framträdande beroende på omständigheterna, men alla spelar alltid.

1. Positiva affekter bör bli maximerade
2. Negativa affekter bör bli minimerade
3. Affekt hämning bör minimeras
4. Driften/makten att maximera positiv affekt, och att minska negativ affekt, to minimize the inhibition of affekt should be maximized

Kapitel 1: Konsten till intimitet

Observera att detta inte är en bok om sex. Detta är en bok om emotionell intimitet och sex är bara en del av den berättelsen. Dessutom är det en bok om vardagslivets problem vad gäller intimitet, inte de stora händelserna i första hand som kan rackla oss ut ur vår trygghet. Det handlar istället om varje dags brottning med vår personliga sårbarhet som hindrar vår förmåga att förbli nära och känna värma och kunna gosa med våra partner.

Fyra berättelser:

Attack other: Tom känner sorg över att han är så tjurig mot sin fru. De har en tre månaders bäbis, han har fått lönekning på jobbet så han behöver inte längre kämpa med ekonomin. Först tänkte han att tjurigheten hade att göra med deras sexliv. Men hans fru Alice vill ha sex med honom efter graviditet och förlossning. Trots detta märker han att han snäser av sin fru och är överkritisk med allt han hon gör.

Attack Self: Mindy och Matthew verkade vara det perfekta paret. Han var tyst och hon var sällskaplig och framåtgående. När de var ogifta så hade de många djupa samtal om livet när de var ensamma och hon svarade ja när han friade. Hon tänkte att även om han inte var sån med andra så var han en fin människa, charmig och vänlig. När de gift sig så ändrade sig mycket när han startade en firma. Han satt hemma och jobbade men han pratade aldrig djupt med henne längre. Hon började ifrågasätta sig själv, var hon för tjock, dum, inkompetens i hans ögon. Hon märkte att hon började se ned på sig själv när de pratade även om han aldrig kritiserade av hon sa.

Withdrawal/Tillbakadragande: Sally och Sarah har levt tillsammans i 15 år. Deras relation hade startats som en passionerad och erotisk relation då de kommit ut från andra relationer. Till slut hade relationen utvecklats till varm kärlek och de stöttade varandra i en god gemenskap. Till en början var det en del kamp men inte nu. De hade gått i samtal och gjort ett skämt av att SS betydde, safe and secure. De senaste sex månaderna hade dock Sara dragit sig tillbaka. Det påminde henne om när hon brottades med sin sexuella läggning i närheten av sin familj i tonåren. Sally verkade inte annorlunda för henne förutom att hon var glad och engagerad i ett nytt jobb som även gav dem lite mer pengar. Sara känner att hon borde berätta för Sally, men känner att hon inte kan det för det skulle uppröra henne för mycket. Sara har flera gånger avböjt sexuella inviter den sista tiden och sagt att hon inte mår bra.

Avoidance/Undvikande: Betty och Harry har i flera år haft det jobbigt ekonomiskt när de försökt parera mellan barnens collegepengar. Nu har barnen flyttat hemifrån och de känner att de kan njuta av detta och har kommit varandra nära. Harry har aldrig druckit mycket men de börjar båda oro sig för att när familjen kommer så slutar det ofta med att han sitter avslagen i soffan. Familjen har alltid ställt upp för dem och även bistått med pengar till barnens college.

I alla dessa fyra fall så är det inga enorma stora saker som hänt. Det handlar om vardagliga saker. Deras emotionella intimitet har för det mesta varit god och alla fyra par har hållit samman länge innan de sökte terapi. De har alla upplevt någon form att störning med sin emotionella intimitet som har skapat ett problem. Intimitetskonsten kan verka svår att definiera men den måste innehålla förmåga att kunna vara varm, närhet och känslan av att den andre är intresserad i dina känslor. Känslomässig intimitet *känns bra*.

Men eftersom störning av dessa bra och goda känslor alltid kommer ske måste definitionen av att vara känslomässigt och emotionellt intim också innefatta förmågan för två människor att uppfatta när det *inte* känns bra och utveckla någon form av färdighet i att kunna lösa det som är fel.

Det är här skam kommer in!

I alla fyra berättelserna så finns det gömd skam, den gömmer sig bakom försvarsmekanismerna. Alla dessa försvar är ett resultat av behovet av att skydda sig mot sårbara känslor. Och alla dessa beteenden gör det bara värre. Som du kommer lära dej i denna bok så är den gömda skammen dubbel.

1. Den är gömd
2. Den gör det värre

MEN det är viktigt att se att skam är ett ovärderligt redskap.

Kom ihåg att konsten att skapa långsiktiga emotionella intima och känslomässiga relationer är ett mycket individuellt fenomen. Varje individ för med sig unika förmågor, styrkor och svagheter i relationen. Varje par utvecklar särskilda system för att relatera till varandra baserade på interaktionen mellan deras unika karaktäristika. Vick uppmanar alla par i terapi att lära sig mer om känslomässig närhet via böcker. Men samtidigt är det endast paret som vet hur det är att leva i just deras relation.

Biologiska medfödda affekter hos oss alla → Emotioner och script som skapas efter hur vår omgivning klarar av våra uttryck för affekterna. → Detta leder till unika relationer, som bildar system mellan just dessa i den specifika familjen → Här får de sina unika problem → för att lösa går vi tillbaka till de medfödda affekterna.

Mänskligt liv är så likt, så olikt.

Kapitel 2: Skamfamiljens emotioner

Han beskriver en situation när han på golfbanan, kastade en klubba som nästan träffade en av hans kamrater i huvudet. Efteråt när han insåg att personen kunde dött. Skämdes han fruktansvärt. Han sökte hjälp hos sin instruktör för att hantera vad han då trodde var ilska. Han förstod inte då att det egentliga problemet var skam.

Att skämmas är dock bara en del av skammen. Studier har visat att känna skam är endast en av medlemmarna i en stor emotionsfamilj som människan utvecklat för att uppleva skam. Samma forskning har även om det kan upplevas obehagligt och som en dålig känsla, dess effekter kan vara destruktiva, så kan det också ge oss en utomordentlig positiv kraft i våra liv som individer, partners, familjer och samhällen. Skammen gjorde ju att han inte slängde fler klubbor.

Resonemang kring att vi ju inte vill leva i ett skamlöst samhälle där folk spottar på varandra. Det beror på den inneboende och medfödda förmågan att känna skam som föräldrar kan forma sina barn till goda samhällsmedborgare som visar andra och sig själva respekt. Utan skam skulle det vara väldigt obehagligt att leva med människor.

De positiva effekterna av skam är just möjliga eftersom det känns så obehagligt med skam så vi är starkt motiverade att inte känna detta. **Underbar paradox!!!**

Vi vill sjunka genom jorden, känner oss dumma, det går inte älska oss, vi är defekta, inkompetenta, dumma idioter utan framtid. Den fysiologiska effekten av skam gör det ännu värre. När vi känner att vi generas och ansiktet blir rött så skäms vi för att vi skäms.

Skam är både en medfödd inneboende fysiologisk respons OCH en inlärd respons. Vi hade inte kunnat lära oss skam om vi inte varit förprogrammerade till det.

Skammens ursprung:

Alla nio affekterna är med oss från födseln. De är föregångarna till våra känslor. Eftersom vi är födda med förmågan till affekter, kan vi också känna känslor och emotioner. Det är genom affekter som barnet kommunicerar sina känslor till sin omgivning även innan barnet *lär* sig hur man ska känna eller kommunicera. Alla de nio affekterna är en egen separat helt biologisk omedveten mekanism, som en reflex. När ett särskilt mönster av sensorisk information (stimuli) antingen inifrån eller utifrån kroppen så registrerar vår hjärna det. Informationen kan innehålla saker vi ser, hör, luktar, rör, eller känner som hunger, smärta eller sexuell drift. När en affekt blir triggad så blir vi medvetna om vad det är för information.

Vi blir bara medvetna om något om en affekt har triggats. Detta gör affekt så viktig för människans motivation. Du kan inte bli motiverad av något om du inte blivit medveten om det. **Här blir det lite svårt att hänga med om man jämför klassisk drifteori. Här är det ju sånt stort fokus på det icke medvetna i vår motivation. Men ordet motivation kanske i sig handlar om något som är just medvetet. När det inte är medvetet kanske det handlar om en instinktiv drift?**

Alla affekterna har egna ansiktsuttryck och ett eget kroppsspråk vilket gör det enkelt för oss att upptäcka dem. Kom ihåg:

1. Alla nio affekter har utvecklats för att ge oss specifik information om ett stimuli som triggar affekten.

2. När vi blir medvetna om en affekt så kallas den känsla
3. När vi går igenom livet från spädbarn till vuxna så formas våra känslor till emotioner utifrån vår unika individuella erfarenheter och vårt möte och lärande från de som är omkring oss. Eftersom vår biografi, våra erfarenheter är olika så verkar vi vara olika emotionellt
4. Men alla känslor och emotioner som du har haft eller hört om har alla sitt ursprung i de nio affekterna eller i kombinationen av dem.

Liknelse mellan vete och skam. Du tänker inte alltid på vete när du äter bröd, kakor, flingor, pasta, sås coscos, eller när du dricker öl, eller när du funderar på biobränsle. Men ändå är vete den basala enheten för alla dessa olika saker. På samma sätt är skam en ursprungs-enhet för olika känslor som övergivenhet, förtvivlan, ledsenhet, ratande, ensamhet, isolation, smärta, blyghet, frustration eller disrespekt. Men å andra sidan kan du lätt se skam i olika personlighetsdrag, som låg självkänsla, alienation, perfektionism, arbetsnarkomani, girighet, självförakt, tillbakadragande, missbruk, att attackera andra, big ego, eller att göra många plastikoperationer. Skam är bakgrunden i alla dessa olika försvarsmetoder och personlighetsdrag och i många andra delar av mänskligt liv. Detta påverkar även hur människor lever i sina relationer.

Skammens funktion

Bästa sättet att beskriva det på är att affektsystemet är ett sätt för vår hjärna för att informera oss om ifall något är bra eller dåligt. Eftersom vi känner att informationen antingen är bra eller dålig så motiveras vi att behålla känslan eller att avsluta det som gör att vi mår dåligt.

Skam utvecklades för att ge oss informationen om att något förhindrade eller kom i vägen för att vi ska få känna oss glada/välmående. Skam är den inneboende medfödda obehagliga signalen om att något negativt har inträffat och det positiva har slutat. Detta är en mycket viktig information. Tomkins studerade mängder med människor och såg att de uttryckte skam när de kände att intresset eller välmåendet förhindrades. Dessutom känner vi alla skam för att känna skam så vi har utarbetat olika strategier för att inte ta in att vi för oss själva eller visa andra att vi känner skam.

I den evolutionen utvecklade funktionen av skamaffekt är att ge oss information om att något hinder har kommit i vägen för vår upplevelse av intresse eller välmående.

När det handlar om relationer med den vi älskar så när skam kommer nära och vi känner en dålig känsla så vill vi gömma oss från den. Med denna bok vill jag göra dej medveten om när och var skam gör sig på mind i interpersonella relationer så att du kan använda skaminformationen som hjälp för att återuppbygga de positiva känslorna och förstå orsakerna till varför du vill vara i denna relationen. När människor inte vet något om skam, så leder det till skamspiral. (kapitel 8)

Skam familjens emotioner

Som jag skrivit tidigare så är affekter medfödda medan emotioner utvecklas över tiden. Vi är alla olika emotionellt för detta är individuellt. Olika familjer, kulturer olika medfödda temperament, olika sexhormoner, olika genetiska drag tillsammans med vår omgivning påverkar hur vi utvecklas emotionellt. Oavsett hur olika vi verkar vara så om du verkligen vill förstå någon så lär dej om de nio affekterna från vilka allas våra personligheter och emotioner kommer. Alla vet hur dessa olika affektioner upplevs, oavsett religion, hudfärg eller sexuell läggning. Genom barnets anknytning så är det viktigt för barnet att få vårdnadshavarens godkännande. För barm (men visst, även för vuxna) så förstår man att föräldern uppskattar en genom att de visar intresse och välmående. Därför så kommer

ogillande från föräldern alltid ge upphov till skam. Detta på grund av att ogillande innebär att man tar tillbaka det som gav en skön känsla, även om det bara var temporärt. Eftersom ogillande är nödvändigt för att vi ska kunna sätta gränser för våra barn och skydda dem och lära dem att vara civiliserade vuxna, så är alltså affekten skam essentiell och lämplig i barnuppfostran. Det är därför viktigt och önskvärt att vi lär oss skämmas. Alla medlemmarna i skamfamiljen kommer från samma ledning i vår hjärna och de skickar alla budskapet till vår hjärna: det finns någon form av blockad av vårt intresse eller vår glädje.

Kognitiv fas enligt Nathanson: här säker vi automatiskt i vårt minne för att förstå vad det är med oss som gör att vi känner som vi gör. Eftersom skamaffekten finns med oss från födseln, så kommer tankarna associerade med detta börja redan när barnet bara är förmögen att se att allt bara skulle handla om dom. Detta beror inte på att barnet är själviskt utan för att hjärnan fortfarande är omogen.

Sakta så framträder en familj av skamemotioner. Eftersom våra kognitiva förmågor utvecklas tillsammans med att vår hjärna mognar och vi lär oss om oss själva utifrån vad våra vårdnadshavare förmedlar så kommer skammen att vara förknippad med våra tankar. **Är detta helt sant. Jag tänker att eftersom det är en sådan djup och vanlig känsla så tidigt så kommer det också förmedlas inom oss på ett omedvetet plan.**

Här listar vi Nathansons förslag för vilka tankar som kommer när vi går igenom den kognitiva fasen:

1. Jag är svag, inkompetent och dum
2. Jag är helt hjälplös
3. Jag är en förlorare
4. Det är något fel på mej
5. Jag är ful
6. Jag är sexuellt defekt och oattraktivt
7. Jag vill inte att någon ser mej just nu, jag behöver sjunka genom jorden
8. Det går inte älska mej och är helt avskämd från mänskligheten.

Skam interagerar med dessa tankar cirkulärt. Skammen kommer oftast först, sen tanken. Dessutom kommer var och en av dessa tankar trigga skam och skapa ett mönster av skam. När dessa mönster upprepas, skam-tanke-skam-tanke, så kan en person fastna.

Kombinationen av hur skammen triggas och tankarna som följer relateras till den enskilda människan, unikt för just den personens livserfarenhet. Detta leder till att det finns olika varianter av skamfamiljens emotioner och hur vi upplever dem.

Här listas några av dessa familjemedlemmar och förklaring kring deras dynamik:

- Skam emotion från föräldra-barnrelation: föräldrarnas "ointresse" för barnet triggar den tidigare skammen hos barnet. Detta leder till den normala funktionen av skam, att vi skäms, känner oss skamfyllda
- Skamemotion från när en relation avslutas: När vi gärna vill fortsätta ger ju detta oss känslan av övergivenhet och ratande. Det finns en mycket stark koppling mellan skam och rädslan för att bli övergiven. **Snarch: relationships open us for the terror of loss**
- Skamemotion från att relationen är trasslig/krånglar: När båda personerna fortfarande har intresse tillvarandra men det finns mycket ilska, så kan detta leda till sårade känslor. Detta leder till större svårigheter för närhet och ökar stridigheterna och ilskan. Dessa hinder leder till

känslor av avstånd och ensamhet, även om personerna fortfarande håller ihop. **Detta är ju oerhört vanligt. Ensamhet i tåvsamhet.**

- Skamemotion från att man inte vill bli sedd: Att vara blyg har sin kärna i sårbarheten som är större hos vissa än andra. Blyga människor är rädda för att andra ska se deras imperfektion, äkta eller inbillad. Även om vi inte är blyga personer så kommer vi alla känna oss exponerade vid något tillfälle, särskilt om det som vi vill hålla för oss själva, avslöjas. Här blir avslöjandet det som triggar affekten skam och förhindrar fortsatt välmående
- Skamemotioner från vardagshinder: När fjärrkontrollen inte fungerar, trafiken, när man spiller något på sig inför ett möte. Då upplever vi frustration eller besvikelse. Om dessa nivåer blir för höga så blir vi arga som i sig verkar som ett skydd mot skammen.
- Skamemotioner från svårare livshinder: Arbetslöshet, ekonomiska kriser, sjukdom ger oss en känsla av hjälplöshet vilket med tiden kan leda till hopplöshet och förtvivlan.
- Skamemotioner på grund av attack på vår karaktär/religion/ras/politiska tro: När någon uttrycker detta med talade eller skrivna ord känner vi oss kränkta och respektlöshet.
- Skamemotioner som relateras till tävling: Som många amerikaner har jag fått lära mej att vinna är viktigare än något annat. För många blir det en allt för stark relation mellan tävling och vår självkänsla. Förhindret när vi inte vinner gör att vi känner oss svaga, inkompetenta och som förlorare.

