

*Kapitel 1*

## KONFLIKTER, BESVÆRLIGHEDER & PROBLEM

Langt de fleste problemer, udfordringer og konflikter vi oplever i livet, er resultatet af tilbageholdte emotionelle processer. Når vi holder en emotion tilbage, betyder det, at vores naturlige og ærlige udtryk stoppes. Et eksempel kunne være, at nogen overtræder vores grænser, og vi bliver vrede, men vi lader ikke vores vrede komme til udtryk i situationen. Konsekvensen vil være, at vi efterfølgende oplever relationen med den anden som problematisk. Vi føler måske ubehag ved tanken om ham eller når vi møder ham. Det kan også være, at vi kan mærke en indelukket vrede, som vi har svært at forholde os til eller at udtrykke. Hvis vi på den anden side udtrykker vores vrede i situationen, markerer vi vores personlige grænse og så vil problemet ikke opstå. Problemet opstår altså, fordi vi ikke udtrykker den naturlige respons, vi har, og det vi føler i situationen. Ubevidst stopper vi emotionen, og der opstår en indre konflikt i os. Efterfølgende gør vores automatiske kognitive forsvar os ubevidste om, at emotionen er stoppet, ved at flytte fokus væk fra det. For at finde løsningen på et problem eller udfordring er det nødvendigt, at vi bliver bevidste om den indre konflikt, der er skabt, og lader den tilbageholdte emotion komme til udtryk.

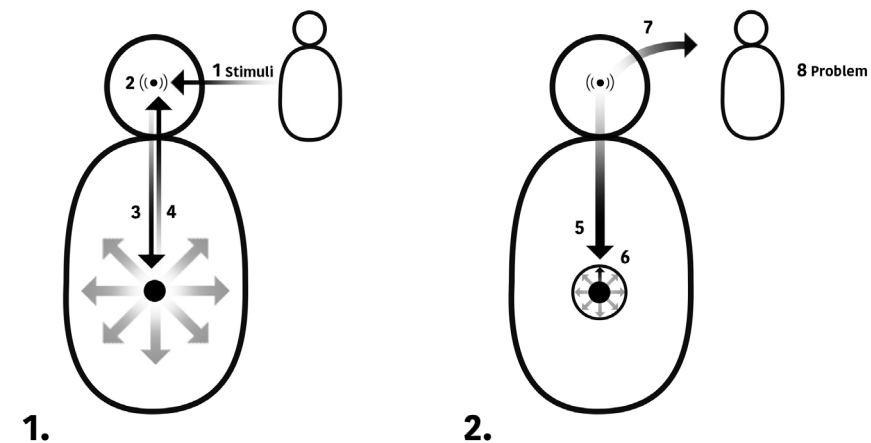
I denne sammenhæng definerer vi et problem som den udfordring, omstændighed eller konflikt, der ser ud til at være årsagen til forstyrrelse af en persons indre balance og ro. At have et problem

betyder, at vi oplever ubehag ved en specifik situation. Vi føler os begrænset eller frustreret af det, vi forstår som problemet. Problemet kan være praktisk eller personligt og kan medføre en lille eller en stor forstyrrelse i os. Vi anser ofte problemet som en modstander, hvilket kommer til udtryk ved, at vi enten kæmper mod det eller giver op, fordi vi ikke kan se nogen løsning på det. Det kan f.eks. være at blive frustreret på kæresten, der på 10. år stadig ikke kan rydde op efter sig, eller at opgive at sige sin mening på arbejdet, fordi der ikke bliver lyttet.

Ordet problem stammer fra det græske ord "proballein" (pro=frem, ballein=at kaste), der betyder at "at kaste frem", hvilket er det, vi gør, når vi har et problem. Når vi påvirkes af noget, der giver os en ubehagelig oplevelse, som vi ikke kan acceptere, "kaster" eller skifter vi fokus væk fra den indre oplevelse og ud på den person eller omstændighed, der forårsager ubehaget. Personen eller omstændigheden bliver nu lig med årsagen til vores oplevelse af ubehag. Vi konkluderer, at det er personen eller omstændigheden, der skal forandres, hvis vores ubehag og forstyrrelse skal forsvinde.

