

Indledning

Vi kender dem rigtig godt – følelserne – det er dem, der skaber variation og dynamik i livet. De er med i livets højdepunkter, når det går godt, og når livet gør ondt. De skelner ikke mellem rig, fattig, køn eller etnicitet, vi har dem alle sammen, og de tager ikke hensyn til, hvad vi egentlig synes eller vil. På trods af deres allestedsnærvær er de fleste af os alligevel ikke så godt bekendt med dem. Følelserne lever deres eget liv, mens de ”smitter af” på vores liv. Deres eksistens kan til tider opleves som en udefrakommende kraft, som vi må rette os efter og følge eller lukke af for, hvis altså vi kan det.

På trods af den enorme påvirkning følelserne har på vores liv og livskvalitet er der meget lidt forståelse for deres egentlige funktion. Hvorfor findes de? Hvad laver de? Hvad skal de bruges til? Og kan vi lære noget af dem? Både i det daglige liv og i litteraturen ser det ud til, at det, vi føler, enten er behageligt, ubehageligt eller neutralt. Hvis en følelse er neutral eller behagelig, så skal vi klø på med livet. Hvis følelsen er ubehagelig, så skal den laves om eller fjernes. Særligt de ubehagelige følelser anskues ofte som udefrakommende forstyrrelser, der ikke har nogen værdi, mens behagelige anses for at være en gave. Men med denne ”intuitive” og fejlagtige forståelse af, hvad følelserne er og kan, går vi glip af en vigtig dimension i livet. Følelsen og det, vi føler, er en central og livsvigtig proces og funktion i mennesket. Ved at undgå eller glemme følelserne mister vi kontakten til os selv. Følelserne er den direkte kontakt til det liv, der bevæger sig gennem os.

Denne bog giver svar på spørgsmålene: Hvad er en følelse, og hvor kommer den fra? Hvad er følelsens funktion, og hvilke konsekvenser har den for mennesket? Bogen går i dybden med følelsernes fysiologi og viser, hvor grundlæggende følelserne er for menneskets liv og livsproces. Følelserne er en refleksion af

og feedback på menneskets livsproces; de er oplevelsen af den menneskelige organismes naturlige affektive og emotionelle responsprocesser. Det, vi føler, fortæller os om vores indre tilstand – hvordan vi har det, hvordan livet bevæger sig gennem os og udleveres. Følelserne er samtidig med til at forme den person, vi er, og kontakten til dem giver automatisk kontakt til den del af os, som vi kalder ”jeg” eller ”mig selv”. Det er kontakten til det, vi kalder vores kerneselv, vores unikke, individuelle livsproces.

Bogen henvender sig til dig, der er interesseret i at forstå menneskets liv og adfærd og den følelsesmæssige proces, der ligger til grund for, hvordan vi oplever og forholder os til os selv og vores omverden. Enten af personlig eller professionel nysgerrighed, fordi du er fascineret af at lære om livet og de mekanismer, der styrer vores adfærd.

Overblik

For at forstå følelserne, de bagvedliggende emotionelle og affektive responser og deres funktion, berører indholdet mange facetter af mennesket. Bogen vil muligvis vende nogle af dine faste overbevisninger på hovedet. Den er bygget på og tager sit udgangspunkt i en række tværgående forskningsfelter, bl.a. hjerneforskning, specielt forskning inden for det felt, der går under fællesbetegnelsen interpersonel neurobiologi – Interpersonal neurobiologi, neuroaffektiv forskning, emotionsforskning, evolutionær psykologi samt viden og erfaring fra forskellige terapeutiske traditioners indsigter i menneskets psykologiske dynamik.

Bogens opbygning dækker bredt: fra en forståelse af menneskets grundlæggende biologiske livsprocesser til et nuanceret billede af de emotionelle og følelsesmæssige processer, deres dynamik, funktion, forstyrrelse og efterfølgende konsekvenser.

I kapitel 1 beskrives det selvorganiserede princip, der styrer alle levende organismer. Det er den autonome proces, der ligger til grund for den menneskelige organisme, og for hvilken følelser er et udtryk. Det er dette selvorganiserende princip, der har muliggjort det samordnede, komplekse menneskelige liv. Det

er samtidig i forstyrrelsen af denne proces, vi finder årsagen til de fleste problemer, som mennesket oplever.

I kapitel 2 redegøres der for hjernens opbygning og funktioner. Bogens evolutionære perspektiv på hjernens opbygning lægger grunden til forståelsen af de emotionelle og følelsesmæssige processer. Det er et perspektiv med tre evolutionære udviklingsniveauer, der dels klargør livsprocessens udvikling, dels forklarer stabiliteten og fleksibiliteten i menneskets centrale proces – oplevelsen. Efter beskrivelsen af hjernens evolutionære anatomi skiftes der fokus til kroppen, emotionerne og kognitionen; alle tre områder i organismen, som er forbundet evolutionært.

I kapitel 3 ser vi nærmere på den fysiske krop og på, hvordan det biologiske liv har en tendens til selvorganiseret at forme sig i generelle strukturer og funktioner, fra den enkelte celle til den fysiske menneskelige krop. Hvordan en i mennesket grundlæggende livsproces manifesterer sig i det biologiske fysiske, og hvordan denne livsproces bliver ved med at manifestere sig i kroppens homøostatiske proces, der regulerer kroppens indre miljø og udfolder sig via de såkaldte vitalitetsaffekter. De er den aktive del i organismens overlevelsese- og udviklingsprocesser, der autonomt sørger for den fysiske krop.