Skuld

Ofta så talar vi om detta som något komplett annorlunda från skam. Skam och skuld säger man som att de vore separerade fenomen. Skuld är dock en specifik medlem i skamfamiljens emotioner. Vi upplever skuld när vi känner skam över något vi gjort eller sagt. Då kan vi också känna rädsla för eventuellt straff. Detta kan komma från världen eller från någon gud. Alltså skuld är resultatet från en kombination av två medfödda affekter, skam och rädsla.

Skam har mer med självet att göra och vänder sig inåt, medan skuld handlar om något vi gjort så vänder det oss utåt.

Kapitel 3: Varför folk vill vara tillsammans

Kärnan i affektpsykologi är att affekterna och dess känslor är den primära motivatorn för mänskligt beteende, även vår längtan efter att vara i relation. Kom ihåg att affekterna inte är något mystiskt som är gömt i vårt omedvetna istället är de en serie av nio medfödda reaktioner som erbjuder oss information om de signaler som våra sinnen tar emot. Eftersom detta är något väldigt viktigt för vår överlevnad så har de en framträdande roll i sättet på vilket vår hjärna arbetar. En av de nio affekterna måste startas för att vi ska kunna bli medvetna om något och de finns med i varje medveten upplevelse och erfarenhet i livet.

Många säger då, men det händer en massa saker som jag inte alls känner något inför. Men här kan vi dra parallellen med andning. För det mesta sker detta utan vårt medvetande. Affekterna triggas omedvetet precis som andningen. Vi har blivit så vana vid den så den fungerar av sig själv. Den vanligaste affekten är intresse-iver, när vi är små så är den hög. Ju äldre vi blir ju mer erfarenhet har vi och då krävs det mer för att verkligen göra oss intresserade. Eftersom intensitet är låg så *känner* vi inte så mycket som vi gjorde som när vi var barn. Vi blir dock medvetna när intensiteten stiger. Detta intresse motiverar oss att *göra* något.

Programmeringen i vår hjärna som dikterar hur affekterna motiverar oss är ett direkt resultat av det faktum att positiva affekterna av intresse eller välmående är positiva och belönande, så vill ha mer av det som gör att vi känner dem. Samtidigt som de negativa affekterna upplevs straffande, så vill vi inte känna dem och vi vill stoppa vad det är som gör att vi känner som vi gör. Hjärnans programmering för motivation kallas för Centralt ritning (central bluperint) som kräver att vi följer fyra regler i vårt tidiga liv:

1. Positiva känslor ska uppmuntras maximalt
2. Negativa känslor ska reduceras eller elimineras
3. Medvetenhet om våra känslor ska uppmuntras på så kan bli bättre på ett och två
4. Vi ska utveckla möjligheten och kompetensen att utföra punkt 1-2

Punkt 3-4 är verkligen det som man gör i terapi

Detta är underliggande regler i vår hjärna vars program aldrig stängs av. Detta motiverar oss att vara i relation. Det finns många som skrivit kring teorierna om varför barnet anknyter till dess omgivning. Jag ska inte trötta ut dej med de teorierna. Den mest populära är Bowlby och Ainsworths Anknytningsteori. Istället kommer jag att presentera några strukturer som baseras på affekt och script psykologin. De andra teorierna har missat biten med vad som ger människan hennes motivation.

Vår hjärna specialiserar sig på mönster som har med inläring att göra. Inläringen sker för att hjärnan kan jämföra olika mönster och lagra dem i minnet. När en affekt associeras med ett mönster så blir det viktigt och meningsfullt i våra liv. **Intressant när det gäller inläring och hjärnans förmåga att skapa nya neuroner.** För att fullt ut förstå emotionell närhet hos vuxna så måste vi först se till de två mest meningsfulla relationsmönstren hos det lilla barnet. Dessa två mönster är startpunkten för alla framtida relationer och är förklaringen till varför vi vill vara tillsammans.

Relationsmönster nummer 1

Det nyfödda barnet har ingen anknytning till någon även om han eller hon kan känna igen sin egen mors bröstmjölk. Anknytningen till modern eller en annan vårdnadshavare skapas och utvecklas genom ett visst mönster som upprepas många gånger. Detta mönster uppstår pga 1. Den nyfödde har en medfödd förmåga att uppleva affekten distress-anguish och utifrån detta kan ge ifrån sig skrik. 2. Affekter är smittsamma (tänk på när ett distressat barn sitter nära dej på flygplanet, då kommer du också känna distress). Smittsamheten gäller bara genom att titta på ett barn som är lesset.

Så här formas relationsmönster nr 1 av affekter med sin smittande natur som styrs av det centrala ritningset:

Vid födseln, blöta blöjor, hunger ger distress i barnet och han eller hon skriker. → Distressen ökar hos vårdnadshavaren → vårdnadshavaren motiveras att reducera detta genom att ge barnet det han eller hon behöver. → barnets distress sjunker → tillfredsställelse/ Nöjdhet sprider sig (den svagaste formen av affekten glädje) → Vårdnadshavaren känner nöjdhet och glädje även hon.

Varje dag upplever barnet distress som ändras till tillfredsställelse. Detta händer om och om igen. **Alla har ju faktiskt varit med om det på något sätt annars skulle vi inte överlevt.** När barnets hjärna mognar och hon blir med medveten om sin omgivning börjar hon snart koppla ihop att sänkningen av stressen med en viss person och ett mönster börjar nu forma sig i barnets hjärna. Till en början spelar det ingen särskild roll vem den är. Till slut riktas denna uppmärksamhet mer och mer mot den som mest ger vården. Sänkningen av distressen kopplas till en viss person. Hon kommer ihåg att denna personen gör att jag mår bra. När detta inte fungerar utan vårdnadshavaren ger en negativ känsla hos barnet så kommer barnet försöka hitta vägar att själv göra sig glad.

Här formas det två till synes motsättande funktioner som visar om barnet har anknytit till modern:

- Barnets distress stoppas så fort hon ser mamma, barnet sträcker sig mot henne även före det att distressen minskat
- Ett barn som inte är distress börjar plötsligt gråta när hon ser mamma och slutar när hon mamman tar upp henne.

Det första mönstret som gör att vi vill vara tillsammans: När jag mår dåligt så kan någon anna göra mej glad.

När en vårdnadshavare är för trött/deprimerad och allt för ofta reagerar mot barnet med ilska och ger negativa känslor så utvecklas tyvärr andra olyckliga mönster. Istället för att när jag mår dåligt kan någon anna göra mej glad, så formas istället när jag mår dåligt så bryr sig ingen, eller ännu värre. När jag mår dåligt så gör någon annan att jag mår ännu sämre.

Det är viktigt att komma ihåg att även dessa negativa mönster har sitt ursprung i de positiva aspekterna av den tidigaste anknytning. Alla nyfödda utvecklar ett starkt intresse i detta positiva anknytningsmönster och gör nästan vad som helst för att det ska fortgå. Eftersom det är skam som utlöses när något förhindrar vårt intresse så kommer många negativa situationer mellan vårdnadshavare-nyfödd skapa mycket skam hos barnet. Det är svårt att säga om barnet upplever de olika formerna av skam men vi vet att de vuxna som blivit utsatta för detta när de var små har en benägenhet till låg självkänsla, ratande, de är känsliga för att bli förbisedda och de kan till och med känna sig isolerade från människosläktet. Även om detta kan verka knäckande så måste vi inse att troligen så sker tillräckligt mycket på ett bra sätt, för de flesta av oss vill inte vara ensamma.

Relationsmönster nummer 2

Det första relationsmönstret startar redan första dagen som vi föds. Detta andra börjar när barnet kan le v 6-8 och affekten välmående glädje kan ske. Detta är en smittsam situation och människor gör allt de kan för att barnet ska skratta och le om och om igen. Det skapas ett intresse för att återuppleva detta både hos barnet och hos den vuxne. Tittuleken är ett bra exempel på detta. Intresse leder till välmående som leder till mer intresse som leder till mer välmående och så fortsätter det. Detta är det andra mönstret som gör att människor vill vara tillsammans.

Människor är intresserade i mej och att göra mej välmående, det gör att jag mår bra och vill vara intresserad i att glädja dem.

Under min tid som terapeut har jag många gånger sett hur par kan sitta och skrika åt varandra över saker som inte betyder något (aka BS) ☺. De ska bevisa vem som har rätt. Vick brukar avbryta deras diskussioner och be dem undersöka deras mest basala, nödvändiga oumbärliga behov av relationen. Svaret blir oftast: de vill att den andre ska vara intresserad och glädjas över dem, de vill att den andre ska vara deras bundsförvant och hjälpa dem att må bättre när de är i distress.

Ett kritiskt problem för oss alla är att ju äldre vi blir så kommer den klara medvetenheten/insikten om behoven som är relaterade till dessa två relationsmönster minska. Det händer på grund av två saker:

- Socialisation, det finns ju ingen fråga om vad barnet känner. Det ser alla. Barnet gömmer inte sina känslor eller dess uttryck. Ju äldre vi blir så lär vi oss vad som är accepterat och då kapar vi lite trådarna till vad vi känner. När vi mogna så minimerar vi uttrycken av våra känslor och vi blir mindre medvetna om vad vi egentligen känner, desto svårare blir det att förmedla vad vi längtar efter och vill ha eller behöver, särskilt de saker som talar om vår sårbarhet till den som står oss närmast.
- Den andra orsaken har att göra med normala aspekter av en hälsosam individuation: för att leva och interagera med världen så ska vi bli självständiga och klara oss själva, oberoende. Vi ska klara att ta hand om oss själva och kunna klara av att minska vår egen distress eller andra negativa känslor, vi kan inte ALLTID förlita oss på att andra ska göra detta åt oss. **Detta säger man ju i anknytningsteorier. Det blir ett problem när man inte klarat av detta och sedan söker sin livskamrat. Då kommer man objektifiera denna person och inte se att det också är en person som kräver bekräftelse.** Vi ska känna oss stolta när vi klarar detta, i en sådan tvåsamhet så klarar man sig bättre när det gäller emotionell närhet. Men priset vi betalar för en hälsosam individuation är att vi måste göra oss själva mindre sårbara, eller åtminstone måste vi låtsas som att vi inte är det för omgivningen. **Nioåringens ångest.** Ju mer säkra vi verkar ju mer tappar vi inkänningen av våra sårbara känslor och får än mer att kommunicera dem till andra. När vi tappar förtroendet med dessa känslor så minskar insikten om vårt själv och vi blir då mindre förmögna att klara av det komplexa emotionella samspelet mellan människor i en relation.

Vi vill vara i relation med andra. Från vanliga vänrelationer till djupa långvariga relationer eftersom vi tidigt i livet utvecklar ett mönster som säger att kan få de negativa känslorna att försvinna om vi blir intresserade i andra och de i oss och om vi kan hålla kvar denna intresse-glädje Formula.

Han skriver något om vem det är vi blir kära i. det beror på vilka vi är och vilka de är. Något gör att just vi knyter an. Men när den väl kommer så är det dessa olika relationsmönster som triggas igång.

Kapitel 4: Emotionell närhet och diskonnektion

I förra kapitlet gick jag igenom om hur det nyfödda barnets medfödda affekter och känslor sätter upp en scen med kraftfulla livslånga mönster som motiverar oss att vilja vara i relation med andra människor. Eftersom våra affekter, känslor och emotioner ständigt är i rörelse oavsett om vi inser det eller inte så kommer den emotionella atmosfären i våra relationer också ständigt vara i rörelse. Eftersom dessa affekter finns hos alla så kan vi känna med andra människor. Detta medför att:

- Vi kan förstå och känna empati med andra.
- När en av oss mår bra så smittar det av sig till andra.
- När en av oss mår dåligt så kan det också smitta av sig.

Interaffektivitet är emotionell närhet. Detta sker mellan människor ständigt på olika nivåer. Vi kan känna det direkt med en främling genom ett ögonkast på gatan då vi uppskattande nickar mot varandra för vi har sett samma sak. Vi kan även känna det med en livspartner. Jag kommer att fokusera på den närhet som kan uppstå i en relation där de älskande har valt varandra. Jag har liten erfarenhet att arbeta med par i arrangerade äktenskap.

När vi blir kära, han kallar det, falling in heat. Är den starkaste affekten intresse-iver, och den triggas av nyheten, novelty. Detta är typiskt för det nyförälskade paret, de känner inte till så mycket om varandras biografi och livshistoria, men de är intresserade av allt. Hon blir intresserad i honom och är intresserad i att han blir intresserad i henne och tvärtom. Även här är ju affekterna smittande.

Denna nyhet, fortsätter dock inte för alltid. Den kan skifta mycket även över en enskild dag. Nyförälskade känner ju inte bara intresse till en annan människa, utan även att en annan person kan ge glädje. Att känna att någon verkligen älskar en löser/sänker många negativa känslor av som vi kanske inte skulle kunna utan en annan människa i våra liv. Att bli kär är alltså motiverat av och ett resultat av de två tidiga relationsmönstren.

Intimitet är en interaffektiv process genom vilka de innersta delarna av självet kommunicerar med den andra genom affekterna. Detta kan ske genom verbal eller icke verbal kommunikation. De kan involvera beröra, lukt, hörsel, ansiktsuttryck, kroppsspråk, sex eller kognition som förmedlas med en anna. Affekterna i en intim relation triggas genom stimuli som genereras i här och nu interaktionen mellan två människor, scripten som båda har med sig från barndomen och en komplex interaktion mellan dåtiden och nutiden.

När jag säger emotionell närhet så mejar jag nästan alltid denna slags emotionella intimitet, en djup emotionell närhet som söks av två människor som har blivit kära och som är seriösa med att leva tillsammans.

En hälsosam emotionell närhet är möjlig när två personer:

1. Jobbar tillsammans för att skapa så många goda känslor som möjligt.
2. Jobbar tillsammans för att minimera så många dåliga känslor som möjligt
3. Undvika att gömma känslor från den andre så att man göra 1-2
4. Dela erfarenheten för att kunna utveckla förmågan att göra 1-3

När ett par klarar av detta, så får deras relation flexibilitet och styrka att parera genom livets jobbigare delar. De kommer kunna ge näring åt sin intimitet. Om två personer håller ihop även efter förälskelsen så kommer man med tiden och att man lär känna varandra mer, se att intresset sjunker. Etta annat sätt

att säga det är att om relationen är bra så kommer de oundvikligen att ta varandra för givna. Många tolkar detta som att kärleken är över. Men detta är helt normalt.

Under åren som jag arbetat med par har jag sett två saker:

1. Det tar 7-9 år för ett par att leva tillsammans och uppleva tillräckligt av goda det, dåliga, fula i sig själva och varandra, att bli konfronterade med en myriad av positiva och negativa situationer, innan de kommer förstå att de inte vill dela på sig. Detta är en djup insikt inom en människa som handlar om mogen kärlek. Den första förälskelse känslorna måste gå över, men om det är mogen kärlek så kommer det finnas negativa känslor men kärleken finns kvar.
2. Det finns ingen som kan få någon annan att älska. Endast de två personerna inblandade kan tända denna gnista. Jag kände ofta en skam när jag inte kunde hjälpa människor att tända gnistan igen när jag tom med visste att jag gjorde ett bra jobb. Terapeuter kan inte skapa kärlek. ibland är känslan borta, men ibland kan också terapeuten tillsammans med paret kommer över de hinder som lett till att skam infunnit sig och den emotionella intimiteten har försvunnit, så kanske den kärlek som blivit förtigd och förtryckt bli återuppväckt.

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är lätt att definiera emotionell närhet. Det ger oss en känsla av att vara nära någon annan. Detta kan ske vid sex, men även en politisk diskussion, på bio eller man sitter i bilen. Detta är alla situationer när regel nummer 1sker, vårt centrala ritning motiverar emotionell närhet för att dela och nära positiva känslor. Regel nummer två i det centrala ritning används när vi hamnar i diskussion om hur vi ska lösa en svår situation i vilken vi känt distress. Här leder ritning till att vi klarar av att hantera situationen och försöker parera genom de negativa känslorna. Eftersom det är svårt att känna sig nära när vi har negativa känslor så kan det faktum att vi delar dem och löser dem definitivt trigga en positiv känsla. Om någon är omedveten om sina känslor eller inte vill dela dem med någon annan, även om vi kan läsa av att de mår dåligt) så kommer regel nummer tre bli bruten. Detta ger en atomsfär när det är omöjligt att följa regel nummer 1-2. Emotionell närhet är omöjlig med någon som håller inne sina känslor.

