

Känslor är varken rätt eller fel, bra eller dåliga. Däremot **fungerar** de mer eller mindre bra för den som har dem. Våra känslor är ett instrument för att hjälpa oss leva ett effektivt och tillfredsställande liv. Om känslorna och deras uttryck är alltför avvikande från det brukliga i den kultur man lever i leder det till att man blir mindre bekräftad av andra, och därmed till känslor av att inte vara förstod eller omtyckt, utanförskap, dålig självkänsla och svårigheter i relationerna till andra.

Med andra ord kan man tala om **känslor som mer eller mindre effektiva** i sin uppgift att hjälpa oss till ett gott liv.

Man skiljer ibland på **känsla** (den inre upplevelsen) och **affekt** (känslans uttryck; vad andra kan observera). Ibland överensstämmer de båda men andra gånger skiljer de sig åt påtagligt. Det är inte självklart bättre att affekten överensstämmer med känslan. Ibland är det klokt att inte visa allt man känner, men om man å andra sidan aldrig visar sina känslor kommer man ha svårt att utveckla några nära relationer.

Känslan kan man dela upp i två komponenter: **emotionen** (den grundläggande fysiologiska reaktionen samt dess associerade inre upplevelse) samt de tankar som "följer med" känslan vid det aktuella tillfället. Våra tankar och tolkningar kallas **kognitioner**. Paul Ekman, forskare på området, anser att människan har **sex basala emotioner**: vrede, sorg, fruktan, lycka, avsmak och förvåning. Därutöver har vi mer komplexa **"kognitiva" emotioner** som t ex kärlek, skuld, skam, avund och svartsjuka. En känsla utgörs av en eller flera av dessa emotioner, som moduleras och görs mer komplex genom de kognitioner (tankar, bilder, impulser, fantasier och tolkningar) som hänger ihop med känslan. Ett snarligt sätt att uttrycka detta på är att en känsla vanligtvis inbegriper en emotion samt en tolkning av emotionen och dess ursprung. Med andra ord: en **känsla = emotionen samt dess tankeinnehåll**. Om någon till exempel säger att han plågas av sin ensamhet så innebär det egentligen att han känner sig ledsen **och** att han har en tolkning av vad emotionen beror på (ensamhet). Ibland hör man närmast paradiska uppfattningar om vad en känsla är: "Jag känner att min chef tycker att jag är en usel medarbetare som har gjort ett dåligt jobb med att förtydliga villkoren i det nya avtalet och att han helst ser att jag självmant säger upp mig." Här finns det i botten en känsla av olust och självosäkerhet, som sedan byggs på och tolkas ytterligare med hjälp av relativt specifika tankar. Litet känsla och mycket tanke, skulle man kanske kunna säga i det här fallet. Vi har ett behov av att inte bara förstå vad vi känner utan också varför vi känner så, och vi har väl alla då och då med olust erfarit en emotion som vi inte förstår, dvs där vi inte förstår vad den beror på. Kognitionerna är alltså ett sätt att göra våra emotioner begripliga för oss själva. Det kan ibland vara värdefullt att se att ens "känsla" också har ett tankeinnehåll, om inte annat så för att det är lättare att påverka en känsla via dess tankekomponent än genom att försöka ändra känslan "direkt". Somliga har svårare än andra att förstå sina känslor och deras ursprung, vilket naturligtvis gör känslorna mindre användbara - och ofta mer plågsamma - för dem. Vad är det t ex för mening med att känna sig ledsen om man inte vet varför? Man förstår då inte vad man skulle kunna ändra på för att känna sig bättre.

Känslor och affekter kan vara problematiska både för den som har dem och för omgivningen. Ibland kan man behöva hjälpa vederbörande att se att känslouttryck som stör eller upprör andra riskerar att ställa till problem även för honom själv. Var tydlig med för vems skull du vill att personen ändrar beteende, t ex för att övriga skolbarn ska få arbetsro. Därefter kan du försöka visa att han på sikt även hjälper sig själv. För att någon ska välja att ändra sitt beteende är det vanligen nödvändigt att hen först blir medveten om priset hen betalar för sitt beteende (till exempel andras ogillande, ensamhet) och att hen ser vad hen har att vinna på att ändra sitt beteende. Nästan ingen ändrar beteende enbart för att tillfredsställa någon annan.

Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är adekvata och rimliga - ”lagom” lättväckta, starka och långvariga. Till detta kommer en förmåga att uppfatta, tolka och dra rimliga slutsatser av sina känslor (sammanfattas ibland som **självkänedom**), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt. Aristoteles sammanfattar detta fint: ”Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt.”

Här vill jag passa på att förtydliga ett par centrala begrepp, självkänsla respektive självförtroende. **Självkänsla** (även kallad basal självkänsla) innebär en grundläggande upplevelse av att duga precis som man är, utan att behöva prestera något för att bli älskad. Om vi fick välja en enda egenskap att skicka med våra barn på färden ut i livet så skulle vi sannolikt välja just detta. **Självförtroende** innebär en känsla av att behöva prestera något för att vara värd att älskas, man måste så att säga förtjäna sin kärlek.

Man talar numera om begreppet **EQ**. Härmed brukar avses vad som ovan angavs som kännetecknande för ett sunt känsloliv - självkänedom - samt:

- Förmåga till **empati**, vilket är liktydigt med en förmåga att förstå vad andra känner. Skall inte förväxlas med **sympati**, som innebär att man bryr sig om andra. Så t ex kan en psykopat ha god förmåga till empati - inlevelseförmåga är närmast en förutsättning för att framgångsrikt kunna manipulera andra - men sakna sympati, dvs han bryr sig inte om hur det känns eller blir för den han lurar. Somliga har med empati velat mena att man inte bara förstår utan även känner samma känslor som den andre. Detta är enligt min mening en orimlig tolkning av begreppet; få torde gå i land med det särskilt ofta och det vore säkerligen mycket påfrestande att följa den andres känslolokast som en kameleont. Att förstå duger utmärkt och är ofta svårt nog.
- Förmåga att se och ta **ansvar** för sig själv, sina känslor och handlingar, sin inverkan på andra.
- Förmåga till rak och ändamålsenlig **kommunikation**.
- Förmåga till **konflikthantering**

Företrädare för EQ-begreppet använder sig av en ”trappstegsmodell” för EQ-arbete i skolan, där basen är självkänedom som följs av empati, ansvar, kommunikation och konflikthantering.

Människors svårigheter med sina känslor kan ta sig många olika uttryck. En del har en hög ”emotionell sårbarhet” som visar sig i en hög ”grundnivå” av ångest, till vilken kommer en benägenhet att reagera kraftigare och långvarigare än de flesta på psykiska och fysiska påfrestningar, samt att man reagerar på små påfrestningar som skulle lämna de flesta andra oberörda. Man kan se att somliga människor påminner om ”orkidéer” och behöver massor av vatten, luft och näring i precis de rätta proportionerna för att växa och frodas. Andra ter sig

mer som ”maskrosor” och synes växa och må bra under nästan vilka uppväxtbetingelser som helst. När dessa möts blir resultatet ofta inte så bra. Ett orkidé-barn vars föräldrar och syskon råkar vara av maskrosors sort riskerar att inte bli så väl förstått som det skulle behöva. Föräldrarna kanske tycker att barnet borde sluta sjåpa sig då man inte orkar med ett så krävande och besvärligt barn. Barnet känner sig i sin tur naturligtvis inte sett eller förstått av sina föräldrar; det känner sig inte bekräftat eller ”validerat”. Man kan här tala om en invaliderande omgivning. Barnet kommer att känna att det inte duger, att det inte räcker till, att det är något fel med det, och i förlängningen kommer självkänslan att bli lidande. Det är värt att notera att de riktiga maskrosorna förvisso brukar må bra själva, men att de ofta inte är särskilt bra på att förstå andra som har en mindre robust bakgrund eller psykologisk konstitution. Ett visst mått av brister och egna svårigheter och under uppväxten ökar ofta förmågan att förstå och leva sig in i andra människors lidanden, men grövre försummelser och själsliga ärr kan verka i motsatt riktning så att empatiförmågan blir allvarligt nedsatt.

Michael Rangne, 2005/2015, med inspiration av en föreläsning av Sofia Norberg