

De grundlæggende emotioner

I beskrivelsen af de grundlæggende emotioner bruger vi en klassisk definition af det emotionelle system og de naturlige, grundlæggende emotionelle processer, dog med et par justeringer ift. nyere forskning og klinisk erfaring. Vi definerer angst, vrede, sorg, glæde og kærlighed som grundemotioner. Væmmelse og overraskelse er ikke egentlige distinkte emotioner; de er facetter af vrede og angst.⁴³ Kærligheden betegnes typisk ikke som en emotion, selvom den er en af de vigtigste relationelle responsprocesser i livet og har en hovedrolle i den positive udvikling af vores personlighed.

Frygt og angst

Frygt og angst er den samme emotionelle aktivering men aktiveres i to forskellige typer af situationer. I en reelt fysisk truende situation kaldes aktiveringen frygt, mens angst altid aktiveres i forhold til en anden emotion. Frygt er den mest udforskede emotion inden for emotionsforskningen. Fordi frygt- og angstresponsen har den samme proces, kan vi bruge det, vi ved om frygten, til at forstå angsten. Hvordan angsten opleves, påvirker organismen, og hvordan vi undlader at mærke den på trods af, at den er aktiveret. Intentionen er at give et nuanceret, jordnært og klart billede af denne ”flygtige” emotion, så vi kan møde og forholde os til den på den mest hensigtsmæssige måde.

Frygt

Frygt er en overlevelsesrespons, der aktiveres, når vi oplever, at vores fysiske sikkerhed og velvære trues. Frygten er således et indbygget advarselssystem, der har til opgave at forberede organismen på en muligt livstruende situation.⁴⁴ Det er den første del af neuroceptionens aktiverede kamp/flugt-respons, der gør organismen hypersensitiv, vågen og fokuseret i forhold til den trussel, der

43. Jack et al., 2014

44. Panksepp, 2012

opdages.⁴⁵ Frygten sætter vores fysiske og psykiske organisme i alarmberedskab, så vi bliver i stand til at undgå eller forsvare os imod en eventuel trussel.

Efter at frygten er blevet aktiveret, vil den lede til et andet responsudtryk eller helt opløses. Hvis f.eks. vi opdager, at faren er ovre, eller at der slet ikke var nogen fare, forsvinder den af sig selv. Hvis det derimod viser sig, at der er brug for at komme væk eller kæmpe, udvikles frygtaktiveringen til den mest hensigtsmæssige af disse responser. Frygtaktiveringen sker (ligesom alle emotioner) via nervesystemet og det endokrine system, og det vil tage et stykke tid, inden aktiveringen rent fysisk aftager. Også efter at vi igen vurderer, at situationen er sikker. Vi kender det fra episoder, hvor vi efter at være blevet skræmt fortsat oplever efterdønningerne længe efter, at faren er drevet over. Pulsens er høj, kroppen sitrer, og vi siger, at vi har brug for at ”finde os selv igen” eller at ”lande”. Vores måde at tale om det på viser, hvordan vi i frygtaktiveringen fjernes fra kontakten til det, vi kalder ”os selv”. Oplevelsen af frygten har højeste prioritet og er vores eneste fokus.

Frygthukommelsen

Aktiveringen af frygtresponsen sker via neuroceptionen i amygdala, som indeholder både medfødt og indlært viden om, hvad der potentielt kan true os. Tidligere i menneskets historie udgjorde en række forskellige dyr og omstændigheder en realistisk trussel mod os, og det ser ud til, at vi har en medfødt frygt for f.eks. edderkopper, slanger, højder og mørke. Udover denne medfødte viden om truende situationer har vi også evnen til at indlære ny viden om trusler. Indlæringen sker hurtigt og er ekstremt effektiv. Vi skal kun opleve noget som truende én gang, for at det lagrer sig som frygthukommelse. Hvis vi f.eks. har oplevet truende situationer med berusede mennesker, lærer og registrerer amygdala, at berusede mennesker kan udgøre en trussel. Når vi derefter modtager information om, at et beruset menneske nærmer sig, opdager amygdala det via neuroceptionen. Frygtresponsen udløses, vi bliver årvågne og søger automatisk efter en vej ud af situationen. Måske følges det af en flugtrespons, f.eks. ved, at vi – uden at tænke over det – skifter retning eller krydser over til den anden side af gaden. Neuroceptionen er meget følsom og opfatter en eventuel trussel og aktiverer frygten på baggrund af ganske få informationer. Det kan være små detaljer, der afgør vores adfærd. I eksemplet med den berusede person kan det