Slutsummeringen är alltså att emotionell närhet är när vi känner att någon är intresserad i oss och denne person tar emot vårt intresse i dem. Närheten finns även när vi känner glädje över något som vår partner gör som sänker våra negativa känslor eller vi gör detsamma för vår partner.

Emotionell närhet följer samma mönster som de första relationsmönstren som vi utvecklar i livet. Vardagslivets småsaker gör att vi blir avbrutna i vår närhet, vi måste gå till jobbet och åka till affären. Vi kan inte alltid vara nära varandra och detta påverkar den emotionella närheten. **Frågan är om inte ständig gemenskap också skulle minska den emotionella närheten.** Men även när vi är ifrån varandra så kan vi fantisera om vår partner och känna oss nära denne genom de positiva känslorna som han eller hon genererar. **Lekområde.** För många par blir semestern ett tillfällen när vi åter får vara nära varandra och intresset för den andre kan blomma. **För många par blir ju dock semestern jobbig. Men det kanske handlar om att det inte är bra från början.** Emotionell distans sker när en partner inte förstår eller håller med sin partner om varför denne inte finns nära, eller när de båda känner likadant. ”Han är här men han är egentligen inte här”. **Detta kan nog jämföras med när en terapeut inte är närvarande i terapin.**

Emotionell distans beror på hinder som stör vårt intresse eller vårt välmående. En störning i de mönster för mellanmänsklig anknytning som uppstår redan i unga år. Detta ger oss den gömda skammen. Hur obehaglig skam än känns så vore det en tragedi för mänskligheten om den inte fanns, för den signalerar att något hindrar de positiva känslorna.

Kapitel 5: Hinder hinder hinder

Den inneboende medfödda affekten skam utvecklades eftersom de positiva affekterna av intresse-iver och välmående-glädje var så belönande så njutbar och så önskvärd för våra tidigaste förfäder så de ville uppleva dem så ofta som möjligt för så länge som möjligt. Därför utvecklades en signal som talade om för dem att denna njutning nu var borta, eller hotades att försvinna. Det var inte nödvändigt med en signal som talade om att intresset försvunnit på naturlig väg, som när man tittat tillräckligt och de goda känslorna bara tappat sin charm. Nej denna signal var viktig när något hindrade oss mitt i njutningen. När skam blockerar de goda känslorna så vänder vi oss till det som är hindret. Om vi har de rätta verktygen så ger detta ger en möjlighet, att röja hindret och återigen få de goda känslorna. Detta hade ju inte varit så smart om den känsla som skapades av hindret också var en positiv känsla. Det är ju så det blir för människor med ADHD vilket gör det svårt för dem att fokusera på det essentiella som ska ge intresse, för allt ger intresse.

Vi har känt affekten intresse så många gånger så vi tänker inte ens på den. Eftersom den sker så ofta så har den tagits för given och många forskare har glömt att studera den när man fokuserar på människans motivation eller emotion. De verkar endast bry sig om intresse när den leder till iver eller när den totalt fattas och då ger depression och då fokuserar de på att något gett depression inte varför intresset försvunnit.

När hinder sker för det lilla barnet är det lätt att studera, men den vuxne blir sällan så inrig som en treåring.

Meningen med denna bok är att du ska kunna stimulera ditt intresse att ändra sättet du ser på och observerar emotionell närhet den motiverande faktorn för detta är affekt, särskilt de positiva.

Bästa sättet att studera denna närhet är att bli medveten om hur man mår när den infinner sig men med särskilt intresse på när den försvinner. När något hindrar den så känner vi skam. Skam handlar inte först och främst om att vi gjort något som vi ska skämmas över. Vi känner oss ratade, isolerade, sårade distanserade. Detta är dessa signaler vi behöver studera för att observera hinder för emotionell närhet.

Förhoppningsvis känner du inte dessa känslor allt för ofta i din relation men de kan aldrig vara borta helt. Han beskriver en kvinna i terapi som blev lämnad av sin pojkvän. Hon kände ett enormt intresse/engagemang för honom och hon hade trott att de skulle få leva länge tillsammans, gifta sig och få barn. Hon låg vaken på nätterna i flera månader för att fundera ut vad hon gjort fel. En annan patient kände inte ett enormt intresse i sin pojkvän, när han bestämde sig för att göra slut så fick hon endast en mild känsla av skam, hon kände sig ratad men låg bara sömlös en natt.

När du kan observera dina känslor bättre så är du första steget närmare intimitetens gåta. Många gör detta redan, men de vet inte att skam är ett viktigt redskap. Det andra steget är att lokalisera de hinder som triggat skammen.

Vanliga hinder:

- Hinder på grund av dålig kommunikation: två personer kan sitta tyst tillsammans och känna sig så nära. Det kan vara tyst och de känner sig långt ifrån varandra. Det kan handla om att ingen av dem är intresserad, eller är en av dem ointresserad i att engagera sig. Samtidigt kan även samtal trigga skam, när vi får höra något vi inte vill. Eller att vår partner bara blarar, inte alls pratar om det som är äkta eller djupt. Han skriver här om att skamma sin partner inte sällan inför andra. Att generalisera, män är sådana. Fysiska hinder för att kunna kommunicera är naturligtvis något som kan försvåra för ett par.

- Hinder på grund av affekterna hos de två parterna inte går ihop: detta är det vanligaste hindret. Det sker när en partner känner totalt olika än partnern. När en person kommer hem och är exalterad över något men personen hemma hushar en när man kommer in för den personen tittar på tv och är totalt inne i något annat. Till en början kan man känna sig ratad, en mild skam. För många par är detta något viktigt men så vanligt så det är inte säkert man ens säger det i terapin. Här kan man försöka göra sina egna ritualer där man får visa sitt intresse för den andre och får känna sig intressant.
- Hinder på grund av långdistansförhållande: Emotionell närhet kräver att man delar sina känslor. Vi kan inte känna oss säkra på att den andre är intresserad i oss om vi inte "känner" det. Det är vårt att göra över skype, mail eller telefon, även om det är lättare nu än för 50 år sen. Men vi behöver se den andres ansikte och vara där. Om dessa förhållanden håller på länge så kan många känna att den emotionella närheten är svår. Det kan trigga skam men även svartsjuka.
- Hinder på grund av fysisk sjukdom: Tillstånd som skadar eller förhindrar vårt välmående som tex influensa eller liknande skapar starka negativa känslor i oss särskilt distress. Dessa känslor hindrar emotionell närhet eftersom vi av överlevnadsinstinkt drar oss därifrån. Situationen är än mer allvarlig när det handlar om kroniska tillstånd. För mycket smärta och distress tar bort intresset för partnern. Detta gör att även den mest förstående partner måste blockera sitt intresse. Detta sänkta engagemang i partnern ger en försvarsposition. Många gånger får dessa människor engagera sig i kyrkan eller andra grupper eller hobbies, därför stannar man. **Här finns mycket skam, men även medberoende.** Han tar även kortfattat upp psykisk sjukdom som han helt tolkar som att de alltid har biologiska orsaker i hjärnan. **Han är doktor 😊**
- Hinder på grund av avsaknad av självmedvetenhet: genom livet så tappas många människor sin naturliga självmedvetenhet kring vad de känner. Särskilt blir det så när man växer upp i en familj där omgivningen inte klarar av att ta emot barnets känslor och ilska. Man lär sig att det är bättre att inte lyssna till vad man känner. Om jag inte vet jag känner, hur ska jag kunna säga det till dej då? Eftersom bränslet för emotionell närhet är att dela känslorna så blir detta ett hinder. Detta ger mycket skam och långa perioder av tystnad.
- Hinder från utomkommande källor: Nu när båda i en relation har jobb och karriärer, så blir det stora påfrestningar när man ska hinna med allt och barnen. Om de inte tar tiden för varandra så kan de glida isär och de börjar fundera på om de någonsin varit kära. Även barnen hur mycket vi än älskar dem kan bli ett hinder. När en partner sätter mer intresse i barnen än sin partner. Vi kan inte undvika att känna oss förbisedda och ratade för vi ska känna så, vår hjärna är programmerad att känna så. Men genom att vi är medvetna om det så kan vi försöka hantera situationen annorlunda än om vi inte vetat vad vi känner. Barnen kan komma i vägen, när de är unga, men de kan hela livet spela ut föräldrar mot varandra. När de kommer hem i äldre år och ska bo hemma efter sina studier, är det många som upplever att det är svårt att finna ett bra sätt att hantera detta på. Ska man bete sig som vuxen eller barn.
- Hinder på grund av intensiva emotioner: om man i livets situationer upplever distress, tex ett barn dör eller något annat gör att man inte alls kan närma sig varandra. Han har jobbat med föräldrar till cancersjuka barn och märkte att många av dessa skiljde sig.
- Hinder från sexuella problem: All har känt skam någon gång vid en sexuell situation. För att komma över detta måste vi inse att vi känner skam. Detta är mycket viktigt för annars kommer vi bara bygga försvar mot dem.

Dessa olika hinder han skriver om, känns lite snabbt påkomna, de kunde han utvecklat lite mer.

Kapitel 6: En kompass och en triangel

Idag finns det många böcker om skam, men endast några få är skrivna kring affektpsykologin. Dagens trend är att fokusera på vikten av skam vid diskriminering, sexuella övergrepp, homosexualitet, narcissism, religion, dysfunktionella familjer, fattigdom, rasism, fetma, aborter, förintelseöverlevare, skandaler inom militären och kyrkan. Men många fokuserar just på de stora situationerna där skammen är uppenbar, men sällan i det vardagliga livet. Det är till och med svårt att säga ordet för många människor.

Syftet med denna bok är att fokusera på medvetenheten kring när skammen triggas i vardagslivet mellan dej och din käraste. En anledning till svårigheterna till att vardagsskammen är för att vi utarbetat försvarsmekanismer kring den. Här följer en lista på ytterligare några orsaker till varför skammen är svår att identifiera. Han betonar skillnaden på Jag tänker därför finns jag, och jag känner därför finns jag. Vi vet inte alltid om att vi känner det vi känner.

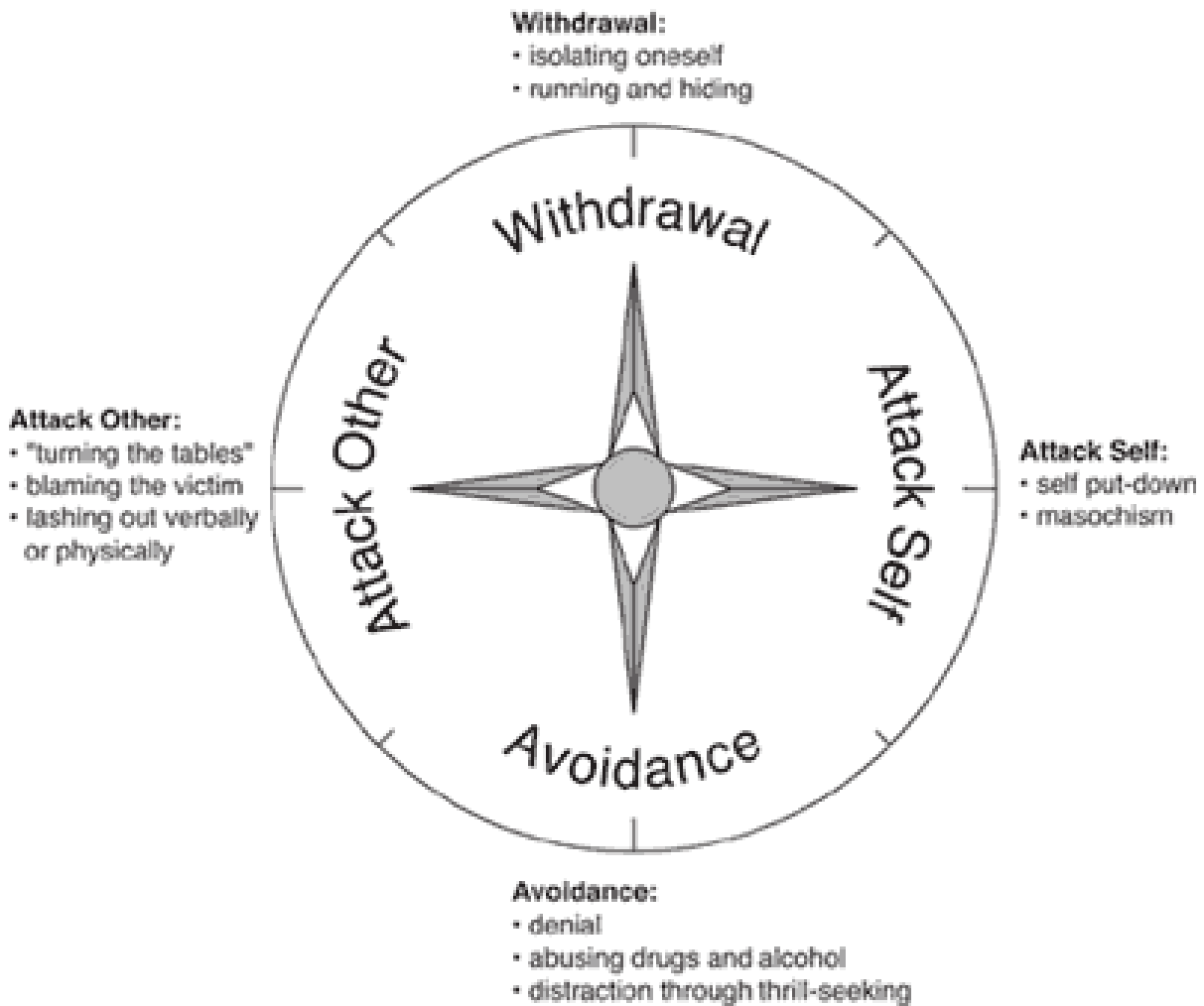
1. Skam är inte bara det vi skäms för, utan handlar om en stor familj av emotioner.
2. Skammen uppstår av de hinder som kommer i vägen för intresse-välmående. Forskare har missat detta eftersom det sker så ofta.
3. Kronisk barndomsskam kan influera utvecklingen för personligheten så den lär sig att trola bort skammen. Här finns tex de med stort ego, narcissistiska personligheter som inte klarar av att se sin svaghet. De är obehagliga människor och det är nästan omöjligt att knyta an till dem emotionellt.
4. I socialisationen så används skammen hela tiden, den används för att vi ska lära oss vad som är ok eller inte. Vi lär oss att vi inte kan lägga oss på golvet och skrika. Vi blir tysta. Men det är skillnad på att detta sker på ett bra sätt eller när ett barn ständigt blir skammat. Då tror barnet att det är något allvarligt fel på just dom.
5. I de allra flesta fall när skam når oss så slår direkt en försvarsmekanism till så att vi inte känner obehaget så starkt. När vi är vuxna kanske detta sker inom en nanosekund efter skammen infunnit sig. Försvarsmekanismen gör att vi inte blir medvetna om skammen. **Lite motsägelsefullt eftersom medvetenheten är definitionen på affekt.** De är dock viktiga att vi har koll på eftersom dessa försvarsmekanismer kan förstöra våra relationer.

Eftersom försvarsmekanismerna kanske är det första du registrerar men de är inte det första som du egentligen känner så för att förstå resonemanget behöver du kanske vandra baklänges i känslorna. Jag blev arg, vad hände före det? Detta gör att du kan avkoda olika hinder i er relation

Skamkompassen

Du kommer att se lite av dej själv i alla delarna. Alla har vi använt alla delarna någon gång. Dessa försvar, förutom i sin extremaste form, är varken dåliga eller bra. De är enbart resultatet av naturligt mänskligt beteende och påminner om hur starkt vi behöver reducera skammen för att må bra.

De är en omedveten respons. Här är det ultimata målet att göra oss medvetna att skammen förekommer försvarsmekanismen. Endast då kan du få intonationen som behövs för att veta vad det är för hinder som kan störa er relation. Om du inte gör det så kommer skammen göra mer skada än gott.



