



AFFEKT-BEVISSTHET

Teori og praksis

Overlege Torgeir Lindvig



ANATOMI:

- 3 deler:
- Krypdyrhjernen: Forlengete marginer
biorytmer
- Mellomhjernen: Følelseshjernen
→ affekt terapi
- Storhjernen: Mentale ferdigheter-
→ kognitiv terapi



DARWINISTISK PSYKIATRI:

- "The expression of the emotions in man and animal",-1872:
- Grunnleggende likhet i følelsene fra lavere dyrearter til mennesket
- Mennesker og dyr uttrykker følelser ved å utføre bestemte bevegelser
- Bevegelsesmønstrene er medfødte



Darwinistisk psyiatri:

- Samme følelsesuttrykk hos spebarn som hos voksne
- Samme følelsesuttrykk hos født blinde
- Samme følelsesuttrykk fra ulike raser med stor geografisk og kulturell spredning



FØR-SPRÅKLIG KONTAKT/KOMMUNIKASJON:

- Spebarnet påvirkes direkte via den voksnes følelsesmessige stemning
- Spebarnet kan skille mellom venn og fiende på smil eller truende mimikk
- Kommunikasjon via direkte følelsesmessig deltakelse=empati



FØR-SPRÅKLIG KONTAKT/KOMMUNIKASJON:

- Følelsesmessig kontakt og "språk" er prelogisk,
- dvs går forut for dannelse av selvilde
- og evnen til å danne og bruke begreper



FØLELSESMESSIG KONTAKT/KOMMUNIKASJON:

- Sympati-empati-antipati
- Følelsmessig smitte:
- Et umodent og passivt menneske/spebarn overtar følelsene hos sin partner,- og vil etter hvert oppleve "ekkoet" av sin partners følelser som sin egen følelse
- Symbiose



FØLELSESMESSIG KONTAKT/KOMMUNIKASJON:

- **Følelsmessig smitte:** Sprer seg som ringer i vannet,-eller som lydbølger
- Styrken/intensiteten av følelsmessig smitte avhengig av utgangsindividets posisjon/makt,- og nærhet til den som utsettes for smitten.
- **Følelsmessig samstemthet:** Empatisk innlevelse/selvstendig bearbeidelse av følelsen som for eksempel glede/frykt



FØLELSENE SOM FØRSPRÅKLIG KOMMUNIKASJON:

- Følelsene er et **signalsystem** som:
- Forteller oss hvor vi befinner oss i forhold til oss selv og andre
- Intra-psykisk og
- Inter-personlig

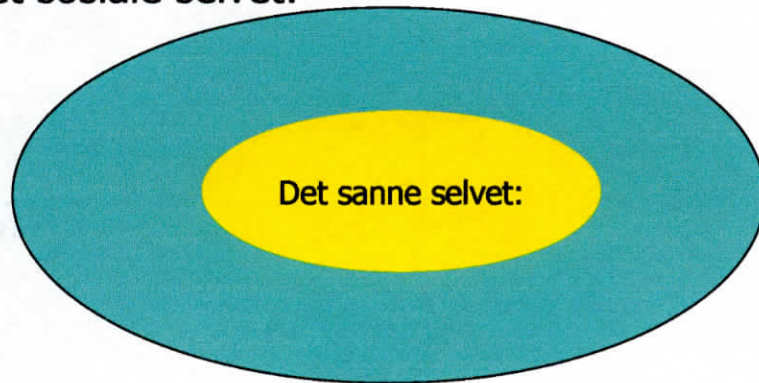


FØLELSENE PÅVIRKNING PÅ TANKEN:

- Følelsen bærer i seg **mening**
- Følelsene preger vår mening dvs tanke,-
dvs oppfatning av oss selv = vårt selvbilde
- Følelsene påvirker vår mening
ang.innstillinger/holdninger til oss selv,-til
andre,-til samfunnet
- Følelser og tanker står i gjensidig
påvirkning til hverandre

FØLESENE PÅVIRKNING PÅ PERSONLIGHETEN:

- Det sosiale selvet:



FØLESENE PÅVIRKNING PÅ SELVBILDE:

- Utifra følelsmessig stemning vi er i,- vil vi belyse og forstå verden rundt oss,- dvs utifra vårt **sanne selv**
- Hvis det **sosiale selvet** blir for dominerende og i forgrunnen,- utifra krav og forventninger,- enn det sanne selvet,- kan vi dødliggjøres følelsmessig og miste vår vitalitet



FØLELSENE PÅVIRKNING PÅ DET FYSISKE:

- Darwin: "When our minds are much affected, - so are the movements of our body"
- Å uttrykke følelser er en videreføring av bevegelse eller handling ved øket/forminsket muskelspenninger eller respirasjon
- Undertrykking av følelser "dødliggjøring" vil påvirke vår fysiske kropp og føre til fysiske plager og sykdommer