45. LeDoux, 2015

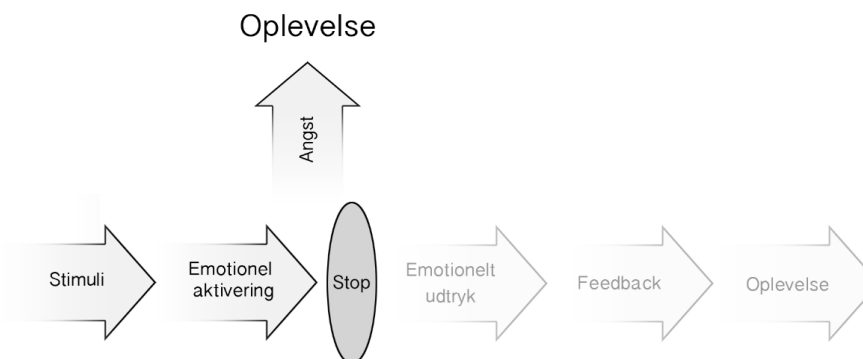
således være blot opfattelsen af, at personen ikke går helt lige eller det, at vi på lang afstand ser nogen ude foran et værtshus.

Frygthukommelse er så grundlæggende og vigtig for os, at med mindre vi oplever og lærer, at en situation ikke længere er truende, vil vi blive ved med at reagere med frygtresponsen resten af livet. Frygtresponsen er ekstremt hurtigt indlært og tilsvarende langsomt aflært. Organismens sikkerhedsprotokol lyder: Hellere aktivere frygtresponsen 100 gange, uden at der sker noget slemt, end at den aflæres, og at det viser sig, at truslen er reel den 99. gang. Konsekvensen af denne sikkerhedsprotokol er, at frygtresponsen stadig kan aktiveres i en specifik situation, selvom vi tidligere har erfaret og bevidst forstået, at den ikke er farlig. Nogle forskere går så langt som til at sige, at vi af sikkerhedshensyn aldrig glemmer det, der har været en trussel for os.⁴⁶ Det kan være, at frygtresponsen efter et stykke tid med gode erfaringer ikke har den samme styrke som før, men den vil stadig blive aktiveret.

Angst

Hvor frygten har en livsbeskyttende funktion og aktiveres som en forberedelse til at forsvare vores fysiske overlevelse, har angsten et andet fokus. Der sker den samme sympatiske aktivering af nervesystemet og det endokrine system, men angstens primære formål er at sikre personlighedens overlevelse og stabilitet. Angsten forsvare os imod de emotionelle og affektive aktiveringer, som vi tidligere – ofte i barndommen – har erfaret kan true personligheden. Responserne er ikke blevet accepteret af omsorgsgiveren og forbindes derfor med en adskillelse fra ham. Denne adskillelse truer barnets eksistens, og hun er nødt til at forsvare sig imod dem. Når dette er indlært, sker forsvaret mod den truende emotionelle aktivering ved en autonom aktivering af angstresponsen. Angsten bliver dermed et forsvar mod andre responser i organismen. Det kan f.eks. være den angst, vi oplever på arbejdet, hvis en kollega bliver dårligt behandlet. Vi er ikke angst for situationen men for at mærke og udtrykke den vrede, der er aktiveret, som vi tidligt i livet har lært vil have negative konsekvenser for os. Angstens funktion er at beskytte personlighedens stabilitet ved at holde bevidstheden væk fra uacceptable dele af os selv, de ikke-accepterede affektive og emotionelle processer.

46. Cozolino, 2014



Figur 5: Angst

Aktiveringen og oplevelsen af angst opstår i forhold til en anden responsaktivering i organismen, hvis der ikke er en direkte fysisk truende situation tilstede. Den emotionelle respons er truende for personen, hvilket gør, at den stoppes fra sit udtryk, og angsten fjerner bevidst kontakt med den. Personen oplever nu kun angsten.

Angst regulerer vores sociale relationer

Det emotionelle system, der er designet til at sikre fysisk overlevelse i en fjendtlig verden, bliver nu brugt til at sikre "overlevelse" i de menneskelige relationer, specielt med fokus på at undvige tab af relationer.⁴⁷ Vi viderefører og generaliserer erfaringer fra tidlige relationer til relationer senere i livet. Angstaktiveringen – der var en beskyttelse for ikke at støde omsorgsgiveren væk – anvendes nu til ikke at støde andre væk fra os. Når vi oplever angst i forhold til nogen eller noget, betyder det, at vi er bange for den emotionelle aktivering, som situationen fremmaner i os, ikke situationen i sig selv. Hver gang angsten aktiveres, er det, fordi der lige inden er aktiveret en anden emotionel respons. Angsten for at stå foran en forsamling og holde en tale kan f.eks. være fra en tidligere negativ oplevelse af ikke at være god nok i en lignende situation. En tidligere erfaring, der aktiverede emotionen sorg. Sorgen blev ikke accepteret dengang, og situationen vil derefter være lagret i hukommelsen. I lignende situationer fremover vil sorgen blive aktiveret autonomt, hvilket vil aktivere angsten. Angsten aktiveres for ikke at mærke den aktiverede sorg. Den er et forsvar mod, at sorgen kommer til udtryk.