Bilden är tagen från nätet

1. **Attack other:** Jag är ok men det är inte du. Här gör försvaret att man skiftar från självet till andra. Ilska är det vanligaste affekten som är sammanknippad med denna försvarsmekanism. Det gör att känslan av det sårbara försvinner. Men samtidigt är just ilska väldigt tabubelagt hos många så de gömmer sig bakom ett passivt-aggressivt beteende, Freud gjorde oss uppmärksamma på detta det kan då ge sig uttryck som sarkasm. För vissa är det dock en stark reaktion och adrenalin pumpas och vi känner oss starka. Detta beror på att bakom det finns känslan av svaghet.

- Du är den dummaste personen på jorden
- Du gjorde fel som du alltid gör
- Tävlingsinriktning och svartsjuka
- Fysisk misshandel
- Sarkasm
- Hatfulla uttryck
- Sexuell sadism (Maktmissbruk)
- Mord

I det första kapitlet skrev jag om Tom och Alice. Tom kände sig oroad över att han var sur på Alice efter att deras första barn fötts. Han var inte medveten om att han oroad sig över att hon kanske var mindre intresserad av honom. Som ett försvar så börjar han attackera henne. **Det kan också bli lite som en självuppfyllande profetia.** S 68-70 går han igenom några situationer när attackera andra sker som ett försvar mot skam.

- När barnen ber pappa lägga dem istället för mamma så skäms hon, hon blir arg på pappan som att han gjort något fel när hon egentligen kände sig sårad.
- När man kommer hem och vill berätta något och ens partner tystar ned en så skäller man på dom för att de hellre vill titta på tv
- I terapi: här får man ofta höra gnäll över vems fel något var. Det behöver inte vara rakt på sak, utan kan ske väldigt tyst. Jag stoppar dessa attacker så snart jag kan och försöker få dem att undersöka sin skam istället. Den partner som anklagar måste våga se sin egen smärta och sårbarhet före det man kan nå varandra intimt.
- Man kan attackera saker. Han beskriver när han attackerar golfklubbarna som om det är deras fel.

Vi blir arga för den känslan gör att vi känner oss mindre hjälplösa än när vi är arga. Vi lär oss detta beteende tidigt i livet vilket gör att det sker reflexmässigt och till slut tror vi att allt handlar om ilska, inte skammen.

2. **Attackera självet:** Jag är inte ok. Vid ett första ögonkast så kan det verka som att detta skulle ge mer skam, inte vara ett försvar mot det. Men tänk på detta försvar som en kompromiss så blir det lättare att förstå. Kompromissen är att om jag tänker nedsättande om mej självföre det att någon annan tänker illa om mej, så kan jag känna att jag har kontroll. Inte sällan har dessa personer blivit mycket skammade av sina vårdnadshavare under sin socialisation. De har genom detta lärt sig av sina vårdnadshavare att de inte duger till något.
 - Jag är en total idiot, jag kan inte göra något rätt
 - Sexuell masochism
 - Självskador
 - Självmord

I första kapitlet berättade jag om Matthew och Mindy. Han kunde inte uttrycka sina känslor till henne. Hennes skam över vad som var fel gjorde att hon började se ned på sig själv.

- Han beskriver flera andra situationer där människor tex missar en tid eller liknande och direkt börjar klaga på sig själva. Istället för att du ska anklaga dem för att de gjort fel, så kontrollerar de skammen genom att själva tala om att de är usla.
- I terapin: När någon partner tar på sig all skuld. Här måste terapeuten genast bryta detta. **Här kommer vi in på offerroller. Det i sin tur gör att vi inte tar ansvar. Det hamnar också nära medberoende.**

3. **Tillbakadragande:** Jag drar! Detta försvar skyddar oss genom att vi drar oss bort från det som ger oss skam. Ganska direkt i sin approach. Man går in på sitt rum eller går ifrån en situation som är pinsam. Man kan göra det fysiskt eller psykiskt i sitt eget huvud. De behåller de negativa känslorna av rädsla för sig själva. De är ofta väldigt rädda för skammen och vad andra ska tycka om dom. De vill helst inte vara vare sig i sin kropp eller sin själ.

- De betraktas ofta som blyga personer.
- De är tysta, vilket gör det omöjligt för andra att komma dem nära
- Sexuellt tillbakadragna
- Agorafobi

I första kapitlet berättar jag om Sally och Sarah. Sally började känna skam för Sara jobbade allt mer. Tiden de var borta från varandra var ett hinder för deras intimitet. Hennes starkaste känslor av skam handlade om isolering och ensamhet. Hon kände inte att hon kunde prata med Sarah om detta för Sarah kunde inte påverka sitt schema. Hon drog sig tillbaka med sina känslor för hon tänkte att detta skulle hon kunna klara själv, men till slut påverkade alla hennes känslor till sin Sarah. Detta är ett vanligt scenario i ett äktenskap. Vi drar oss tillbaka och pratar inte med vår partner. Vi delar inget med dem. Ibland tillåter detta tillbakadragandet att vi samlar mod och försöker möta vår partner igen denna gång mer vaksamma för våra positiva och sårbara känslor.

När skammen blir för intensiv så kan ett mer allvarligt tillbakadragande infinna sig. Då kan man känna ett enormt ointresse i sin partner, att vara med sin partner fysiskt eller psykiskt.

- I terapin: En av partnererna säger inget. Vid vissa starka situationer kan det göra att personen i fråga lämnat terapirummet.
4. **Undvikande:** Jag vet inte vad du pratar om och det gör inte du heller! Denna grupp använder mängder med förnekelse i terapirummet. Förnekelsen är ett sätt att försöka ta bort skammen helt eller delvis från medvetandet. Dessa människor använder ofta attack andra mönster i sitt försvar särskilt när deras förnekelse blir konfronterad. När undvikandet blir en del av personligheten så framstår dessa personer med ett stort ego. De är snabba att döma andra, de är liten kunskap om sina egna känslor eller vad de själva ställer till med. De har alltid rätt.
- Masochism: Är jag svag?? Du måste skoja. Håll käften eller så håller jag den åt dej
 - Arbetsnarkomaner: Jag skulle gärna vilja vara mer med min familj men om jag inte jobbar så går företaget under och det är många som litar på mej där
 - Alkoholism eller annat missbruk: ”Skam kan lösas ut i alkohol”
 - Intellektualisering: Särskilt hos människor som är högt utbildade och som vet att de vet mer än du. Du är för emotionell och inte tillräckligt logisk.
 - Tävlingsinriktning och svartsjuka
 - Mängder av plastikoperationer för att övervinna kampen mot åldrandet
 - Överdriven girighet och samlande av materiella saker: detta döljer ens svaghet. Det ger en känsla av att man har kontroll över livet och andra.
 - Jibberisch: de pratar och pratar men säger inget
 - Sexuellt maktmissbruk/otrohet: Jag kan inte hjälpa det, det är kvinnornas fel. De vill ha mej.

I kapitel 1 beskriver jag Harrys drickande. En anledning till att han drack när hans släktingar kom var att de var väldigt påträngande när de kom. De tog över allt, även diskussionerna. Detta skapade skam hos honom som redan kände skam eftersom han lånat pengar av dem. De störde ju även den nyfunna närheten mellan honom och hans fru. Han drack därför mer än vanligt för att få skammen att försvinna.

- Typiska undvikande scenarios: Ett vanligt missförstånd är att män är mer logiska och kvinnor mer emotionella. Detta understöds av de biologiska faktiska skillnader samt kulturella

förväntningar. Även om vi kan verka olika så har alla människor fötts med de nio affekterna som ligger bakom vår motivation. Denna cementering av könsroller blir hinder som motverkar närhet. Män som klagat på kvinnor för att de är stirriga, eller kvinnor som säger att han kan man inte prata med.

- Advokaten/filosofiprofessorn som snackar bort sin partner som om denne vore en klient
- I terapituationen: här förekommer ofta intellektualisering och rationalisering för att komma bort från alla skamfyllda känslor. Han beskriver ett samtal med en far och dotter. Problemet handlade om att dottern och styvmodern inte kom överrens. Dottern sa att så fort hon tog upp sina känslor så sa pappan att hon skulle lugna ned sig. När han pratade med pappan och beskrev psykologin bakom affekterna, så fick han en lektion i hur psykologin verkligen fungerar av denna pappa som var arkitekt. Det visade sig att pappan vuxit upp med en mamma som emotionellt var som en vulkan. Eftersom han hade en skarp hjärna hade han utvecklat denna försvarsteknik för att hantera när kvinnor blev stirriga.

En triangel:

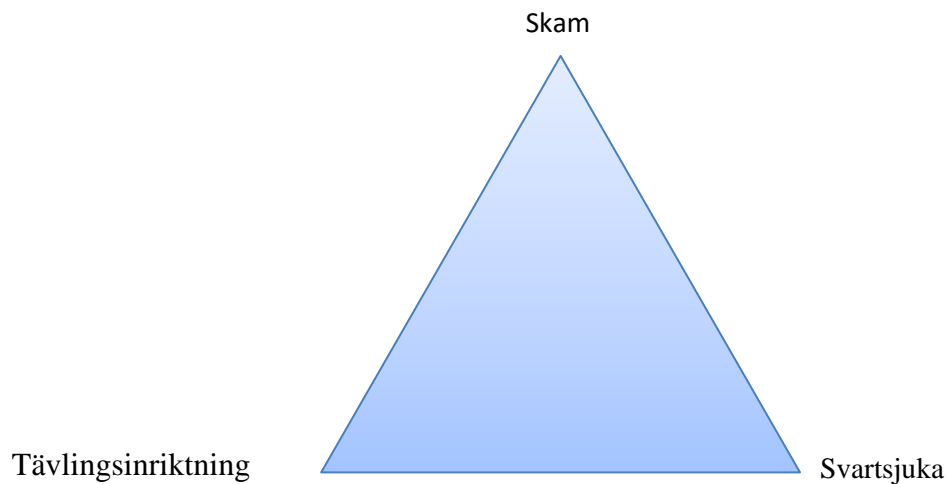
Han beskriver en situation där han och Nathanson skrivit en bok kring skam som blev nekad av flera bokförlag. Skammen som dessa avslag gav, gjorde att han gav upp skrivandet och ägnade sig helt åt golf. Nathanson grävde istället ned sig i arbetet med boken *Shame and pride*. Alltså jag använde mej av tillbakadragande och han av undvikande genom intellektualisering. Valet av våra försvar går att spåra bak till vår barndom, i hans familj var man alltid intresserad av nobelpristagare hos mej gällde golf. Det är ju viktigt att åter kommentera att försvar mot skammen är livsviktiga för att vi ska överleva när vi är små, då vi blir utsatta för mycket skam och ofta känner oss sårbara. Dessa försvar leder ju inte alltid till dåliga saker. Jag till exempel njuter av att vara en duktig golfspelare. Vilket jag inte tagit mej tid att bli utan ovanstående upplevelse. Descartes "jag tänker därför finns jag" var alltså fel. Det ska vara "jag känner därför finns jag".

En sak som Don och jag förstod efter detta var hur skam-svartsjuka-tävlingsinstinkt är sammansvetsade. När man finner den ene så finner man ofta de andra tre. Vi skapade en bild av en triangel. Säkert har vi påverkats av vårt arbete med patienter där vi mött kärleksdrama och svartsjukedrama. Där finns alla dessa delar med. Dynamiken i denna triangel är sådan:

Om jag älskar dej men du älskar honom eller verkar älska honom, mer än du älskar mej, så är det ett hinder för mitt intresse för att du ska älska mej och jag ska kunna älska dej. På grund av detta hinder så triggas skam i mej och jag känner mej ratad sårad och distanserad till dej. Jag blir svartsjuk på honom. Så länge jag älskar dej så fortsätter jag ha skam och i mitt försök att minska skammen kommer jag tävla med honom för att vinna dej tillbaka. Jag kommer försöka vara smartare, roligare, snyggare, starkare, rikare, trevligare, ja på alla sätt bättre än den andre. Medan jag tävlar med honom kommer jag bli svartsjuk för varje steg du tar. I terapi kan man ofta höra människor använda ordet paranoid i detta sammanhang. Paranoia är ett skammotiverat fenomen. För att förstå detta så tänk på paranoia som en intensiv form av svartsjuka motiverad av intensiv skam. Jag har mött klienter som förföljt sina älskade eller spårat dem med telefoner för de trott att de varit otrogna. Ibland har de rätt...

Eftersom intensiteten av skam reaktionen är proportionerlig med intensiteten med det som hindrar intresse eller välbehaget, så är det vanligt att intensiteten som man känner av skam i kärlekstriangeln är proportionerlig med intensiteten på kärleken man känner. Glöm inte att vi alla kommer in i en kärleksrelation med olika nivåer av sårbarhet. Detta beror på vilken vår barndom men även hur våra tidigare relationer varit. Människor med låg självkänsla tar med mer sårbarhet in i deras relationer och

har därför större benägenhet för starkare skam reaktioner när en kärlekstriangel uppstår. Ju starkare skam, ju starkare tävlingsinriktat beteende. När dessa är särskilt starka så förenar de undvikande och attackera andra försvaret.



Svartsjuka ses ofta som något negativt men i det amerikanska samhället ses ofta tävlingsinriktning som något positivt, det ses som en dygd. Tävlingsinriktning är alltid generat av skam, men det är självklart inte alltid dåligt. Från shame and pride s 351

”Eftersom så mycket i vårt självbegrepp kommer från jämförelse med andra, och eftersom det är genom det är genom tävling vi kan sätta upp ett system av jämförelse, så är det självklart att skam härstammar från någon uppfattad och obotlig defekt av självet kan mildras genom att sätta fokus på stoltheten och statusen i att vinna. Direkt proportionerlig till mängden energi som satts till tävlandet är alltid nivån för den kroniska skammen som är linkad med ihållande dålig självkänsla.”

Att vi vill bli av med dåliga känslorna när vi känner skam är varken dåligt eller bra, det bara är hur vår hjärna är byggd. Alla använder någon gång tävlandet för att sänka känslan av sårbarhet som kommer efter skam. Eftersom det är en del av mänskligt liv så finns det tävlingskänsla som är kreativ och hälsosam och användbar när en person blir engagerad på detta sätt. Även människorna runt om kring denna person blir påverkade på ett gott sätt. Inte sällan blir detta viktigt i en intim relation, när vi spelar tennis eller engagerar oss i andra spel. Men när beteendet hos en person som är fast i en livslång kamp med att komma över skammen från ihållande dålig självkänsla så ger detta hinder för känslomässig närhet. Att tävla med sådana människor är aldrig roligt. De får dej att känna dej dålig när de slår dej, men du mår minst lika dåligt om du slår dem.

Tillsammans så kan svartsjuka och tävlingsinriktning starta behovet av hämnd. Detta händer när skamnivån är extremt hög och förödmjukelsen är stor. Hämnd är den yttersta attackera andra formen. Det finns ju även hämnd som attackera sig själv, självmord. Inte sällan är det den sammantagna formen mellan dessa som sker vid skjutningar där gärningsmannen till slut tar sitt eget liv eller ser till att bli skjuten av polis.

Ibland kan hämndbegäret bli en besatthet. Dessa tankar kontrollerar deras liv och de tror att hämnden ska göra att de mår bättre. Enda sättet att mår bra är naturligtvis att bearbeta skammen som ligger bakom hämndbegäret. När jag mött dessa människor i terapi som varit besatta av att utöva hämnd mot

sitt ex så har de brottats med två typer av skam. Dels från att deras fd partner lämnat dem men ofta har de även haft skam över något som hänt före de mötte denne partner. Eftersom de hänger sig åt hämndtanken så hindrar de sig själva från att ta tag i det riktiga problemet. Denna triangel börjar tidigt, Freud kallade det för Oidipuskomplex, Jung för Elektrakomplex.

Summering:

Det är essentiellt at du blir duktig på att avslöja när skam uppstår för att förstå, och kunna bidra till att emotionell närhet infinner sig.

Kapitel 7: Din ilska ljuger för dej

Kapitlet börjar med ett citat från en engelsk poet, John Ruskin:

”Alla våldsamma känslor har samma effekt. De producerar en förljugsamhet i oss, i alla våra förnimmelser av externa ting, som jag generellt karakteriserar som en patetisk villfarelse”

V menar att man kanske skulle skriva tragisk istället för patetisk. När vi blir våldsamt ilskna så snedvrids vår förmåga att förstå och tolka vad som händer omkring oss. Särskilt den högre intensiteten av ilska, kortsluter vår hjärna och leder till att göra och säga saker vi aldrig skulle göra om vi inte var arga. Muhammad Ali var duktig på att provocera sina motståndare för då glömde de allt de lärt sig i träningen och då gjorde de misstag när de bara drevs av ilska.

