



<http://www.diva-portal.org>

## Postprint

This is the accepted version of a paper published in . This paper has been peer-reviewed but does not include the final publisher proof-corrections or journal pagination.

Citation for the original published paper (version of record):

Jansson, P M. (2017)

Emotioners betydelse för psykisk hälsa och ohälsa.

, 58(3): 30-35

Access to the published version may require subscription.

N.B. When citing this work, cite the original published paper.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:du-26402>

## Emotioner har betydelse för psykisk hälsa och ohälsa

Fil dr i socialt arbete Peter M. Jansson Högskolan Dalarna

Forskar om skamkänslors relation till våld med en perspektivintegrerande metodologi och undervisar om normalitet och sociala avvikelser samt mäns våld.

Den kognitivt inriktade teorin om generationsvis trädning (överföring) av våld har bidragit till förståelsen av varför män som i barndomen utsatts för våld, övergrepp och kränkningar blir våldsförövare som vuxna och varför kvinnor med liknande erfarenheter oftare blir offer för våld och använder självskadebeteenden (1). Teorin baserades till en början enbart på kognitiv inlärningsforskning som visade att pojkar och flickor lärde in beteendet av att vara en våldsförövare och ett våldsoffer i barndomen men teorin har på senare tid kommit att även omfatta betydelsen av emotioner, där känslorna skam, skuld och stolthet visat sig ha stor betydelse för förståelsen av både utåtriktat våld mot andra och självskadebeteenden (2).

Inom emotionsforskningen talar man om ”moraliska emotioner” och syftar då på hur känslorna skam, stolthet och skuld vägleder oss i relation till sociala normer och andra personer och grupper som vi interagerar med. Forskningen visar i det närmaste entydigt att personer som utsatts för våld, kränkningar, övergrepp och förnedringar i barndomen är mer skambenägna än andra med en ökad känslighet för kränkningar som vuxen. Känsligheten är störst för händelser i vuxenlivet som påminner personen om att denne varit oälskad som barn. Det kan handla om situationer där man blivit avvisad, utestängd, förnedrad och respektlöst behandlad som får personen att återuppleva de negativa erfarenheterna som barn igen. Forskningen visar att negativa händelser i vuxenlivet som påminner personen om att denne var oälskad som barn, framkallar skam. Skamkänslan handlar i praktiken om att känna att man inte duger, inte är älskvärd och är relaterat till oföränderliga brister hos oss som individer. Personer som haft en mer stabil uppväxt och som bär på grundkänslan av att ha varit älskade är enligt forskningen mindre skamkänsliga och mer präglade av känslorna stolthet vilken kan översättas med att man upplever att man duger och är en bra person. Personer som växt upp under stabila omständigheter, där ökad skamkänslighet inte blivit resultatet, är enligt forskningen mer skuldbenägna och prosociala med en vilja ta ansvar och göra *reparativa* handlingar (3), (4), (5).

Skam kan vidare både vara en beroende- och oberoende variabel det vill säga den kan både vara en reaktion på något och en orsak till en reaktion. Skam har enligt Bowlby (6) och Liotti (7) ett biologiskt ursprung och en biologisk och social funktion. Skam varnar oss i barndomen om det livsviktiga bandet till vårdaren är hotat eller inte. Om bandet är hotat måste det repareras, vilket kan vara omöjligt för ett barn att påverka. Ett dåligt socialt band till vårdaren kan därför resultera i en känsla av att vara isolerad och oälskad vilket kan skada ett barn för livet genom att barnet internaliserar en större skamkänslighet som gör att denne kan reagera på mindre konstruktiva sätt i sociala situationer. Upprepade skamsituationer kan vidare försämra vår självbild så att den blir negativ vilket i sin tur leder till att vi skyddar vårt sårbara jag med försvar som ilska och aggressioner. Det finns därför en risk att en ökad skambenägenhet kan framkalla en ond cirkel hos en individ, där de mindre prosociala reaktionerna, vilka är en konsekvens av de skadliga barndomsupplevelserna, bidrar till social isolering och mindre uppskattning från andra.

Att leva med en kronisk skamkänsla har vidare också visat sig vara skadlig eftersom den fungerar förlamande för personen och genererar maktlöshet och värdelöshetskänslor.

Skamkänslan är egocentrisk och tvingar personen att fokusera på sig själv och hur denne uppfattas av andra. Skamkänslor fungerar förenklat på två sätt. En reaktion är att vi döljer den eller försöker fly från den eller att vi projicerar skuld och aggressioner utåt mot andra. Den förra formen är vanlig hos kvinnor och den senare hos män. Internationella forskningsstudier och reviewsammanställningar (8) har bekräftat att det finns ett samband mellan skambenägenhet och drog- och matmissbruk, depressioner, posttraumatisk stress, tvångshandlingar, psykoser, ångest och självmord. Lokalt i Sverige finns forskning av Cater, Andershed & Andershed, (9), samt Nationellt centrum för kvinnofrid (10) som visat på en relation mellan bland annat våldsutsatthet i barndomen och posttraumatisk stress, depression, självskadebeteenden och alkoholism som vuxen.