FØLESEMESSIG ATMOSFÆRE:

- "High expressiv emotions": Mye "pekefinger" :Høy grad av sinne/skam/skyld eller angst frembrakt via:
- Kritikk
- Klandring
- Kontroll dvs innvadering av "Det sanne selv"



FØLESESMESSIG ATMOSFÆRE:

- "Low expressiv emotions": Lite aggresjon/sinne/skam/skyld/angst,-
- Mye "raushet":
- Varme dvs kjærlighet
- Forståelse
- Tilgivelse
- Respekt for "Det sanne selvet"



Scener / situasjoner i familien:

- Gode scener/situasjoner i familien vil aktivisere glede, støtte, trøst og beroligelse dvs vitalitet
- Negative scener/situasjoner vil aktivisere angst/frykt, skam, skyld, jalousi, -misunnelse



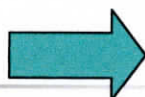


Negative scener/situasjoner:

- **Trusselscene:** Intens frykt, skam eller ubehag, - aktiviseres ved bruk av vold, eller trusler i form av sinne/avsky
- **Forgiftningsscene:** Intenst ubehag, skam, avsky aktiviseres ved ekstrem kontroll, likegyldighet, trussel om tilbaketrekking av kjærlighet, ydmykelse, synes synd på, triangulær rivalisering
- **Forvirringsscene:** Sammensatte følelser pga ustabil far/mor



Mange like scener



- Script dvs grunnleggende levereregler:
- **"Å leve for andre"** script: Sentrale følelser som angst, tristhet, skyld:
- Scener som aktiviserer bekymring for andre,
→ **angst**
- plikt til å ta seg av andre, "snill" → **skyld**
- Andre har det vondt og jeg er maktesløs, -
tristhet →



Andre script/leveregler:

- "Ingen er glad i meg"
- "Jeg er håpløs"
- "Null og niks i fattigkommisjonen"



FØLELSENE SOM ET "LIM":

- Følelsene aktiviserer/forsterker gamle scener/situasjoner automatisk/ubevisst og "henter opp" leveregler som et "lim" eller tyggegummi
- Scener på jobben aktiviserer via følelsesmessig "lim" tidligere scener i eget liv



PSYKOLOGISKE FORSTYRRELSER:

- Alle mennesker sliter med situasjonskonflikter, intrapsykisk og interpersonlig forvirring og eksistensielle problemer
- Psykiske forstyrrelser er redsel/angst for eller manglende kontakt med ens egen vitalitet
- Vitalitet er en kombinasjon av følelsesmessig impulsivitet og refleksjon



OPPRETTHOLDELSE AV PSYKISK FORSTYRRELSE:

- Opprettholdes fordi vedkommende ikke orker sine egne følelser,- og prøver å leve slik at følelsesmessig aktivisering unngås
- Menneske fortrenger og oppgir bevisstheten om seg selv,- som en beskyttelse mot virkeligheten
- Mangel på å kunne gjøre personlige erfaringer



AFFEKT-BEVISSTHETS-TERAPI:

- "Kjenn deg selv" , - dvs bli bevisst dine følelser
- Få god kontakt med deg selv, - "Det sanne selvet" og med andre mennesker , - "Det sosiale selvet"
- Bli mer vital , - og få mer energi!



AFFEKTER = FØLELSER:

- 4 hovedfølelser:
 - Angst
 - Sinne
 - Tristhet
 - Glede
- Som igjen utgjør 10 grunnfølelser:



10 GRUNNFØLELSER:

- Interesse/iver
- Glede/velbehag
- Frykt/skrek
- Sinne/raseri
- Skam/ydmykelse
- Tristhet/fortvilelse
- Misunnelse/sjalusi
- Skyldfølelse
- Ømhet/nærhet
- Forakt/avsky



AFFEKT-BEVISSTHET:

- Opplevelses-evne: Personens evne til å la seg påvirke og bevege følelsesmessig
- Oppmerksomhet i å legge merke til, gjenkjenne og iaktta egne følelser
- Toleranse: Kunne la følelsene virke i seg og tåle følelsene over tid



AFFEKT-BEVISSTHET:

- Ekspressivitet: Evnen til å gi nyanserte og tydelige følelsesuttrykk i form av mimikk, kroppsholdning, bevegelse, pust og stemmebruk
- Emosjonell
- Begrepsmessig



AFFEKT-BEVISSTHETS-TERAPI:

- Aktiv terapeut
- Bevisstgjøring av følelser
- Bevisstgjøring av scener/situasjoner
- Bevisstgjøring av script/grunnleggende levereregler