Men en än större tragik är den vanliga inställningen hos terapeuter att ilska är roten till problemet och att man anser att problematiskt beteende tolkas via freudiansk teorier av våra drifter och den mystiska aggressionsdriften. Visst är det så att samhällen familjer och individer skulle må bra av att minska på ilskan och känna harmoni, men det går inte i dessa trossystem.

Allt för många vägrar se att ilska är en medfödd inneboende helt naturlig känsla. Ilska är en normal relation när något specifikt sker.

De som arbetar med affektpsykolog tänker så här:

Något särskilt måste ske innan ilska kan uppstå. Det är sant att vissa människors ilska triggas snabbare än andra. Detta är bara information om deras tillstånd före ilskan uppstår. Oavsett om det är en biologisk eller psykologisk respons dessa människor är ofta på gränsen till att vara överladdade emotionellt.

Ilska är en naturlig respons inte en moralisk förkastlig djuriskt inneboende kraft som finns hos vissa olyckliga människor.

När du tänker tillbaka ett tillfälle är du kände dej svag, sårbar, dum eller rädd och då blev arg. Visst kändes ilskan mycket bättre än de första känslorna. Det var bättre att känna adrenalinet pumpa, sparka på något eller skrika högt, istället för att känna de sårbara känslorna. Självklart var det det!!! Även om du kanske blev skamsen efteråt av ditt utbrott. Varför gör ilskan att vi känner oss mindre sårbara och ibland även osårbara?

Det finns inget enkelt svar på det, kanske utvecklades det som en viktig överlevnadsinstinkt. När ett djur kommer mot oss räcker det inte bara att se det eller bli rädd. Vi måste få adrenalinet att pumpa till attack. Här krävs ilskan. Oavsett varför vi utvecklats med det så gör ilskan att vi mår bättre än om vi känner oss sårbara och svaga. Därför är det ett skydd mot dessa känslor, ett försvar mot att känna sig svag.

Ilskan är en lögn, inte som känsla för den är äkta, utan för att ilskan används som avledningstaktik. Intentionen är att lura både självet och andra att vi inte är svaga och sårbara. Tex när någon är arg på dej så ser du bara deras ilska. Ilska är en enorm villfarelse. Det avleder uppmärksamheten både din och andras bort från det som pågår inom oss. Om vi verkligen vill förstå vad som motiverar ett argt beteende, så måste vi överge tanken om att det är orsaken utan ett symptom på underliggande känslor av sårbarhet, särskilt från skam.

Känslan av rädsla, skam eller oro/sorg/ängslan föregår nästan varje gång ilska förekommer.

Det tråkiga är att när man väl blivit omtalad som en arg person så är det svårt att verkligen se de bakomliggande orsakerna. Stämplingen av att vara den arga ger oss rätt att ignorera det som vi verkligen behöver våga se. Ilska blockerar också känslomässig närhet. Det är näst intill omöjligt att känna känslomässig närhet med någon vars sårbarhet göms bakom ilska. Dessutom är ilska smittsamt, så partnern blir oftast lika arg. När båda är arga så är spelplanen upplagd för skam kompassens spiral som vi går igenom i nästa kapitel. **Smärtsamt att tänka på alla tillfällen man i terapin fokuserar på ilskan.**

Måste man inte få vara arg ibland?

The scripting of anger

I andra kapitlet så skrev jag om hur den vuxnes emotioner blir till. Det startar vid födseln då startar ett fortgående samspel mellan de nio affekterna, vårt medfödda temperament och personligheten hos de som vårdar oss. Genom inläring formas vi våra medfödda känslor till kraven från vår omgivning. Till slut så kommer denna naturliga display av känslor som vi så lätt kan avläsa i ansiktet och kroppsspråket hos små barn, integreras i ett inlärt beteende: En scriptrespons

Hur vi lärt oss att människor i vår omgivning klarar av vår ilska, hur vi upplevt känslan av ilska kommer ju påverka hur vi lär oss att hantera den när vi blir äldre. Vi kommer emotionellt se olika ut. Även om upplevelsen av ilska är likadan och kan vara lika intensiv hos olika människor. Dessa olikheter kommer förstärkas än mer mellan män och kvinnor på grund av vår olika biologi, muskulatur, hormoner hjärnan etc. dessutom uppfostras vi olika som flickor och pojkar vad gäller ilskan. Även om vi beter oss olika kan vi för det mesta se på någon när de är arga. Undantaget kan vara människor som blivit djupt skammade eller extremt skrämde som barn, de har då blivit tvungna att skydda sig genom att totalt trycka ned eller gömma utåtagerande display av ilska. De blir då passivt aggressiva. De visar ett stenansikte och får svårt att själva känna sig arga eller att förmedla detta till sin omgivning. Detta leder till många problem när vi ska försöka vara emotionellt nära någon.

Ilska är mindre giftig och obehaglig än rädsla, oro och skam, hur kommer det sig att den hoppar in och ersätter dessa känslor för att ge oss en illusion av att vi är mer starka och mindre sårbara än vi verkligen är? Det tidiga scriptandet av detta börjar vid födseln, det startar utan en medveten tanke som en normal konsekvens av vad som är biologiskt medfött hos oss. Vi ser detta ofta hos nyfödda barn. Vi vet också vad som händer när maten eller blöjbytet väntar. Barnets skrik stegras och man kan säga: oj vad du är arg.

Gråten av oro (distress) blir som ett ilsket ylande när CNS når ett stadium av för mycket/ blir överladdat intensifierande av oron.

När hungerkänslan inte blir tillmötesgången så triggas ytterligare distress som triggas mer distresssom bildar en naturlig följd av ilska. Detta beror helt enkelt på att vår hjärna är funtad så. Ilska är alltså en naturlig konsekvens när distressen blir för överväldigande.

Efter som det varken är omöjligt eller bra för en vårdnadshavare att komma vid första skriket så kommer detta ske flera gånger i tidiga år, att distress blir ilska. Med många repetitioner så finns det många orsaker till varför barnet lär sig (scriptas) att bli arg snabbare och snabbare efter distress. **Den viktiga korrelationen mellan ilska och mat.** Skrikandet är ju inte bara en del i det som ökar barnets distress utan även vårdnadshavaren vars motivation ökar att hjälpa barnet. Ju snabbare som

vårdnadshavaren kommer till undsättning ju fortare lär sig barnet att ta till det beteendet för att få hjälp.

Det är säkert så även om det inte går att bevisa att även barnet upplever ilska som mer behaglig än oron och hjälplösheten. Detta överensstämmer med hjärnans centrala ritning för att minimera negativa känslor. Här blir det en kompromiss mellan distress och ilska, ilska vinner för att det gör att vi inte känner oss så hjälplösa. Även om det inte stämmer på de riktigt minsta så stämmer det när vi blir äldre. **Om man läser Sue Gerhardts bok så stämmer det ju faktiskt även på de riktigt små vad gäller kortisol och liknande vid distresstillstånd.**

Till slut utvecklas ett script så att den vuxne personen som observerar detta kanske inte kommer att se distressen utan bara ilska. Detta går ju även att översätta på andra sårbara känslor, som rädsla eller skam.

När jag började inom psykiatrin så var det en generellt accepterad tanke att det var ilska som var den kritiska faktorn vid emotionella störningar eller sjukdomar. Många menade att det var av stor vikt att man blev medveten om denna ilska och erhålla sätt att uttrycka den på. Man var tvungen att få ut ilska, istället för att attackera sig själv vilket kunde ge depression eller andra sjukdomar. Många uppmanades att slå på kuddar, ibland även sin partner med en bomullsgrej. Det finns en rolig scen om detta i filmen Analyze this, när terapeuten ber maffiabossen att uttrycka sin ilska genom att slå på en kudde. Han vill inte först men efter att terapeuten tjarar så tar han upp sin pistol och skjuter på kudden.

Jag har aldrig ifrågasatt detta fokus på att göra människor medvetna om sin ilska. Min skolning skedde i den eran när ilska inte var fullt förstådd. Jag har ställt samma frågor själv till många av mina klienter och försökt hjälpa dem att bli medvetna om sin ilska och att uttrycka den. Jag mötte dock problem när jag allt för ofta såg att detta inte hjälpte mina klienter att lösa sina problem eller att utveckla en behaglig relation med sin ilska. Jag var tvungen att erkänna att min skolning och kunskap inte gav en god hjälp vad gäller människans motivation. Senare när jag mötte affektpsykologin hittade jag den pusselbit som fattades. De nio medfödda affekterna och deras essentiella påverkan på motivation, emotion och kognition. I och med detta så ändrade jag min terapistil. Jag hjälpte fortfarande människor att bli medvetna om sin ilska, men jag ägnade inte så mycket tid åt att hjälpa dem få ut sin ilska genom att slå på kuddar. Problemet är inte bara att det inte löser något, det ökade istället bara ilska hos båda två och skapade skam. Jag frågar istället: Varför tror du det är **ilska** du känner i denna situation? Många svarade att det är klart man blir arg när detta händer. Men efter att vi bemött försvaret så kunde vi ägna oss åt vad som ledde fram till ilska. Det fanns alltid något bakom som hände emotionellt före det att ilska bröt ut.

Detta här och nu fokus på känslor och motivation skapar en ny förståelse för de sårbara sidorna av självet. Det leder människor till att studera minnen då de känt sig sårbara och hur ilskescriptet startade från denna känsla av sårbarhet. När människor ser att ilska är en försvarsmanöver för att skydda dem mot skam, oro, distress eller skam känner de mindre skam över att de blivit arga och då är det mindre risk att de faller ned i skam spiralen som leder till ilska, som leder till mer skam som leder till mer ilska.

OBS:

- Alla terapeutiska försök att minska ilska som inte försöker minska skammen, är uddlösa
- Alla teorier om ilska som inte erkänner sårbara känslorna som distress, rädsla eller skam som ligger bakom ilska är inte komplett

Här följer några sätt att via ilska försvara sig mot sårbara känslor: Vi kan se skamfamiljens emotioner i alla exemplen...

1. **Ilska som ett försvar mot distress/oro/sorg (och skam)**

Beskriver ett scenario med en person som är sen till jobbet, ska presentera något som han var tvungen att jobba på halva natten. Hans telefon ringer flera gånger och det är hans assistent som frågar samma sak flera gånger, saker hon borde kunna. Han spiller kaffe på sin kostym och hans system överhettas direkt. Ju mer kontinuitet av krav och stress internt (tankar eller obehagliga kroppsliga upplevelser) eller utifrån kommande saker, arbete jobb trafiken, ju mer distress och ju lättare är det att överhettas, ju snabbare blir vi arga.

När du märker att du eller din partner blir allt mer irriterade, se förbi ilskan och se om det är så att någon av er är distress. V berättar om en av hans patienter som har mycket smärtor på grund av reumatism. Hon behöver få hjälp att klä på sig på morgonen. Hon snäser åt sin man som varje morgon hjälper henne med detta. Han hade kunnat ta illa upp för detta men har lärt sig att se förbi ilskan och även se den distress och skam som finns där under- skammen som växer i takt med hennes hjälplöshet över att sjukdomen blir värre och värre.

2. **Ilska som ett försvar mot rädsla (och skam)**

Många gånger i terapi möter man föräldrar som oroar sig för sina barn när de är ute på kvällarna. Föräldrar som är inkännande i sina känslor och villiga att se förbi sin ilska inser att det finns två starka känslor bakom ilskan. Det första är rädsla för vad som kan hända. Den andra är skam och hjälplöshet. Vi vet att när de var små kunde vi styra dem och deras vänner, ju äldre de blir ju mer gör de sina egna val. Mitt bland alla dessa känslor kan vi även känna att det faktiskt förskjuter oss. De vill hellre vara med andra än med oss som burit dem som föräldrar. Även om vi vet att detta är vad som behövs för att de ska utveckla så gör det ont. Tänk dej tonåringen som är sen på kvällen. Föräldern känner sig rädd och hjälplösheten ökar. När barnet väl kommer hem så skriker man: var har du varit? Föräldrar som inte är införstådda med varför de känner denna oro och rädsla kommer låta sin ilska skjuta barnen in i ett osunt tillbakadragande från föräldrarna. Föräldrar som kan se förbi detta kan låta rädslan bli en språngbräda för att känna sig än mer emotionellt nära sina barn. Han skriver om hur vi känner ilska när vi tex kör bil. I de allvarligaste formerna så har man sett att "roadrage" sker hos människor som är djupt nedgångna i skam och som brottas med skam, svartsjuka och tävling i olika delar i livet.

3. **Ilska script som ett försvar mot skam**

Nyfödda är lätta att distrahera till ett annat intresse om de tappat intresset för något. Men detta blir svårare ju mer hjärnan mognar. Ju äldre de blir så kommer de hinder som de möter för att uppfylla alla saker som de finner intressanta, bli starkare. De är för små, för svaga, för korta. Denna hjälplöshet triggar skam. Den del av skamfamiljens emotioner som de mest upplever är frustration. Här börjar scriptandet: ilska som skyddar mot skam. Paradoxalt, om de har positiva relationer till sin vårdnadshavare som de har lärt sig kan hjälpa dem att reducera negativa känslor, så SKA de rikta sin frustration mot vårdnadshavaren, ett exempel av attackera andra på skamkompassen. Han skojar om att det inte borde heta attack other, utan attack mother ☺. Kom ihåg att barnet ska våga visa ilska mot sin vårdnadshavare, annars är det något fel. **Tål ni mej?** Barn som behandlas som att deras ilska kommer från demoniska delar av deras personlighet kommer att känna sådan rädsla så att de scriptar sig att aldrig visar denna ilska. Dessutom lär sig barnet att HAN är demoniska. Dessa barn utvecklar en omöjlig nivå av internaliserad skam som leder till attack på självet eller andra. Oavsett hur barn vårdnadshavare är på att ta emot sina barns ilska, så kommer barnet utveckla ett ilskescript.

Sammanfattning

Man kan inte lösa problem som skapats av ilska, utan att beakta de bakomliggande känslorna av rädsla, distress eller skam. Emotionell intimitet och närhet är omöjlig i ilskans närvaro. Vi måste ha tillgång till de sårbara känslorna, särskilt de av skam som finns hos vår partner om vi önskar lösa problem vad gäller emotionella svårigheter i att knyta an till varandra. **Intressant hur man ska se på ilsket sex**

Ilskan är inte bara ett problem för tvåsamhetens relationer utan hela familjer, kulturer och samhällen. För att lösa detta måste vi se till relationen mellan ilska och skam. En hälsosam anpassning av världsomspännande ilska är ouppnåelig innan de som känner sig svaga, inkompetenta, icke respekterade, hjälplösa, kränkta, besvikna övergivna ratade isolerade ensamma och diskriminerade har fått en röst och blivit lyssnade på och respekterade.

Kapitel 8: När relationer inte funkar: Skamkompassens spiraler

Efter att vi varit förälskade så kommer vi alla återgå till ett annat tillstånd. Kanske är detta en förbannelse då vi har den mest utvecklade och komplexa hjärna man kan tänka sig. Men det är ju så att inget kan vara en nyhet för oss hur länge som helst. Vårt intresse och engagemang kommer att sjunka och förändras. Om relationen ska bli en succé så måste denna novelty minska. Detta är en stor utmaning för en relation. Man kan ibland höra: När vi väl gift oss så kom hans rätta natur fram.

Detta är inte sant eftersom vi inte är falska när vi är förälskade. Vi känner bara större intresse. Men det är även sant eftersom när förälskelsen sjunker så kommer vår gard komma tillbaka. Den är en inbakad del i vår personlighet som formats från unga år för att skydda oss från sårbarhet. Alla har vi upplevt skamkänslorna och känt distress. Om vi inte gjort det är vi illa ute. **Här talar han egentligen om kärlekens paradox. Att en mor måste stöta bort sitt barn efter att ha hållit det. Här är både ock i sin linda.** Dessa människor kan inte skydda sig från dessa smärtsamma känslor. Det är alltså hälsosamt att vi kan hålla tillbaka delar av oss själva i interpersonella relationer. Normal utveckling individuation handlar ju om att kunna lämna familjens trygga värld och möta främmande element. Vi måste där kunna skydda oss från att andra faktiskt kan vilja oss illa. En del av denna process handlar om att inte lämna ut allt jämt.