I kapitel 4 vender vi blikket mod den relationelle del af den menneskelige organismes homøostatiske system – det emotionelle system. De emotionelle responser, vi oplever, såsom angst, vrede, sorg, glæde, kærlighed er i deres natur kropslige processer, der udtrykkes i og gennem kroppen. Det emotionelle system og de emotionelle udtryk er en videreudvikling af det kropslige homøostatiske system og dets responsprocesser. Deres grundlæggende opgave er fysisk overlevelse, men de er også en del af og hjælp til os i vores relationelle interaktioner. I kapitel 5 diskuteres de grundlæggende emotioner – angst, vrede, sorg, glæde, kærlighed – indgående, herunder deres funktion, dynamik og udtryk. Der vil i kapitel 6 være en udforskning af andre affektive responser og emotionslignende udtryk som f.eks. seksualitet, skam og skyld. Udtryk, der på forskellige måder ligner de grundlæggende emotionelle udtryk, men – som vi vil se – ikke er det.

I kapitel 7 vender vi blikket mod kognitionen, den bevidste og ubevidste proces, der registrerer, husker og gør os i stand til at forholde os til os selv og omverdenen. Den selvbevidste kognition muliggør, at vi kan abstrahere fra, iagttage og stoppe de kropslige processers udtryk, deriblandt de emotionelle udtryk. Det er med denne evne, vi kan lyve for os selv om, hvordan vi har det, som f.eks. at tillade ikke at mærke, at vi er kedede af det eller vrede. I dette kapitel vises det også, hvordan det, vi kalder den frie vilje, i virkeligheden er iagttagelsen af autonomt aktiverede responser. Vi bestemmer ikke, hvad vi skal, vi gør automatisk det, vi har lært er det sikre for os, og fortæller derefter os selv, at det er det, vi vil. En mekanisme, der udfordrer vores forestilling om, at vi bevidst bestemmer over vores liv.

Kapitel 8 handler om selve følelsen. Den, som man ofte forveksler med de emotionelle responser. Følelsen er oplevelsen af kroppens autonome respons-system, vitalitetsaffekterne og emotionerne. Følelsen giver os mulighed for at følge organismens autonome homøostatiske responsprocesser og fungerer derfor som bindeled mellem krop og selvbevidsthed. Det er følelsen, der binder mennesket sammen i en bevidst helhed.

I kapitel 9 fokuserer vi på personligheden, som er den enhed af individuelt organiserede adfærdsmønstre, vi i dagligdagen definerer som den, vi er. Personligheden grundlægges og udvikles fra tidlig alder og er afhængig af en indfølelse omsorgsgiver, der kan hjælpe barnet med at rumme eller regulere de affektive og emotionelle responser. Hvis dette ikke sker, vil det resultere i forstyrrelser i det emotionelle system, som har negative konsekvenser for personlighedens udvikling. Dette medfører, at organismens naturlige responser fremover vil opleves som truende, og personligheden vil forsvare sig. I kapitel 10 ser vi på de forsvarssystemer, der dannes, som bliver en integreret del af personligheden, og som er med til at definere os. De forskellige typer af forsvarssystemer gennemgås, deres dynamik klarlægges, og vi undersøger, hvad der skal til, for at de skal kunne opløses. Derefter, i kapitel 11, ser vi nærmere på kerneselve, der er personlighedens kilde.

I kapitel 12 diskuteres det emotionelle traume, dets dynamik og konsekvens. Vi gennemgår den menneskelige organismes tre autonome forsvarsstrategier. Disse bruges i truende situationer og bliver grundlæggende for personlighedens

forsvarssystem, hvis de ikke opløses efter aktivering.

I kapitel 13 sætter vi fokus på integrationsprocessen; den proces, hvor de emotionelle udtryk, vi tidligt ikke er blevet mødt i, får mulighed for at blive integreret i personligheden. Ved at forbinde os med integrationsprocessen vil vi automatisk begynde at regulere og integrere dem igen. Det er en proces, vi kan følge og støtte ved hjælp af en forståelse for følelsens integrerende dynamik, og den affektive cyklus, emotionens naturlige, dynamiske form.

I kapitel 14 ser vi på, hvordan den terapeutiske emotionelle integrationsproces udfolder sig over tid. En proces, der ofte starter af nød og kan opleves som ubehagelig, fordi personen er i en eller anden type af krise, men som over tid udvikler sig til en udfoldelse af positive, livsfremmende emotionelle processer som glæde og kærlighed. Ved fokus på denne del af integrationsprocessen forstærkes den psykologiske modstandskraft, og vores evne til at forholde os til emotionelt hårde tider forbedres.

I kapitel 15 skifter vi fokus og ser nærmere på, hvordan vi kan facilitere den emotionelle integrationsproces hos os selv og andre. Med udgangspunkt i sindets tre integrerende kvaliteter – nysgerrighed, empati og nærvær – skaber vi den grobund, integrationsprocessen har brug for. Med kommunikationsmetoden Affective Inquiry har vi et kraftfuldt værktøj til at følge integrationsprocessen og intervenere, når forsvaret stopper processen. Fordi integrationsprocessen er en kropslig proces, kan kroppen også involveres i den. Ved at fokusere på og facilitere den stoppede emotionelle bevægelse i kroppen kan vi støtte en fortsat integrationsproces, og med forståelse for angstens manifestation i kroppen og relationen kan vi intervenere på en hensigtsmæssig måde.

I kapitel 16 opsummerer vi de emotionelle dynamikker og stiller skarpt på, hvordan manglende emotionel integration forårsager mange af de besværligheder, vi oplever i livet. Kriser og problemer kommer af indre konflikter, og ved at udtrykke og integrere den emotion, der er holdt tilbage, opløses det, vi troede var problemet. Bogens vigtigste budskab er, at menneskets biologisk funderede livsproces i form af emotioner altid autonomt vil søge sit udtryk, og hvis emotionerne holdes tilbage, så opstår de besværligheder, vi ofte oplever på vores vej gennem livet.