Den forskning som i en förenklad form sammanfattats ovan är av stor betydelse för vilka terapeutiska och mellanmännsliga insatser som måste användas för att minska psykisk ohälsa. Den forskning som jag själv genomfört som en del av mina doktorandstudier som handlar om möjligheterna att rehabilitera våldsamma män (11) har utgjorts av ett försök att utforma en terapeutisk intervention som kan bidra till ett stort socialt band mellan terapeut och klient. Denna terapiform ska inte vara skamframkallande, eftersom klienten ofta redan är stämplad som våldsam och dålig, utan domineras av att bygga upp stolthet hos klienten för sina goda sidor, vilket gör det lättare för denna att ta avstånd från sina tidigare handlingar och vem denne varit tidigare.

Eftersom personer som lider av negativa barndomserfarenheter ofta är skambenäpna och känsliga för negativa bedömningar, utslutningar, avvisanden och kränkningar är det viktigt att erkänna dessa personers skam. I praktiken måste man först ta avstamp i vad personen varit med om och erkänna och bekräfta att man förstått det. Erkännandet av det som personen varit med om är viktig för förståelsen och respekten mellan parterna och bildar grund för att intersubjektivt förstå varför den skambenäpne personen agerat på ett sätt som varit skadlig för denne själv och andra (12), (13). Med det som utgångspunkt är det möjligt att ta nästa steg och fokusera på personens goda egenskaper och utveckla dessa vidare. Även terapeuten eller medmänniskan måste, för att det sociala bandet dem emellan ska bli solidariskt, erkänna sina känslor för klienten eller vännen, då det bildar förutsättningen för en större insikt om hur känslorna framkallas och hur de kan förändras. Relationer dominerade av konflikter och missförstånd producerar skam vilket isolerar parterna från förståelse och respekt för den andre. När känslor väl blivit medvetandegjorda och tydliga med vårt språk är det enklare att gå vidare med en kognitiv bearbetning av dem och inläring av mer prosociala handlingsmönster. Den terapeutiska alliansen har flera likheter med det perspektiv som redovisats ovan. Den bygger på att klient och terapeut enas om målet med behandlingen och att relationen mellan parterna ska baseras på positiva känslor.

I min egen forskning blev det tydligt att många av de män som hade en våldsproblematik också hade en högre skamkänslighet och drogproblem. Droganvändning kan enligt forskningen relateras till en högre skambenägenhet (14) och drogen fungerar i flera fall så, i alla fall till en början, att den lindrar och trubbar av den smärtsamma skamkänslan av att inte duga och/eller får personens självförtroende och självkänsla att växa. Personen som tar drogen kan till en början, innan drogens långsiktiga negativa verkningar drabbar personen, vara en helt annan person än denne är som nykter. De flesta av de män som ingick i studien hade inte bara haft en mycket dålig uppväxt, de hade också som en sannolik konsekvens av detta, misslyckats med skolan och fått problem med att få ett riktigt jobb. Vilket i sin tur lett in dem på en kriminell

banan. Förutsättningarna för att bilda en positiv självbild var för denna grupp mindre lovande och behovet av en stolthetskapande terapeutisk metod uppfattades som helt självklar för att kunna bryta den onda cirkel som våld innebär.

Psykisk hälsa och ohälsa har många konnotationer med stolthet respektive skam och den emotionsinriktade forskning som idag bedrivs om våld. Aggressioner har enligt forskningen visat sig ersätta skam genom en process som på engelska benämns ”bypassed shame”, vilket kan översättas med att skam ersätts med en annan mindre smärtsam känsla, vilket i de flesta fall visat sig vara utåtriktade aggressioner hos män och självskadebeteenden hos kvinnor. Personen som lider av denna problematik är sällan fullt medveten om att en sådan här bypassprocess har triggats av en händelse utan blir endast medveten om reaktionen på den, vilket kan vara en omedelbar ilska i form av ett verbalt angrepp eller värre en fysisk aggression eller att personen tar en drog för att lindra en obestämd ångestkänsla.