Alla fyra skamförsvaren kommer att infinna sig när förälskelsen och nyheten dalar. Därför kommer hindren upplevas som att de kommer oftare. Denna sida av personen kan vara väldigt sårbar för många människor. Tex människor som blivit mycket skammade som barn, är väldigt känsliga i denna efter nyförälskade tiden. Det är viktigt att sätta fokus på hur vi ska hantera dessa situationer för de kommer i alla relationer. Hur man löser situationen beror på varje unikt par och deras historia, den specifika situationen och hur känslig man är för sårbarheten och hur man hanterar den.

Kompass för skamspiraler

När ett hinder för känslomässig närhet skapar skam i en relation och paret inte klarar av att hantera situationen så kommer de båda använda sig av inlärd försvarsmekanismer. När de väl gått igång så kommer de bidra till ytterligare distansering mellan parterna, detta ger mer skam, mer försvar, mer skam osv. det är då par har samma gräl om och om igen. Kompass för skamspiralerer startar när är mitt i en skamreaktion och använder sig av någon av de fyra försvaren. Härifrån kan spiralen ta flera olika vägar beroende på hur partnern reagerar. Detta sker ofta i snabba utbyten mellan parterna. Det kan nästan kallas minispiraler som inte alls verkar betydande. De kan oftast lösas utan större bekymmer. Tyvärr finns det de spiraler som kan förstöra relationer, de bildar ett söndrande nätverk i relationen. Dessa mönster blir inlärd beteenden. På s 97 använder han sig av ett enkelt exempel när Marvin kommer hem till Mary som sitter vid tvn. Han avbryter henne för han vill berätta något. Hon tystar ned honom. Mary är tyst och vill fokusera på programmet. Han blir arg. Båda upplever skam för deras intresse just nu blir avbrutet. På sidan 98 går han igenom samtalet igen men då med kommentaren efteråt kring vilket försvar de använt sig av.

Om paret har ett fundament att stå på så kommer de kunna lösa denna situation ganska enkelt. Dessutom kommer hälsosamma par att lära sig saker av dessa minispiraler så att de kan tackla situationen annorlunda nästa gång. Kom ihåg:

- Ofta kommer dessa situationer från olika former av missförstånd.
- Kompass för skamspiraler har sina rötter i saker som hindrar basala behov hos båda parter

De allra flesta par reder ut detta, men det sker inte så lätt när spiralen kommer från starkare mönster av skamförsvaren. Om vi inte totalt skammats som barn och tonåringar så kommer vi kunna vara flexibla i våra skamförsvår. Ju flexibla vi är ju lättare kommer vi lösa situationen och vi kommer att hitta nya vägar att hantera framtida problem. När en persons försvar är djupt rotade så kommer den personen ha mycket svårt att vara någon känslomässigt nära.

Kompass för skamstil

Tillbakadragande/Attacker självet gift med Undvikande/attacker andra

Detta är ingen ovanlig kombination. **Inte sällan en kvinna med låg självkänsla gift med en missbrukande arg man.** Mannen är macho och har alltid rätt, medan kvinnan är undergiven. Där dessa försvar är djupt rotade så blir man sällan lycklig. Det finns väldigt lite känslomässig närhet. **Dock starka bindningar!** Båda är så insyltade i sina försvar så de kan inte låta någon komma nära. Det blir en stark skamkänsla hos båda två. Det är dock ofta som dessa par håller ihop länge. Kvinnan stannar för hennes obearbetade skam gör att hon tror att ingen annan kan älska henne. **Samtidigt här finns det en känsla av att tänka att denna machoman vill vara med mej. Det finns även inslag av räddaren.**

Tillbakadragande (hon) gift med undvikande (han) s102 **Dvs egentligen som ovanstående förutom att attacken på andra eller självet.**

Han berättar om ett par, Sally och Ben. Båda högre medleklass, karriärer. Träffades tidigt, blev kära och fick tre barn. Sally kände ofta att det var problem men hon hade svårt att berätta om det. Anledningen till det var att hon en gång försökte när hon var gravid. De skulle gå till bilen och hon kunde inte gå så fort, han rusade före henne för att det var kallt. Hon kände sig övergiven och rädd, det var mitt i natten. När hon förklarade detta för honom sa han bara att det var så kallt så han ville skynda sig att värma upp den för henne. Hon kände sig inte lyssnad på och hade därför aldrig senare försökt att få honom att förstå hennes känsla av att de aldrig knöt an. **Jag ser det där paret framför mej som verkligen tar varandra för givet.** Han var en person som gärna diskuterade med andra och med henne, han ville alltid visa att han tyckte annorlunda. Han undvek hela tiden att se den verkliga situationen mellan dem genom att använda sig av förnekelse. De få gånger som han verkligen såg problemet så fick han dock inga svar från henne om vad hon kände. Detta gjorde att han invaggades i en falsk trygghet om att de hade det ganska bra. Men plötsligt efter tio års äktenskap så berättade hon att hon träffat en annan och nu tänkte flytta samman med denne man. Hans förnekelse försvann direkt. Han kunde inte längre undvika sin skam utan kände nu ratandet och besvikelsen. Initialt attackerade han henne, men detta var kortlivat. Han övertalade henne att komma med i terapi och där började han vara mycket ärlig och vågade vara sårbar. **Som när någon blir upptäckt i sitt missbruk. Det är som att skammen initialt är något som gör att man vill jobba med det hela. Men efter att ha läst denna bok undrar jag om inte detta också är ett sätt att fly ibland. Som ett undvikande när man lägger all sin skam i terapin. Det svåra är att kunna hålla fast vid denna nya inställning så man fortsätter gå i terapi. Annars blir det ytterligare något man försökt men det gav inget, så blir det bränsle till att bli än mer undvikande.**

Paret gick i flera månader i terapi och efter sju månader så klarade hon av att bryta sitt tillbakadragande försvar. Detta par hade inga stora strider eller var arga. Sakta men säkert föll de ned i en spiral som distanserade dem, där försvaren triggade än mer skam. Detta är en tyst destruktiv situation som urholkar relationen och närheten. De positiva känslorna försvinner allt mer.

Tillbakadragande gift med tillbakadragande eller undvikande gift med undvikande

Samma frånvaro av stridiga bråk gäller för dessa relationer. När de kommer till terapi **När gör de det?** Så säger de att de inte bråkar genom att skrika till varandra. Ett par han beskriver säger att de aldrig höjde rösten, men de kände sig heller inte alls nära varandra, hade inget gemensamt, gjorde inget gemensamt. Inte sällan hos högutbildade personer blir det intellektualiserande av problemen. Han beskriver ett par som kom till terapi och de bestämde att de tills nästa gång skulle ha en dejt. De kom flera gånger till terapin men hade alltid ursäkter för att de inte gjort denna läxa. **Så typiskt med människor som inte gör sin sensibiliseringsträning.** De har mycket intellektualiserade försvar till varför de inte hunnit dejta. Detta par kom till slut tillbaka och tackade honom för att ha hjälpt dem komma fram till att de faktiskt inte alls var intresserade av varandra längre. De hade bestämt sig för att skiljas. Deras intellektuella stil tillsammans med skamspiralen hade hindrat dem att se hur relationen sakta men säkert dog ut. Till slut hade de inget mer än en syskonrelation.

Attackera andra gift med attackera andra

Ibland hör jag dessa par från mitt väntrum, som redan där börjat skrika på varandra. Vanligtvis börjar en av dem berätta en lång historia hur den andre varit elak, inte går att lita på, hur den kritiserar och är förfärlig. Efter ett tag brukar jag stoppa dem och fråga hur jag kan hjälpa dem. På ytan ser det ut som de bara vill ha ett forum för att få klaga. Men under detta handlar det om ett par som är djupt distanserade till varandra. Den goda nyheten är att de är båda inställda på att något är fel. Den dåliga nyheten är att deras attackera andra försvar gör att de inte vill ändra på något hos sig själva. Ilskan handlar om att skydda sig från de smärtsamma känslorna bakom. **Hos dessa personer kan man även känna en arrogans, säkert för att ilskan gör att man "lyfts" över att känna dessa jobbiga tunga känslor av ratande och besvikelse.** Ilskan hjälper mej hålla fast vid att jag har rätt och du har fel. Inte sällan finns här undvikande försvar samtidigt. Detta beror på att det är nästan omöjligt att i längden hålla sig kvar i attackera andra utan att till slut känna skam. Då kommer undvikande försvar väl till pass.

Summering

Mönstren för skamspiralen

1. Hinder för emotionell närhet → skam (ratande, isolering, sitans och sårade känslor)
2. Skam → skamförsvaren i skamkompassen: Tillbakadragande, undvikande attackera andra eller självet
3. Kompassen för skam → hinder för emotionell närhet
4. Åter till första steget och så går det runt runt.

Kapitel 9: Konsten av skam i intimiteten: Självhjälp del 1

Skam är alltså inte fienden, eller behöver alltså inte vara det. Men det är en enorm utmaning för intimitet. Det är sant att skam gör att man mår dåligt och att använda sig av försvar mot dem kan leda till än större problem för relationen. Men skam är en biologisk respons i hjärnan som ska tala om för oss när något som är bra håller på att försvinna. Alltså skam kan inte existera där det inte finns bra känslor. Genomgång av boken:

Kapitel 2: Den medfödda, inneboende skam leder till en stor familj av emotioner. Denna familj innefattar att skämmas, känna sig ratad, sårad, ensam, isolerad, distanserad, frustrerad, utsatt, besviken, hjälplös, underlägsen eller icke respekterad.

Kapitel 3: via barndomens interaktioner utvecklas mönster som gör att vi vill vara tillsammans eftersom vi är nyfikna, känner intresse och glädje till andra människor vi blir glada av att de är glada för oss och känner sig intresserade av oss. Människor hjälper oss må bättre när vi mår dåligt.

Kapitel 4: Emotionell närhet och intimitet kommer från vårt intresse och glädje av andra och deras intresse och glädje i oss när vi båda avslöjar oss själva och vårt inre.

Kapitel 5: Hinder för emotionell närhet sker som en naturlig del av livet. Hinder kan komma från medvetna eller omedvetna handlingar/beteenden/skeenden i oss själva eller utifrån kommande. Hinder för denna närhet triggar alltid skam.

Kapitel 6: försvar mot skam är livsviktig. Den kan göra skammen osynlig. Detta är en utmaning eftersom tillbakadragande, undvikande, attackera andra eller attackera självet tillsammans med tävlingsinriktning och svartsjuka ger viktig information om att skam är triggad.

Kapitel 7: ilska är nästan alltid en försvar mot skam. Det skyddar oss från att känna oss utsatta och hjälplösa när något triggar rädsla eller distress eller skam. Man måste se bortom ilskan för att se sårbarheten hos sig själv eller andra.

Kapitel 8: Skam försvar hos en partner är ett hinder för emotionell närhet och triggar skam och skamförsvar hos den andre. Detta blir sedan ett hinder för emotionell närhet och triggar mer skam och skamförsvar hos den första osv.

Hjälp till självhjälp för att klara konsten av intimitet

Jag följer två ganska enkla ideér:

1. När vi växer upp så har vi inte tillräckligt med information och kunskap för att klara av detta med emotionell närhet, vi behöver utvecklas. Denna utvecklingen måste göras i en relation
2. Det är inte vad som sker som egentligen räknas utan Det är hur vi känner för varandra som räknas. Jag har mött par där en av parterna har haft en affär och efter detta har deras relation börjat blomstra, de har kunnat komma över detta stora problem. De har lyckats hitta vägar att prata med varandra, medans andra som inte klarar detta över små enkla triviala saker.

Den generella teoretiska tanken bakom allt detta är Silvans forskning kring den centrala ritningen som det står om i kapitel 3. Det är ett motivationsprogram som utvecklats i hjärnan och som styr vårt beteende. Ett sätt att se det är att denna ritning kan jämföras med en ritning som en byggare använder sig av. Vi behöver inte tänka på den, men vi använder oss av den omedvetet. I friska emotionella nära

relationer kan en persons ritning sammalinkas med den andres. Denna process kallar jag ömsesidighet, för att balancera mönstret för de fyra reglerna.

1. Paret försöker ömsesidigt maximera positiva känslor
2. Paret försöker ömsesidigt minska negativa känslor
3. Paret försöker ömsesidigt minska förnekelsen av kommunikation av dessa känslor
4. Ömsesidigt försöker de maximera tekniker för att klara 1-3

Eftersom vår hjärna aldrig slutar följa denna ritning och de fyra reglerna, så är det bra för oss att veta att detta är vår basala motivation som styr vårt beteende. Par som klarar detta uppdrag och söker balans mellan dessa fyra principer är bra utrustade för att hantera alla livets olika hinder som kommer i vägen för känslomässig närhet.

Om jag inte har två människor i terapi som först vill ta hand om sig själv, har jag inget att jobba med.

Genom att ta hand om oss själva, sätter vi krav på den andre att respektera oss. Han använder sig av liknelse vid flygningar där man säger till människor att ta på sig syrgasmasken först. **Så komiskt att man använder sig av likadana liknelser.** För många kan det vara bra med individualterapi före det att man börjar med parterapi. Vi ska heller inte tänka att personlig utveckling vare sig i relation eller var för sig är ett mål som man uppnår. Det är något som är ständigt pågående, genom hela livet.

Uppdrag 1: Maximera medvetenheten av självets känslor

Känslor, affekter leder vårt medvetande till information om världen. Det finns inte en medveten vaken stund då vi inte har känslor, även om vi inte är medvetna om dem. Att vi ej är medvetna om dem antingen för att vi har lärt oss att inte bry oss om dem, eller för att intensiteten är låg så vi inte tänker på att de faktiskt finns där. För att kunna hantera livet bra så måste vi bli medvetna om vad det är som motiverar oss. För att uppnå detta måste vi veta vad vi känner, så därför är det viktigt med denna medvetenhet.

Att vi inte längre är så medvetna om våra känslor är en del av socialiseringen. Alla familjer använder sig av rädsla, ilska, skam. Alla använder allt men del har någon av dessa som sin huvudfokus på hur de får barnen att följa sina regler. Dessutom är det ju olika hur vi socialiserar in pojkar och flickor i våra familjer. **Det kan även vara olika mellan olika barn, oavsett kön.** Även om socialisationen är viktig så blir vi ofta lite väl påverkade av vad andra tycker är ok. Ju mer vi försöker dölja känslorna för andra, ju mer döljer vi dom för oss själva och ju mer förlorar vi förmågan att ha koll på dem. Detta blir inte bara ett problem för relationen men även för det egna självet.

Känslor är integrerade med vårt minne och hur minnen lagras. Känslor är även en integrerad del i vår personlighet och hur den utvecklas. Alltså känslor är en stor del av vilka vi är. När vi inte är medvetna om våra känslor så förlorar vi närheten och intimiteten med oss själva.

Han skriver om olika sätt att bli mer medveten om sin känslor på. Fokusera på de nio affekterna, de är ju evolutionens byggstenar för vår utveckling av känslor och emotioner. Det finns ett annat problem när vi talar om vad vi *känner*. Emotioner är resultatet av livslångt observerande av hur andra responderar till oss när vi upplever affekter. Affekterna bildar en plattform för en stor variation av emotioner. Problemet här blir att två personer kan använda samma emotionsord för att beskriva vad de känner. De kan då luras att tro att *känner* samma sak.

För att träna på detta så kan du fokusera på listan över de nio affekterna. Det positiva med detta är att även om vi kan verka olika emotionellt så har vi alla de nio affekterna. Utifrån detta så är vi mycket

mer lika än olika. Terapeuter som vill fokusera på olikheterna kommer misslyckas. Vi måste ha kunskap om olikheterna men denna kunskap löser inte problemen med intimitet. **Detta resonemang blir väldigt kognitivt. Kan man alltid vara medveten om sina känslor.**

När vi är vuxna har vi större förmågor att hantera våra känslor än när vi var barn. Så oavsett vilka känslor du är tränad på att tillåta dig känna så kommer din partner klara av det. Den partner som verkligen är intresserad i dig vill veta vad det är du känner. Om du har svårt att sätta fokus på vilken av de nio affekterna det är du känner kan du börja med att känna efter om det är en positiv eller negativ känsla. Sedan kan man försöka bena ut vilken av de positiva eller negativa känslorna man känner

- Rädsla: för mycket händer för fort, för snabbt, vi känner oss skrämda
- Distress: för mycket händer under en lång tid och det känns som en börda.