Men det vi ser som problemet, det, der forårsager vores indre forstyrrelse, er ikke problemets reelle årsag. Problemet – det vil sige personen eller omstændigheden – aktiverer en ikke-accepteret emotionel proces i vores fysiologi, som vi, af årsager vi senere vil se, ikke tillader at komme til udtryk. Det er denne tilbageholdte aktivering, som vi oplever som ubehagelig. Som forsvar imod at mærke ubehaget ved den tilbageholdte, ikke-accepterede emotion skifter vi fokus til det eksterne, der forårsagede den. Og forsøger at forandre den eller det uden for os selv, som vi oplever som problematisk. Men årsagen til problemet er inden i os selv, og løsningen finder vi ved at tage kontakt til, udtrykke og acceptere den aktiverede, ikke-accepterede emotion. Det gøres igennem en

proces, der kaldes integrationsprocessen. Integrationsprocessen er, som vi senere vil se, den proces, hvor den tidligere ikke-accepterede emotionelle proces bliver en naturlig del af personligheden.



**Figur 1. Problemdynamikken**

1. Et stimulus (1) opdages autonomt (2) og aktiverer automatisk en emotion (3). Følelsen giver feedback på aktiveringen, og emotionen opdages som ikke-accepteret (4).

2. Emotionens udtryk stoppes (5), og en indre konflikt skabes (6). For at undgå at mærke emotionen flyttes bevidsthedsfokus væk fra den indre konflikt og ud mod det, der forårsagede aktiveringen (7). Det er nu den person eller den omstændighed, der aktiverede emotionen, der er problemet (8), fremfor den ikke-accepterede emotion.

## Affekter

For at kunne forstå problemdynamikken er det nødvendigt, at vi forstår de grundlæggende autonome livs- og overlevelsesprocesser i den menneskelige organisme. Menneskets homøostatiske regulering – homøostasen – har til opgave at opretholde en balance i kroppens indre miljø, der er kompatibel med de optimale livsbetingelser og at udvikle organismen relativt i forhold til

omgivelserne. De automatiske justerende handlinger, der udløses i den homøostatiske selvregulerende proces, kaldes for affektive responser eller affekter. Når homøostasen f.eks. opdager, at vores kropstemperatur er for høj, udløser den affekter, justerende handlinger, der ser til, at vi begynder at svede for at afkøle kroppen, ved at varme bruges til fordampning.

Vi ser i hovedsagen to typer af affekter: vitalitetsaffekterne og de kategoriske affekter. Vitalitetsaffekterne tager sig af den beskrevne indre kropslige regulering, og de kategoriske affekter er et andet ord for vores emotioner, der er autonome overlevelsesresponser i forhold til vores omgivelser.

Vores bevidsthed opfatter vitalitetsaffekterne, når vi fokuserer på og mærker det, der sker i kroppen. Det er f.eks. oplevelsen af hjertet, der slår, af blodet, der bevæger sig i blodårerne, varme, kulde, muskler, der spænder o. lign. Vi kan tænke på det som kroppens ”baggrundsstøj”, der udgør en baggrundsfølelse, som vi altid kan komme i kontakt med, hvis vi vil.

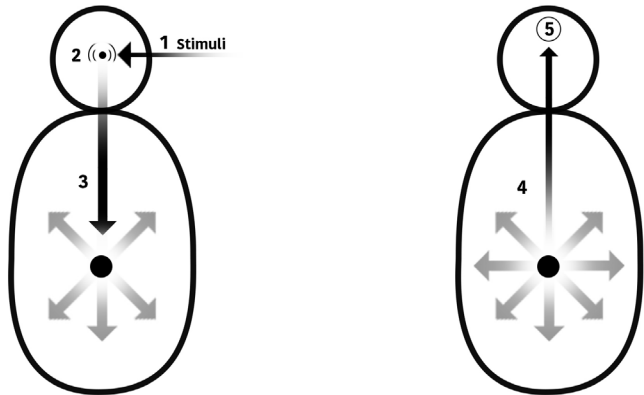
## **Emotioner**

I daglig tale omtaler vi ofte emotionerne som ”følelser”. Der er dog en afgørende forskel mellem disse to begreber, som har stor betydning for forståelsen af henholdsvis de emotionelle og de følelsesmæssige processer.