47. Frederickson, 2013

Et andet eksempel er en situation, hvor vi kan mærke angst i forhold til en person, der overtræder vores grænser, f.eks. ved en højroset adfærd. Det er ikke den anden person, vi er angst for, men den emotion situationen aktiverer i os selv. Det kan f.eks. være, at vi tidligt har lært, at vi ikke må vise vrede over for en grænseoverskridende omsorgsperson. Det havde måske konsekvens i en endnu mere eller voldsommere grænseoverskridelse. Hver gang vreden aktiveres i en lignende situation fremover, vil det virke truende for personligheden og medføre en angstaktivering, hvis formål er at afskære bevidstheden fra den tillærte trussel, som vreden og udtryk af den kan lede til.

Angst, der ikke involverer andre, har også et emotionelt og relationelt udgangspunkt. F.eks. angst for at blive eller være alene. I en tidligere situation har vi oplevet at blive eller være alene i forhold til vigtige personer med tilhørende sorgaktivering. Sorgen er ikke blevet mødt og accepteret af vores omsorgsgivere, hvilket medfører, at vi nu forsvarer os mod den. Sorgaktiveringen truer personlighedens stabilitet; vi bliver angst for vores egen sorg.

Så når vi f.eks. tænker:

”Jeg er bange for, at han vil gå”

er det i grunden et udtryk for:

”jeg er bange for den sorg, jeg mærker ved tanken om, at han går”.

Eller:

”Jeg er bange for hans vrede, hvis jeg siger det til ham”

er udtryk for:

”Jeg er bange for at udtrykke min egen vrede, når jeg siger det.”

Eller:

”Jeg er bange for at være alene”

betyder egentlig

”jeg er bange for at mærke den smerte og sorg, der aktiveres ved tanken om at være alene”.

Angsten eksisterer altid i forhold til en anden emotion og derfor en tidligere situation, ikke situationen her og nu. Hvis der er tale om en reelt fysisk truende situation, kaldes responsen frygt.

Emotion-angst-forsvar

Angstaktiveringen opleves som ubehagelig. Egentlig er det kun en kropslig aktivering af det sympatiske nervesystem, men fordi den er forbundet med en emotion, der ikke er blevet accepteret og derfor en trussel mod personligheden, bliver den af perceptionen tillagt en negativ oplevelsesmæssig værdi.⁴⁸ Det ubehag eller den negative hedoniske tone, der opleves ved angstaktiveringen, fortæller os, at vi skal holde os væk fra noget.⁴⁹ Oplevelsen af ubehag ved angsten er en vigtig del af forsvaret mod emotionen. Denne værdi bevirker, at personligheden automatisk ved, hvordan den skal forholde sig til den ellers objektive kropslige aktivering.

Personligheden undgår på denne måde angstens ubehag ved at aktivere forsvarsmekanismerne. Når vi ved angstaktiveringen oplever ubehaget, aktiverer personligheden forsvarsmekanismerne, der lukker af for bevidst kontakt til den. Forsvarsmekanismerne har som primær opgave at lukke af for bevidstheden om angstaktiveringen. Sekvensen fra aktiveret emotion til angst og derefter igangsættelse af forsvarsmekanismerne sker lynhurtigt. Ofte opdager vi hverken den aktiverede emotion eller den aktiverede angst. Forsvaret tager over, og angstaktiveringen holdes væk fra bevidstheden.

Claire lærte sig tidligt i sit liv, at hun ikke måtte blive vred eller ked af det, da hendes mor ikke kunne rumme disse emotionelle udtryk. Hvis Claire udtrykte vrede eller viste, at hun var ked af det, lukkede moderen for kontakten mellem dem. Claire lærte, at udtrykket af disse emotioner medførte tab af kontakt til moderen, en konsekvens, hun som barn ikke kunne rumme eller forholde sig til. Aktivering af emotionerne blev derfor i sig selv en trussel mod den livsvigtige forbindelse til moderen, og deres aktivering vil fremover udløse angst hos hende. For ikke at behøve at mærke angsten, når emotionerne senere aktiveres, begynder Claires personlighed at bruge forsvarsmekanismer, der effektivt fjerner bevidstheden om angsten. Som forsvar lærer hun at rette opmærksomheden væk fra egne følelser samt udelukkende at forholde sig til og opfylde omgivelsernes behov. Som voksen oplever hun, at hun har svært ved nærhed i personlige relationer. Når hun i relationer begynder at åbne op, kan hun mærke en ubehagelig angst. Angsten får hende til hurtigt at forholde sig til og prøve at efterfølge det, den anden har brug for. Den forsvarsadfærd har hun lært at bruge for ikke at mærke angsten og den

48. *LeDoux*, 2015

49. *Hedonisk fra græsk: Hedonikos = Nydelse eller behag.*

aktiverede emotion tidligere i livet. Konsekvensen af denne dynamik er, at hun har svært ved intimitet og ved at blive i længerevarende relationer. Konsekvensen er, at hun ofte føler sig alene og isoleret. I terapi får hun støtte til at have fokus på sig selv og på at mærke angsten uden at aktivere forsvaret. Hun kommer i kontakt med de tidligere ikke-accepterede emotioner og får lov til at udtrykke dem, hvilket lærer hende, at det ikke længere medfører en negativ konsekvens. Langsomt begynder hendes angst for intimitet derefter at aftage.