Uppdrag 2: Lita på vad du känner och äg det

Om du känner något så är det vare sig dåligt eller bra, det bara är. **Det finns inga syndiga eller fina känslor.** Om någon säger att det du känner inte är sant så lyssna inte på dem. Lita på dina känslor som en ovärderlig kunskap för konsten att uppnå intimitet. Om någon annan känner obehag över dina känslor så kommer emotionell distans uppstå. Din tillit till dina egna känslor kan då hjälpa till att reducera skammen. Detta kommer minska behovet av starka försvar vilket i sin tur leder till att du får lättare att snabbt åter knyta and till den andre och ni kommer inte lika lätt in i skamspiralerna.

Exempel:

Jag är rädd för hunden

Var inte löjlig, det finns inget att vara rädd för

Jo men jag är verkligen rädd för den, jag blev biten en gång när jag var liten

Å det visste jag inte

Kan du hjälpa mej med min rädsla?

Jag känner hunden, den är snäll. Gå bakom mej så kan vi gå fram till den och försiktigt försöka klappa den

Detta fungerar bara om den första personen litar tillräckligt på sina känslor att stå på sig när den andre personen säger att det inte är något att vara rädd för. Denna öppenhet ökar närheten istället för att förhindra den.

Att vara exakt i sina känslor är inte alltid så lätt som i exemplet ovanför. Vårt affektsystem har ingen bias, men vårt erfarenhetsbaserade emotionssystem kan vara bias. De bygger ju på kulturella föreställningar som funnit i generationer och den miljö i vilken vi är uppfostrade. Sådana värderingssystem är ofta rigida och det tar lång tid att ta emot nya sätt att se saker på.

En vanlig missuppfattning i västerländsk kultur är att om vi mår dåligt så måste det vara någons fel. Resultatet blir att någon annan får ta ansvar för det du känner. Om du mår dåligt har någon annan gjort fel. Detta ger oss själva mindre skam och vi slipper ta ansvar våra egna känslor. Det hjälper för stunden. Men vi använder då attackera andra försvaret. Detta kan ge dem skam vilket gör att de kan attackera tillbaka.

All terapi ska hjälpa människor med dessa två första uppgifter så att människor kan minska sin skam. I en terapisituation säger Abby till Jake:

-Jag känner att du aldrig lyssnar till något jag säger.

En vanlig respons som man kan höra i terapirummet. Men detta är ju ingen känsla. Kommentaren lämnar ingen som helst djupare insikt om personens själv eller sårbara känslor. Det är en dold attack på den Jake som skapar skam hos honom som säkerligen kommer skapa ett skamförsvar. Kommentaren lämnar inget ansvar för Abby, den ger ingen inbjudan till ett ändra beteende eller konstruktivt sätt att ändra något på. Istället skulle hon kunna säga:

-Jag känner mej ensam när vi talar. Vad kan jag göra för att göra det lättare för dej att höra vad jag säger?

Denna öppenhet avslöjar en genuin längtan efter närhet, där vi själva tar ansvar, inte bara skyller ifrån oss. Eftersom andras känslor och beteenden och emotioner påverkar oss så kan det vara svårt att sortera ut vad det är de känner och vad det är vi känner.

Om du hela tiden anklagar någon annan för vad du känner så kommer du inte äga din egen känsla och då blir du ditt eget hinder för emotionell närhet. Glöm inte att om inte personen som gav denna kommentar, var intresserad av en relation skulle hon eller han inte bry sig om han eller hon lyssnar eller inte.

När Abby förstod att ensamhet och känslan av ratande är en följd av att hon känner intresse för Jake, så förstod hon att hon inte behövde anklaga honom. Hon kunde själv ta ansvar för att hon kände rädsla för ensamheten. Då kunde hon prata med honom på ett annat sätt.

Genom att äga våra känslor kan vi också se till att inte alltid anklaga människor runt omkring oss. Han beskriver att hans fru tar av sig sina skor lite överallt i huset och att han trillat över dem. Vissa dar klarar han av att led åt det, andra dar svär han över skorna. När vi blir medvetna över känslan så måste vi också sätta den i sitt sammanhang. Hur mår jag för övrigt idag, stressad, irriterad, ledsen, glad. Detta påverkar hur vi relaterar och känner inför alla dessa vardagliga saker.

Uppdrag 3: Maximiera medvetenheten om känslorströmningarna i relationen

För att detta ska ske behöver vi först vara här och nu, sedan kan vi få bakåtperspektivet med vår barndom och tidigare relationer. Många terapeuter börjar med det senare perspektivet för tidigt.

Affektsmitta; När någons affekt smittar över till någon annan. Detta sker i alla relationer.

Ju mer vi känner någon ju mindre behöver vi se för att förstå vad den personen känner. Du känner något varje sekund, din partner känner något varje minut och dess känslor flätas ständigt samman.

Kapitel 10: Konsten av skam i intimiteten: Självhjälp del 2

Nästa steg handlar om att analysera beteenden hos dej och din partner. Detta är mycket viktigt eftersom vi skäms för vår skam och dessa obehagliga känslor så använder vi ofta beteenden för att maskera dem. När väl människan klarar av att hantera ett beteende så sker det automatiskt. Vi måste inte tänka på det, utan det sker omedvetet.

Uppdrag 4: Maximera medvetenheten om skamförsvaren

När du genomför steg 1-3 så kommer du uppleva ett ökat intresse för den emotionella atmosfären mellan dej och din partner. När du känner dej ledsen, skamfylld ratad så har något hinder kommit i er väg. Här presenterar jag återigen skamförsvaren tillsammans med förslag hur man kan komma vidare. Dels hur man kan bryta dem, men också hur man kan använda känslan av skam som triggas vid ett hinder för att fördjupa relationen och intimiteten. Har du kommit fram till vilka försvar som är vanligast för dej och din partner.

Det är viktigt att du förstår att när du kommer ur skamförsvaren så kommer du bli mer sårbar!

Detta är ju både goda och dåliga nyheter.

Bra: mindre försvar, ju lättare kan du knyta an till dig själv och din partner. Ni ser hindren och kan då parera mellan dem, låta dem få bli en grogrund för fördjupad kärlek. Detta är viktigt för att kunna låta den centrala ritningen styra, maximera vår emotionella närhet och öka konsten till intimitet.

Dåligt för att när vi är sårbara så är vi just sårbara. Detta är ju paradoxalt: vi kan inte bli emotionellt nära utan att riskera att skammas eller bli skadade. **Snarch!**

Eftersom vi lärde oss hantera skam väldigt tidigt så är detta mönster som kan vara svåra att bryta. Du kan börja med att berätta för din partner att nu kommer jag försöka träna på att vara mindre defensiv, mer öppen och sårbar. Dela med dig av din rädsla för att detta kan skada dej. Bli inte arg på dej själv när du märker att du faller in i gamla mönster. Här följer några frågor som kan hjälpa dej att identifiera dina skamförsvar:

Attackera andra:

Blir jag arg på min partner utan orsak? Anklagar jag min partner för att vara dum, inkompetent, oattraktiv? Blir jag arg på honom/henne när något blir fel i vår relation? Använder jag sarkasm mot henne?

Tillbakadragande:

Blir jag tyst när det är problem? Undviker jag henne/honom allt för ofta? Är jag ointresserad av sex, är jag ointresserad av henne/honom? Avstår jag från att dela mina känslor med min partner?

Undvikande:

Tycker jag alltid att det är bra mellan oss men min partner gör det inte? Behöver jag snacka ned min partner för att bevisa att jag har rätt? Tror jag att jag alltid har rätt? Använder jag mej av alkohol eller andra droger när saker inte går min väg? Är jag otrogen?

Attackera självet:

Tror jag alltid att jag har fel och att den andre har rätt? Känner jag mej som en dålig person om min partner klagat på mej? Känner jag mej smart medan min partner är smart? Känner jag för att skada mej själv när det blir fel mellan oss?

Alla använder sig av alla dessa delar vid något tillfälle. De vanligaste kombinationen är:

Attackera andra och Undvikande: en person som alltid skyller allt på sin partner tar aldrig på sig någon egen skuld eftersom han gör allt för att slippa skulden och skammen. Han lever i total förnekelse.

Attackera självet och tillbakadragande: Den som ofta drar sig tillbaka och är blyg är ofta den person som tänker negativt om sig själv.

Uppdrag 5: Utmana ditt försvar mot skam öppet mot din partner

Du tar ett tillfälle när du känner att det passar med din partner, du berättar att du vill säga något som kan är jobbigt för dej. Du kan börja med: Jag vet att jag behöver förändra vissa av mina beteenden för att det ska bli bättre mellan oss, eller fortsätta vara bra. Självklart är det bra om din partner kan hjälpa dej i din process. Det blir ju enklare även om den kan tänka sig att förändra sitt beteende.

Om du märker att du inte vägrar ändra dej för att din partner inte är med på noterna så ska du fundera över dina motiv till varför du inte vill arbeta med detta. Jag tänker inte försöka om inte han eller hon gör det, är bara ännu ett försvar.

Det kan vara ett bra tillfälle att börja nästa gång ni möter ett hinder i er relation, säg då att nu vill jag börja med att försöka hantera detta annorlunda. Kom dock ihåg att eftersom detta är tidiga mönster som vi lärt oss så kommer det ta många gånger innan du tränat in ett nytt beteende. Gör du det regelbundet så kan du träna in ett nytt sätt så att ni inte hamnar i skamspiralen. Det är svårt till en början eftersom skammen är väl gömd bakom försvaren och därmed är också orsaken till skammen gömda. Men kom ihåg:

- Skam är ett viktigt redskap för att göra din relation bättre
- Skam triggas för att det finns ett hinder för er emotionella närhet och därför är det du letar efter: det som hindrar de goda känslorna inför din partner.

Bara detta att ni försöker göra något bra i er relation kommer att förnya intresset och medvetenheten för varandra vilket är bra för er relation. Detta gör att ni kommer närmre varandra och inte känner er så isolerade från varandra. Detta ökar glädjen och skammen reduceras. Nu har ni börjat att använda er kraften i den centrala ritningen.

Uppdrag 6: Följ den centrala ritningen med din partner

Den centrala ritningen är länken mellan vår biologi och vår psykologi. Dessa principer motiverar oss automatiskt utan att vi tänker på det. Vitsen här är att göra oss medvetna om dem i oss själva o i vår relation. Målet här är att öka emotionell balans eftersom ju bättre balanserade vi är emotionellt desto lättare är det att öppna oss för någon annan. Principerna för det centrala utkastet är nyckeln för att följa Kellys regel nummer ett: Om jag inte har människor i terapi som tar hand om sig själva så har jag inget att jobba med.

Uppdrag 6a: Ömsesidigt Maximera positiva känslor

I alla långa relationer så kommer den första nyhetens behag att sjunka. Vilket den ska. På grund av detta uppstår det dock många missförstånd om att förhållandet inte skulle vara bra. Här blir det mycket viktigt att ha kunskap om skamfamiljens emotioner för att förstå vad som händer. Ett tecken på att skammen inte är lika stark mellan paret kan vara att de är lättare för dem att ha sex och att det känns som att de verkligen knyter an till varandra. Ett par som jag jobbat med sa att de alltid visste när det

var dags att åka på en semester så att de kunde återknyta till varandra igen. Det var när de började snäsa åt varandra för det minsta lilla.

Glöm inte att när ett par har problem så är det inte sakerna som händer i deras liv som är problemet utan hur de känner för varandra. Om känslan är bra så kan man komma över stora saker, är känslan dålig så räcker det med att maten inte är färdig i tid.

Sex är ett bra sätt att återfå intresset för varandra. När detta inte alltid går med barn och liknande så brukar jag säga att de ska börja dejta varandra igen.

Det är inte så att verbal kommunikation alltid är ett måste för att komma nära varandra, särskilt när det gäller människor med tillbakadragande försvar mot skam så kan det vara svårt. Då kan förspel, gå på bio och mycket annat göra att man till slut kan tala. **Jag tänker att detta har att göra med tillit också.**

Här kan istället pratande ibland skammen generera mer skam. När man väl kommit dit att man kan prata om det så är det viktigt att man kan dela både dåliga och bra känslor.

Uppdrag 6b: Ömsesidigt minimera negativa känslor

Om någon känner negativa emotioner inför sin relation eller sig själv så kommer de verbalt eller icke verbalt att kommunicera det till sin partner. Detta triggar skam och än mer negativa känslor. Mitt bästa tips till de som rådfrågar mej för att de bara bråkar är:

Gå till ditt rum!

Dessa ilska och negativa känslor som skamspiralen har gett dem är till ingen nytta för någon. Det blir bara än mer distanserat. Detta eftersom attackera andra försvaret leder till tävlingsinriktning och svartsjuka och det blir bara värre och värre. Så glöm allt du hört om att få ut ilskan, vad du ska göra är att gå till ditt rum och lugna ned dig. Visst måste vi vara medvetna om vår ilska, men det är de bakomliggande sårbara känslorna som är viktiga här.

Han berättar om en man som gråtande ringde efter att han lämnat sin fru efter 36 timmars konstant grälände i deras etta. Han skämdes för att ha lämnat henne eftersom han vuxit upp i en dysfunktionell familj. Hans bild av ett dåligt äktenskap var när någon lämnade rummet arg. Han insåg snart att när han väl lugnat sig så var det lättare att gå hem och de kunde reda ut vad det var som var fel.

Att gräla i små utrymmen är aldrig bra. Han berättar om en kvinna som var tvungen att till slut be sin pojkvän lämna bilen efter att han aldrig kunde sluta älta en situation från dagen innan. I den lilla bilen växte hennes distress allt för mycket. Genom att be honom lämna bilen så gick hon på Kellys regel nummer ett.

OBS! Kontinuerligt utbyte av negativa känslor skapar bara ytterligare skam. Om du måste bli arg så bli det, men stanna så snart du kan så det inte eskalerar och blir destruktivt.

Att gå upp på ditt rum handlar om att låta hjärnan kyla ned vilket är första steget för att kunna återknyta till din partner. Fundera över känslan bakom ilskan och orsakerna bakom de känslorna. När du känner de mer sårbara känslorna så är det lättare att uttrycka sig utan att attackera sin partner. Då är det lättare att tala om vad du känner istället för att berätta vad din partner gjort fel.

Ett annat problem vid arga diskussioner är att man blir mer fokuserad på att bevisa att jag har rätt och du har fel än att verkligen lösa situationen. Att våga gå ifrån denna hållning är viktig i en relation. Han berättar om en bok där en person säger: Om det visar sig att du har rätt i en diskussion, be om ursäkt

direkt! Att hålla fast vid vem som har rätt eller fel är bara ett sätt att hålla fast vid försvaren. Är det viktigare för dej att vara rätt än att känna dej nära din partner? Många par som han sagt ovanstående mening till har vittnat om att det gjort att de kunnat börja skratta mitt i en diskussion, ett mycket bra sätt att sänka skam och försvarsfatkorn och återskapa närheten. **Det blir ibland lite väl lösningsfokuserat för min smak. Men samtidigt är det viktigt att komma ihåg att han pratat mycket om vardagens problem, inte när det är stora saker som hänt. Då kanske det är viktigare att verkligen få vara arg.**

Uppdrag 6c: Ömsesidigt minimera förnekelsen av känslorna

Det är inte lätt att dela negativa känslor. Dessutom styrs vi av kulturella föreställningar där män ibland inte vågar dela med sig av sina känslor för de tror att deras fru kommer tycka de är mesiga.

En annan sak som gör att vi förnekar känslor är ilska, som mer är ett symtom på andra känslor. När du är arg så är du en sårbara röra inombords.

Uppdrag 1-6b handlar om att bli mer medveten om vad vi känner. Det gör att vi känner oss mer säkra att visa oss sårbara för vår partner. Att våga visa sina innersta känslor när man är som svagast är mycket starkt. Det är ju därför det är vanligt med "make up sex". Alla dessa uppdrag gör kanske inte att ni bråkar färre gånger, men kanske kan nu bryta den negativa spiralen. Vi ska ju inte ta bort diskussionerna, det är ju inte målet. Att våga visa oss besvikna, irriterade är viktiga ingredienser.

Den som inte låter partnern komma nära, sätter upp hinder för intimitet och närhet. Till slut kommer den talande partnern bli tyst och långsamt så dör relationen. Båda känner skam.

Här handlar det ju också om att verkligen våga ta emot när min partner är mer ärlig.

Uppdrag 7: Glöm tanken om att allt måste lösas

Grundprincipen i den centrala ritningen styr alla relationer. När människor använder den rätt så kommer det vara viktigt hur de känner för varandra än att alltid lösa specifika konflikter. Är detta verkligen möjligt? Men visst kan en demokrat och en republikan eller en katolik och en muslim leva tillsammans. Man måste inte tycka lika om allt. En mogen människa klarar av att se över dessa saker och se till kärnan i en relation. Sann intimitet segrar över intellektuella skillnader.

