

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 förstådd 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) handlar om mitt *värde* i mina egna ögon. God självkänsla innebär en grundläggande upplevelse av att duga precis som jag 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 denna. **Självförtroende** är kopplat till mina prestationer. Jag kan sägas ha ett gott självförtroende inom de områden jag tycker mig vara bra på. Så t ex kan jag uppleva ett gott självförtroende i tennis – jag har tränat mycket och vet att jag spelar bra – men sämre självförtroende inom relationernas värld – jag har svårt att få några relationer att vara särskilt länge. Svag självkänsla skapar så gott som alltid problem, medan lågt självförtroende inom ett område inte behöver vara något bekymmer. Svårigheter uppstår ibland när människor med låg självkänsla försöker boosta denna genom idogt presterande, s k **prestationsbaserad självkänsla**. Med andra ord föreligger en upplevelse av att behöva prestera något för att vara värd att älskas, av att behöva förtjäna sin kärlek. Det fungerar sällan, eftersom det rör sig om två helt olika psykologiska fenomen. Den med låg självkänsla riskerar driva sig till utmattning i sin jakt på yttre bekräftelse som substitut för egen självkärlek.

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 och leva sig in i en annan människas inre värld. Ibland delar man upp förmågan i kognitiv respektive affektiv empati, dvs förmågan att förstå en annans tankar respektive en förmåga att förstå och leva sig in i någons känslor. 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. Det 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 andres känslolag som en kameleont. Att förstå duger utmärkt och är ofta svårt nog.
- Förmåga att se och ta **ansvar** för sig själv, mina känslor och handlingar, min inverkan på andra, den stämning och atmosfär som uppstår omkring mig. Hur blir det

egentligen för människor omkring mig när jag är som jag är just nu? Man kan för all del hävda att "Take me or leave me, I'm all I've got", men något bra recept för tillfredsställande relationer och ett gott liv är det inte. Man kan iofs välja nästan vad som helst i livet, inklusive att bete sig som en idiot, men man kan inte välja konsekvenserna av sina handlingar. Att välja innebär att välja vilka konsekvenser man vill ha och sedan försöka räkna ut vad som leder dit.

- Förmåga till rak och ändamålsenlig **kommunikation**. Se annan flik på denna hemsida.
- Förmåga till **konflikthantering**. Se annan flik på denna hemsida.

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

Människors svårigheter med sina känslor kan ta sig många 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 genomsnittligt på psykiska och fysiska påfrestningar, samt att man reagerar på små påfrestningar som skulle lämna många andra oberörda. Man kan säga 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 inte alltid så bra. Ett orkidébarn 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 besvärligt och krävande barn. Naturligtvis känner sig barnet då inte sett eller förstått av sina föräldrar, barnet kommer att sakna den upplevelse av att vara bekräftat ("validerat" med psykologjargong) som är en förutsättning för välmående och utveckling. 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 "maskrosorna" förvisso brukar må bra själva, men att de inte alltid är särskilt bra på att förstå andra med mindre robust bakgrund och skörare psykologisk konstitution. Ett lagom mått av motgångar och brister under uppväxten ökar ofta förmågan att förstå och leva sig in i andra människors lidanden, men grövre försummelser och själsliga ärr verkar vanligen i motsatt riktning och nedsatt förmåga till såväl empati som sympati.

Michael Rangne, 2005/2015/2017, med inspiration av en föreläsning av Sofia Norberg