Samtidigt som känslor av stolthet genom stabila, solidariska sociala band är en förutsättning för vår psykiska hälsa är möjligheterna för prosociala, respektfulla sociala relationer begränsade i vår alltmer individualiserade kultur. I jämförelse med mer kollektivistiskt inriktade samhällen och vårt egna historiska bondesamhälle, har vi idag färre sociala band till stöd för att bygga upp en stabil självbild med. I synnerhet i barndomen där flergenerationsfamiljen möjliggjorde många sociala band för ett barn (15). Många sociala relationer är idag instrumentalistiska och anonyma som när vi går och handlar i en affär, kontakter en myndighet, eller jobbar på en arbetsplats. Möjligheten till ett fördjupat utbyte av känslor och tankar är uteslutet vid en affärstransaktion och på en arbetsplats. Utrymmet för stabila sociala band är i själva verket litet och ensamma personer har färre möjligheter att bygga upp stolthetskapande sociala band än andra och är sannolikt hårdast drabbade av en dålig skamskapande uppväxt eftersom det närmast helt saknas *reparativa* sociala band för denna grupp. Arbetslöshet kan statistiskt relateras till psykisk ohälsa och en möjlig förklaring till detta, i ett emotionsperspektiv, är att den högre skamkänsligheten kan generera problem som gör det svårare att få och behålla ett arbete, detta leder sedan i sin tur till isolering som i sin tur ytterligare kan försvåra problematiken.

Om man, med emotionsforskningen som grund, skulle få önska sig något, så skulle jag önska att samhället möjliggjorde flera substantiella möten mellan människor, där det fanns tid för att lyssna och förstå den andre personens känslor. Erkännandet av varandra genom förståelse och respekt skulle kunna omvandla, i det fall det är relevant, skam till stolthet och göra det möjligt för personer att gå vidare från skam genererad av negativa barndomsupplevelser och bygga upp en stolthet över de positiva sidorna som de har istället. Alltför många är inlåsta i onda cirklar genererade av en dålig självbild, skamkänslighet och mindre konstruktiva reaktionsmönster samt isolering till följd av detta i ett samhälle där man förväntas vara motsatsen. Det går alltså inte att isolera förståelsen av psykisk hälsa och ohälsa från de samhällsstrukturer som vi lever i just nu. Kanske kan man snegla på mer kollektivistiskt inriktade samhällen som dock inte har samma höga materiella levnadsstandard som vi har, men å andra sidan har ett mer samarbetsinriktat och empatiskt klimat i de mellanmännsliga relationerna. Det högt uppdrivna tempot i det senkapitalistiska samhället ställer höga krav på att producera och prestera, men verkar glömma bort att produktion och prestation inte är mål i sig utan endast medel för att uppnå ett bra liv. Den tyske psykoanalytikern, humanisten och samhällskritikern Erich Fromm menade att en civilisation ska bedömas efter hur det behandlar sina sämst ställda. Enligt

humanismen är varje människa ett mål i sig och ett brott mot en människa blir därmed ett brott mot hela mänskligheten (15).

## Referenser

- (1) Langhinrichsen-Rohling, J. (2005). Top 10 greatest “hits” important findings and future directions for intimate partner violence research. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(1), 108-118.
- (2) Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Gender differences in morality. In R. F. Bornstein & J. M. Masling, (Eds.). *The Psychodynamics of Gender and Gender Role. Empirical Studies in Psychoanalytic Theories*, (pp. 251-269). Washington, DC: American Psychological Association.
- (3) Gilligan, J. (2003). Shame, guilt and violence. *Social Research*, 70(4), 1149-1180.
- (4) Marshall, W. L., Marshall, L. E., Serran, G. A., & O'Brien M. D. (2009). Self-esteem, shame, cognitive distortions and empathy in sexual offenders: Their integration and treatment implications. *Psychology, Crime & Law*, 15(2/3), 217-234.
- (5) Brown, J. (2004). Shame and domestic violence: treatment perspectives for perpetrators from self-psychology and affect theory. *Sexual and Relationship Therapy*, 19(1), 39-56.
- (6) Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol 2: Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- (7) Liotti, G. (2004). Trauma, dissociation and disorganized attachment: Three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(4), 472-786.
- (8) Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (2011). Shame, guilt, and remorse: Implications for offender populations. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 706-723.
- (9) Cater, Å. K., Andershed, A. K., & Andershed, H. (2014). Youth victimization in Sweden: Prevalence, characteristics and relation to mental health and behavioral problems in young adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 38(8), 1290-1302.
- (10) Nationellt centrum för kvinnofrid (2014). *Våld och hälsa. En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa*. Uppsala: NCK.
- (11) Jansson, P. M. (2016). *Våldets onda cirklar. En explorativ undersökning av mäns barndomsupplevelser, maskuliniteter, känslor, våld samt terapeutiska interventioner mot våld*. Doctoral Thesis. Jönköping University, School of Health and Welfare, Dissertations series No. 073, 2016.
- (12) Scheff, T. J., & Retzinger, S. M. (2001). *Emotions and violence. Shame and rage in destructive conflicts*. Lincoln, NE: iUniverse.
- (13) Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- (14) Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P., Tangney, & K. W. Fischer (Eds), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. (pp.114-139). New York: Guilford Press.
- (15) Homans, C. G. (1950). *The human group*. New York: Harcourt Publishers
- (16) Fromm, E. (1978). *Att ha eller att vara*. Stockholm: Natur & Kultur.