

Affektteorin (Silvan S. Tomkins)

2 Positiva:

- Intresse – Iver (upphetsning)
- Välbehag – Glädje (extas)

1 Neutral:

- Förvåning – Häpnad

3 Negativa: (hotsystemet)

- Ledsenhet – Förtvivlan
- Rädsla – Skräck
- Ilska – Raseri

3 Hjälpfunktioner:

- Avsky
- Avsmak
- Skam – Förödmjukelse

Skammens naturliga funktion är att skydda oss och vår sårbarhet när vi är i kontakt med vårt intresse och vår glädje.

Intresse – iver (Utforskar-systemet) är kopplad till vår nyfikenhet på världen och vår känsla av kapacitet, viljan att skapa och bidra, vår känsla av stolthet och värdighet.

Välbehag – glädje (Trygghets-systemet) är kopplad till vår förmåga att slappna av, vila, vara nöjda, ta emot kärlek och är beroende av en upplevelse av trygghet och säkerhet.



SKAMKOMPASSEN

D. Nathanson, "Shame & Pride" 1992

LEDSENHET
RÄDSLÅ

- Tillbakadragande av behov/känslor/vilja
- "Hjälparen" – andras behov kommer alltid först
- anpassning– lydighet
- isolering – "osynlighet"
- fly– komma undan

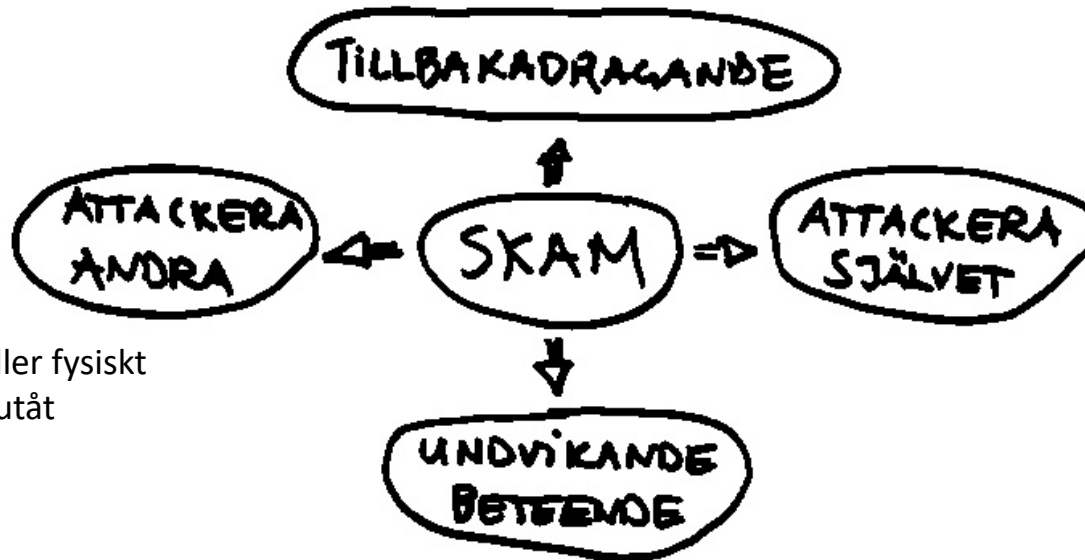
(Känner skam)

ILSKA
AVSKY
LEDSENHET

- Det är mitt fel!
- Alltid nedvärdera sin egen prestation
- Förakt för svaghet inåt
- Skyller på sig själv
- Jag är värdelös

ILSKA
AVSKY

- Det är ditt fel!
- Agera ut – verbalt eller fysiskt
- Förakt för svaghet utåt
- Skyller på andra
- Jag är bättre än dig



(Känner ej skam)

- All form av missbruk: droger, alkohol, mat, sex, jobba, träning, spel etc...
- Att ständigt vara aktiverad, göra, vara i sitt "driv"
- "Adrenalin-junkie" – klickar/spänning/bli hög
- "Clownen" – skämtar bort obehag
- Deflection - "vara som en gås", allt rinner av
- Perfektionism \leftrightarrow överdrivet behov av kontroll
- Rätt/fel-fokus = om jag GÖR fel – så ÄR jag fel

INTRESSE/IVER
GLÄDJE/EXTAS
RÄDSLÅ