Emotionerne udgør kroppens autonome responsprocesser, og de emotionelle følelser er oplevelsen af disse. Hvis vi for eksempel adskilles fra én, vi har kær, er emotionen sorg lig med den automatiske kropslige aktivering af smerte og tårer. Følelsen, derimod, er den oplevelse, vi har af at være kede af det.

Emotionerne er et andet ord for de kategoriske affekter og er dermed en del af det autonome homøostatiske system. De er den biologiske krops automatiske responser på ydre hændelser. Det emotionelle system har som sin primære opgave at sikre vores overlevelse gennem en justering af vores sociale adfærd i interaktionen med omverdenen. Hvis vi for eksempel er i fare fysisk eller på anden måde truet, er det det emotionelle system, der helt automatisk får os til at flygte eller slås. Denne respons er også kendt som ”Fight or flight”-responsen. Det emotionelle system er også ansvarlig for at indgå i og regulere vores sociale interaktioner, hvilket for eksempel kommer til udtryk i den automatiske glæde, der aktiveres, når vi genser én, vi holder af, og dermed åbner os for kontakt. Det emotionelle system fungerer helt autonomt, det vil sige, at det aktiveres uden om vores bevidsthed. Det er nødvendigt, fordi systemet er et overlevelsessystem. I en faretruende situation vil der ikke være tid til at tænke tingene igennem. Der skal blot handles. Den automatiske emotionelle aktivering er en helkropslig proces, der formidles af nervesystemet og det endokrine system (hormonsystemet). Den kropslige proces har til opgave at støtte emotionens adfærdsudtryk, som for eksempel at vi slås, flygter, nærmer os, åbner os osv., alt efter, hvad situationen kræver. De grundlæggende emotioner er frygt, vrede, sorg, glæde og kærlighed.

Emotionen aktiveres automatisk, og først derefter oplever vi, at den er aktiveret. Forklaret på en anden måde: Vi bliver kede af det, før vi føler, at vi er kede af det. Den emotionelle følelse er oplevelsen af de emotionelle responser. Det vil altså sige, at den er en feedback på, og den bevidste oplevelse af, den aktiverede emotion.



### 1. Emotional aktivering

### 2. Emotional følelse

#### Figur 2: Emotional aktivering og emotional følelse

1. En udefrakommende stimuli (1) opdages af neuroceptionen, det emotionelle aktiverings-center i hjernen (2). Det kan f.eks. være, at du ser din kæreste. Dette aktiverer automatisk en emotion (3). Glæden aktiveres og udtrykkes, kroppen bliver varm og åben, du smiler.
2. Feedbacken fra den emotionelle aktivering (4) opfanges og fortolkes til en (bevidst) emotionel følelse (5). Du bliver bevidst om varmen og glæden ved at se hende.

### Emotionelle sår

Hvis vi i løbet af vores opvækst har lært, at et specifikt emotionelt udtryk ikke accepteres af vores omsorgsgivere eller andre vigtige personer, kan det resultere i, at emotionen ikke bliver integreret i personligheden. Vi kalder det at emotionen ikke er blevet reguleret. Det medfører, at den naturligt aktiverede emotionelle respons fremover ikke får lov til at komme til udtryk. Hvis vi for eksempel tidligt har lært, at udtryk af vrede leder til, at vores omsorgsgiver (for eksempel mor eller far) lukker af for sin kontakt til os, vil denne adskillelse – som kaldes et relationelt traume – kunne medføre, at vi fremover opfatter aktiveringer af vrede som farlige for os. Konsekvensen af et relationelt traume er etableringen af

et emotionelt sår. Det emotionelle sår er det emotionelle minde om den smerte, som den tidlige adskillelse medførte. Når en ikke-reguleret emotion, for eksempel vrede, autonomt aktiveres fremover, vil vredens kropslige proces holdes tilbage fra at komme til sit naturlige udtryk.