Angsten beskytter os effektivt imod at komme i nærheden af vores aktiverede emotioner, samtidig med at den aktiverer vores forsvarsmekanismer, der holder angsten langt væk fra bevidstheden. Derfor er det ikke altid, vi oplever, at vi er angste, når vi rent faktisk er det.

Frygten og angstens bevægelse

Frygt- og angstaktivering starter en bevægelse fra en afslappet parasympatisk hvilen i kontakt med kroppens indre processer til en opspænding i muskulaturen og fokusskift til den ydre perception. Skuldrene trækkes op og holdes, vejtrækningen bliver mere overfladisk og foregår nu højere oppe i kroppen, øjnene er vidt åbne, vi lytter intenst, vi er parate og sansende i forhold til det, der sker uden for os. Vores fokus bevæger sig opad i kroppen, mod hovedet, og udad, væk fra kontakt med vores indre kropslige proces. Opmærksomheden retter sig mod omgivelserne, samtidig med at kroppen holdes stille, sansende og afventende. Frygtens hensigtsmæssige og naturlige opmærksomhed på en eventuelt truende omverden erstattes med angstens bevægelse væk fra den indre truende naturlige responsproces. Til forskel fra frygtens åbne perception og alarmberedskab inden en adfærd igangsættes, er angsten i sig selv en bevægelse væk, eller flugt, fra den indre oplevede virkelighed.

Angstens intensitet

Angstens kraft og intensitet er i direkte forhold til, hvor truet personlighedens stabilitet er eller opleves at være. Angst med lav intensitet er relativt nem for personligheden at rumme, og vi kan også lettere komme i kontakt med den emotion, der har aktiveret angsten. Jo mere truende emotionens aktivering er, desto mere kraftfuld vil angstaktiveringen være, og på et tidspunkt vil

forsvarsmekanismerne blive aktiveret. Et forsvar, der gør, at vi helt stopper emotionens udtryk i kroppen og dissocierer fra kontakt til den oplevede virkelighed. Forsvarsmekanismerne uddybes senere i bogen, hvor vi også vil diskutere, hvordan vi på en hensigtsmæssig måde kan forholde os til angstens forskellige intensitetsniveauer.

Undgåelsesadfærd

Undgåelsesadfærd er en konsekvens af vores frygthukommelse og angstaktivering og indikerer en adfærd, hvor man undgår situationer – enten fysisk eller kognitivt – der potentielt kan aktivere specifikke emotioner. Ofte er den startet fra barnsben og indgår som byggesten i vores personlighed. Vi undgår mulige angstfremkaldende situationer enten aktivt eller passivt. Aktivt ved, at vi undviger situationer i vores liv, vi ved kan aktivere angsten, og passivt ved, at vi ikke tillader os selv at udforske nye ting, fordi vi har en forestilling om, at det muligvis kan lede til angst. Undgåelsesadfærden fastholder os i ”status quo” inden for nogle meget begrænsede rammer, hvor vi ikke giver os selv mulighed for at verificere, om situationerne virkelig stadig udgør en trussel, vi ikke kan håndtere. Ved at undgå potentielt truende situationer får vi ikke nogen mulighed for at lære, at situationen ikke længere er livstruende for os og dermed heller ikke mulighed for at aflære frygthukommelsen. Vi går dermed også glip af at mærke den adfærdsfrihed, dette vil give. Undgåelsesadfærden kan således have store konsekvenser for vores livsudfoldelse.

Vrede

Vreden er en emotionel respons, der aktiveres for at forsvare organismen. Vredesresponsen udløses som forsvar, når vores fysiske grænser overtrædes, f.eks. hvis nogen løber ind i os, støder ind i os eller fysisk overfalder os, så vores krop kan komme til skade. Det kan også være vores personlige grænser, der overtrædes, hvis nogen presser os, manipulerer med os eller på anden måde kommer til at påtvinge os deres vilje. I disse tilfælde vil en naturlig respons være en vredesaktivering og vredesudtryk med det formål at genskabe de grænser, der er blevet overtrådt. Også bare truslen om en overtrædelse af vores grænser kan opleves som en overtrædelse og resultere i aktivering af vreden.