Vissa dagar blir man irriterad över de små sakerna, andra inte alls. Fundera över de dagarna när det är lätt att reta sig på de små sakerna så är det ofta så att det finns hinder i er intimitet. Det de som gör dej irriterad inte de där småsakerna.

Jag har sett många par gå igenom stora kriser. Om paren älskar varandra så hittar de nya sätt att nå varandra och klarar av att gå igenom svåra svek eller otroheter. Individerna vågar växa individuellt och tillsammans. De skapade en trygghet i relationen igen. Problemet löstes inte genom att de gjorde det ogjort. Kristen kommer inte glömmas, men den blir inte ett hinder, utan kan genom dessa redskap bli något som får paret att komma närmare varandra.

När självhjälpen misslyckas

Hur bra självhjälpsböcker än är så hjälper de inte alltid. Ibland måste man överkomma skammen och gå till en terapeut som kan hjälpa er att se andra vägar. Det är viktigt att det är en person som ni är trygga med om ni ska klara av att tala om era innersta känslor. Det finns mängder med terapeuter med olika inriktningar så ni kommer kunna hitta någon som passar er. Fråga era vänner eller i familjen om

de kan rekommendera någon. Det kan kännas skämmigt, men samtidigt kan det vara mycket bra att er omgivning, de som ni är trygga med, vet om att ni vill träffa en terapeut.

När du väljer terapeut ska du inte skämmas för att shoppa. Det är du som är kund och du måste känna dej trygg. Utifrån scriptteori så finns det några saker du kan tänka på, om ni söker en terapeut för att få bättre emotionell närhet

1. Använd inte terapeuten som en domare. En terapeut som tar parti för någon av er kommer att skapa större problem. Däremot om t säger att ni båda har rätt så är det en bättre terapeut. Ni har ju båda rätt när ni talar om era känslor. Den vanligaste känslan när två människor söker terapi är ilska. En expert terapeut kommer att se förbi detta och de sårbara känslorna som finns där så ni kan känna er trygga att visa dem. Ni lämnar då terapeuten med en känsla av att ni är närmre varandra än tidigare.
2. Om t hela tiden sitter tyst när ni blir argare och argare så har han eller hon en gammalmodig syn på ilska och att ni behöver få ut den. Detta kommer bara öka skamförsvaren och öka er distans. Ni lämnar t och känner er mer distanserade.
3. Alla bra t ska hjälpa människor att öka sina kommunikativa sidor. En del sämre t tycker att man ska lära sig att bråka på ett bra sätt. Självklart är inte mitt mål att paret aldrig ska bråka mer. Men diskussionerna ska leda till att förstå de sårbara känslorna så att hindren och skammen kan leda till intimitet. Ju säkrare man känner sig, ju mer växer man som människa och det är lättare att bygga en allians. Du vet att du har en kompetent t när ni bråkar kortare och kortare. Jag brukar säga att det ideala är fem minuters bråk och att det sen tar fem minuter att återknyta emotionellt sätt.
4. Förstått inte hos en t som tillåter er sitta och klaga på varandra. Även om man klagat på ett logiskt och lugnt sätt så är det ändå attackera andra. Ett tips till dej som t är att säga: Ok, nu får ni tjugo minuter på er att klaga, sen får ni inge göra det mer. Att klaga leder ingenstans.
5. De negativa känslorna som gör att man söker t är viktiga signaler på vad som är fel. Men de är väldigt obehagliga. Om t inte kan få er att känna positiva känslor någon gång under sessionen så är något allvarligt fel med er relation eller med t. Genomgående känslor genom terapin gör saker värre. Det gör inte att man känner sig säker och trygg och kan visa sig svag. Om t inte hjälper dej att våga det ska du inte fortsätta gå. T ska hjälpa dej känna även positiva känslor. Även i den värsta kris så kan man skratta. Som t är det ett bra hjälpmedel.
6. Denna bok handlar om skam. Många t känner till att de måste jobba med detta men de vet inte att det är den triggas av hinder. Så jag personligen tror du kan må bra av att träffa någon som är insatt i affektpsykologin.

Kapitel 11: Sex och skam

Från s 286 i Shame and pride

”Vi blir upphetsade (excited) av sexuell upphetsning och lugna när orgasmen kommer. Varje aspekt av sexualiteten har förmågan att trigga intresse-iver välmående och glädje. Sexuell upphetsning är sammansvetsad med fantasin och bilder som kan bli uppfyllda, tillfredsställda. När vi kan dela detta med andra så delar vi både upphetsningen och relaxationen. Sexuell succe ger stolthet för både män och kvinnor. Men människan är konstruerad så att så fort det finns, om så än för en liten sekund, en känsla av att den andre inte är intresserad, så triggas skam. Hur inkännande vår partner än är så är det omöjligt för två personer att aldrig vara med om detta. **KK och obalans i lustkvoten**

Vår sexualitet och vår upplevelse av upphetsningen kommer alltid att möta någon form av hinder. Både skam och de positiva affekterna ackompanjerar sexualiteten även om vi hellre vill tänka på de positiva affekterna i samband med sexualitet. ”

Alla problem med sexualiteten involverar skam och sexuella problem är alltid ett hinder för känslomässig närhet.

Detta kan bli en jobbig spiral. Skam kring sex blir ett hinder för känslomässig närhet som i sin ger skam som leder till problem att knyta emotionellt vilket leder till problem med sex.

Väldigt många lider av att inte kunna prata om detta. Även om vi tänker och ser oss som frigjorda så när det gäller att tala om våra egna problem så är det svårt. Det blir som elefanten i vardagsrummet. Vilket leder till problem med att maximera positiva känslor och minimera negativa känslor. Detta blir som ett svart hål som slukar allt i sin väg. Man kan inte prata om det, bara det gör att man känner än mer skam. Om man inte finner vägar att prata om det så kommer det blida kronisk skam kring sex och **kroppen**.

Jag tror detta är en enormt vanlig orsak till skilsmässa. Självklart kan frekvensen vara som i början, den ska bli mindre, eller ialla fall blir den det i alla relationer. En relation som är framgångsrik kommer innebära att noveltyn sjunker. Det kommer dock inte sjukna lika mycket hos båda parterna. Vilket gör att det kommer uppstå hinder när en vill mer och en annan mindre. **Snarch!**

Par som är utrustade att tala om sin skam kan komma långt, men när man inte klarar av detta, blir den sexuella situationen ett stort hinder. När någon säger nej till sex, så komemr det uppstå skam. **Inte bara hos den som inte får sex, utan även hos den andre.**

Detta kan leda till skamspiraler och kronisk skam.

Han skriver om olika situationer när vi inte orkar ha sex, vid nyfött barn eller stress. Tomkins menade att positiva affekter är beroende av personens energinivåer. Låga energinivåer gör det svårt för intresse att triggas. Därför blir också sexlusten låg även om det finns viss lust.

Glöm inte att skam är en normal process som vi behöver. Att känna igen skamemotionerna är hälsosamt för en relation och en person. Men bara för att vi är medvetna om skammen så kommer den ju inte försvinna.

Kapitel 12: Mediciner för intimitet

Det är roligt att en medicinskt och biologiskt inriktad doktor skriver tre sidor om sexuell intimitet och tio till detta kapitel ☺.

Han börjar med att skriva om hur han tidigare trodde att psykoterapi kunde bota allt. Man gav föräldrar ansvaret för de flesta psykiatriska åkommor. Men kärlek räcker inte. Det vill säga om man lever med en deprimerad eller missbrukande partner så kommer inte denne botas hur mycket kärlek man än ger.

Affektsystemet har ju som uppgift att hjälpa oss att fokusera på den viktigaste informationen som vi får. Affektsystemet identifierar de signaler som vårt sensoriska system uppfattar och fokuserar dem så att vi upplever någon av de nio affekterna. Detta gör att vi blir medvetna om denna information. Vissa människor föds med en defekt i detta system för vissa människor kan defekten utvecklas genom livet.

Idag har forskningen identifierat 60 neurotransmittorsubstanser däribland serotonin, dopamin glutamat acetylkolin. Tanken är att en felaktig reglering i hjärnans reglering av dessa substanser eller felaktighet i hjärnans förmåga att respondera till dem kan leda till olika problem med känslor, emotioner och humöret. Detta sker genom att det blir oregelbundenhet i affektsystemet. Jag kommer här fokusera på två av problemen som kan uppstå. Depression när hjärnan upplever för mycket negativa känslor utan att något i personens omgivning skapar detta. ADHD när någon upplever för mycket engagemang och intresse i för mycket saker.

Depression:

Man skulle kunna kalla detta för hjärnbrus. Som ett konstant ringande i öronen. Detta blir en steady state stimulus av en kompakt natur. Detta leder till distress. Denna kroniska distress blir till slut anguish. Skammen här blir som en lång loop. Man känner skam över att inte orka vanliga saker som man gjorde tidigare. Det ger skam att man inte kan säga vad det är som är fel. Den kognitiva delen av hjärnan gör allt den kan för att finna en orsak. Vi känner oss hjälplösa när vi inte vet var vi ska börja för att göra det bättre när vi inte ser problemet. Han tar upp olika saker som kan vara orsaken till liknanden besvär som depression, tex Tyreodea sjukdomar. Självklart blir denna situation något som förstår för emotionell närhet. När man inte finner orsaken hos sig själv så skyller man på sin partner. För att komplicera vidare så gör denna obalans i affektsystemet att man inte kan känna intresse eller välmående. Dessa personer drar sig tillbaka mer och mer. Till slut kan deras irritation mot partnern som problemet bli som en självuppfyllande profetia.

Ur en affektsunpunkt så är det som att volymen för systemet är felinställt. Man kan höra kommentarer som, jag känner mej död inuti. Eller jag kan inte kontrollera mej själv, när man oavbrutet gråter eller agerar ut.

Alla sjukdomar som påverkar hjärnan påverkar affektsystemet. Han tar upp flera av dessa bland annat diabetes ???

Han berättar om en man med tyreodearubbning som fick alla symtom av depression. Han höll på att få skilja sig från sin fru för de kunde inte komma varandra nära på grund av alla hans symtom. Han fick medicin och blev bra. I samtal så handlade det bara om att lära honom affektsystemet för att han skulle kunna förstå mer om sig själv vilket gjorde att han tillsammans med medicinen mårde bra och återfick relationen med sin fru.

Tyvärr är det inte vanligt att läkare kan tala med sina patienter om hur deras sjukdom påverkar deras relation. Vid depression så finns inte energin till intresse eller glädje. Detta leder till missförstånd som att man inte älskar sin partner längre. Men för att känna kärlek måste man kunna känna dessa positiva affekter. Personen ifråga har ju också svårt att känna kärlek till sig själv.

Han beskriver hur man forskat kring affektsystemet vid PMS. Tre dagar före mensens så upplever dessa kvinnor stress och skam affekt. Många kvinnor upplever detta som mycket skamfylt att man inte kan ha kontroll över känslorna. Det finns bevis som talar för att sänkningen av östrogen och progesteron som föregår mensens sänker mängden serotonin i hjärnan. Dessutom så sker en minskad känslighet i serotoninreceptorerna, vilket innebär att det krävs mer serotonin för att de ska fungera. Forskning har visat att om man administrerar medicin som höjer serotoninet tio dagar före mensens så minskas de negativa aspekterna. **Kanske är jag gammalmodig men samtidigt finns ju här naturliga processer som man inte vill mixtra med för mycket. Mycket av detta kan försvinna med p-piller.**

ADHD Attention deficit hyperactivity disorder

Detta är ingen sjukdom utan ett tillstånd eftersom det inte förändras över tid, det är stabilt ett tillstånd. Sjukdom förändras och blir sämre eller värre över tiden.

Här finns det en enorm distraktion hela tiden, vilket triggar skam. De blir intresserade av allt, även sådant som bara skulle trigga lite intresse hos andra. Deras skam blir enorm. De blir dubbeöt skammade eftersom biologin inte fungerar så de upplever skam för det, sedan skäms de för det beteende som de inte kan kontrollera. De utvecklar många gånger enormt starka skamförsvar och låg självkänsla. Detta gör att det blir svårt att knyta an emotionellt till denna människa. Hur kan man inte känna sig ratad när ens ADHD partner hela tiden finner annat intressant. Dessutom leder ADHD till en myriad av andra beteendeproblem vilket gör att man upplever mycket skam och svårigheter med att knyta an till dem.

Som terapeut till dessa patienter så gör jag vad jag kan för att hjälpa dem sänka skammen. De är ofta kroniskt sena. Genom att inte skamma dem för detta, så kan man hitta ett sätt att prata om deras hantering av skammen och deras tendens att alltid komma för sent.

Stimulerande medicin som ökar dopamin kan hjälpa många. De känner sig lugnare och har mer kontroll över sina känslor.

Summering

Jag är en stark motståndare mot att bara äta medicin när som helst. Men jag är en stark förespråkare för att äta medicin om det kan hjälpa. Min gissning är att det skulle bli en dramatisk sänkning av skilsmässorna om man gav människor rätt medicin.

Samtidigt, medicin utan samtal kanske inte ger rätt info till patienten ändå. Denna bok talar ju om vikten av att förstå skammen.

I am very fond of your theories, not to mention your educational presentation. My initial questions was as follows:

1. Why is not sexuality/Lust, as a human force itself considered to be an affect?
2. I would like to know your thoughts about the relationship between sexuality and anger?

Now that I have read the book, I do understand your responds to the questions. In both the case of sexuality and aggression, I suppose it also is a questions of definition YES AND WHAT DEFINITIONS ARE TRUE FOR OUR INHERITED BIOLOGY WHICH PRECEDES PSYCHOLOGY.

For me sexuality is more than just the will and longing for sex. TO BE TRUE TO HUMAN BIOLOGY, ONE MUST DISTINGUISH DRIVES AS OPPOSED TO AFFECT. SEX LIKE HUNGER IS A DRIVE. IT IS NOT MOTIVATING UNTIL INTEREST AFFECT MOTIVATES IT. AND ALL NEGATIVE AFFECTS CAN GET IN THE WAY AND STOP IT. FEAR, SHAME, AND DISGUST WILL BLOCK SEX DRIVE AND TURN IT OFF

It is an energy that helps us understand our vulnerability and our need for a relationship with the self and others. YES, ONCE SEXUALITY BECOMES SCRIPTED WITH THE AFFECT EXPERIENCES THAT SURROUND IT AND MOTIVATE IT, IT IS VERY POWERFUL IN THE LIVES AND RELATIONSHIPS OF PEOPLE--EITHER IN A POSITIVE OR A NEGATIVE WAY. I'M CERTAIN AS A THERAPIST THAT YOU HAVE SEEN MUCH OF BOTH THE POSITIVE AND THE NEGATIVE. WORKING WITH SHAME IN RELATIONSHIPS HAS BEEN MY MOST POWERFUL TOOL IN HELPING COUPLES TO HAVE HEALTHY FUN MEANINGFUL SEX.

I totally agree with you about your thought about therapists and aggression. I really liked the chapter about that anger is lying to you. Still I think that aggression, also is needed in sexuality. IF BY AGGRESSION YOU MEAN INTENSITY CREATED BY HIGH LEVELS AT THE EXCITEMENT END OF THE INTEREST-EXCITEMENT SPECTRUM, THEN I AGREE. SUCH EXCITEMENT FOLLOWED BY JOY IS A LIFEFORCE THAT CREATES GREAT WELLBEING IN PEOPLE. Here I am not talking about anger, but a kind of lifeforce that can give you the grr feeling. If you know what I mean. Somehow I also think that something that is equal for sexuality and aggression is that these passionate feelings put focus on our selves, and we are not always good at this and therefor feel ashamed. But I do understand that it can be the other way around.

I hope my thoughts are not totally divergent from the book 😊. Something I do wonder is how affect psychologist view the unconscious state of mind. WE SEE THAT MUCH MUST BE STORED AND IS STORED OUT OF CONSCIOUSNESS IN ORDER TO MANAGE DAILY LIFE PROPERLY. SCRIPT FORMATION ALLOWS HUMANS TO NOT HAVE TO RELEARN EVERYTHING AND HENCE WE DO MANY THINGS AUTOMATICALLY WITHOUT HAVING TO RETHINK THEM. BUT, OF COURSE, NEGATIVE AFFECT THAT IS OVERWHELMING CAN ALSO BE PLACED OUT OF CONSCIOUSNESS AND THAT IS A DANGEROUS THING FOR PEOPLE.