

# AFFEKTTEORI

Tomkins 1911-1991  
(Havnesköld, 2000)

## GRUNDAFFEKTER

- Biologiska reaktioner på yttre och inre stimuli
- Omedvetna reaktioner
- Nio biologiskt ankrade grundaffekter
- Motor i allt handlande
- Visar sig i ansiktsuttryck: svagt....starkt

## GRUNDAFFEKTER

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| ■ Förvåning                | - neutral          |
| ■ Intresse...iver          | - positiv          |
| ■ Välbehag...glädje, jubel | - positiv          |
| ■ Vrede ...raseri          | - negativ - obehag |
| ■ Rädsla...skräck          | - neg.             |
| ■ Ledsnad...förtvivlan     | - neg.             |
| ■ Avsmak                   | - neg.             |
| ■ Avsky                    | - neg.             |
| ■ Skam...förödmjukelse     | - neg.             |

## SKAMKOMPASS



- Tillbakadragande
- Attack mot andra -
- Attack mot sig själv
- Undvikande

## BLANDADFFEKTER

- SKULD – rädsla, skam
- SVARTSJUKA – rädsla, ilska

## AFFEKT, KÄNSLA, EMOTION

- AFFEKT: fysisk reaktion
- KÄNSLA: Medvetenhet om och tolkning av affekten
- EMOTION: Minnen av sammansatta känslor och tankar om upplevelser

## SKAMAFFEKT (Nathansson) Skammens fysiska reaktioner

- Sänkt blick
- Bortvänt huvud
- Obehag - rodnad, svaghet i benen
- Blockering av minnen och tankar

## Skammens funktion

- Reglera mellanmännsliga samspel
- Stopp – markering av gränser/ farligheter
- Brott i dialogen
- Avbrott i ömsesidigheten

## Sociala aspekter på skam

- känslan av ensamhet, maktlöshet
- att vara utstött, ovärdig, "låg", blockerad
- förlorat sin självkänsla och självrespekt  
"kommit på skam", "på nåder"
- kan uppstå även av orimliga krav
- sträng, dömande jagideal / överjag

## Pedagogiskt bemötande

- LIKA VÄRDE - DIALOG: erbjuda kontakt, ömsesidighet, respekt, egenvärde
- EMPATISKT BEMÖTANDE: känslomässig värme och närvaro i relationer
- KÄNSLAN AV SJÄLV: känslomedvetenhet, urskilja egna känslor och behov från andras, uttrycksmöjligheter i samspelsdomäner
- GRUNDATTITYD: tillit, hoppfullhet – fokus på hopp om möjligheter, likvärdiga, goda relationer