

## Känslor

Visst är det väl underbart att få känna lycka och kärlek, och visst är det fruktansvärt att känna skräck, skam eller äckel. Biologen *Charles Darwin* (1809-1882), grundaren av evolutionsteorin, menade att känslors funktion är att öka våra chanser att överleva som art eftersom då de är en slags signaler som hjälper oss att skapa lämpliga reaktioner inför olika situationer. Känslolivet blir på detta sätt intimt förknippat med kroppens stressystem. Känslor som oro, rädsla, skräck och äckel (negativa emotioner) triggar kroppsliga stressreaktioner som i sin tur (vilket vi var inne på i föregående kapitel) förbereder oss för att slåss eller fly.

Känslor som glädje, ömhet och lycka (positiva emotioner) triggar ett kroppsligt antistresssystem med Oxytocin som centralt hormon, vilket hjälper oss att bli lugna och avslappnade. Detta fysiologiska antistresssystem är för övrigt precis som spegelneuronen en tämligen ny upptäckt som man bara vetat om och forskat på de senaste 20 åren. Många filosofer och psykologer har menat att det finns ett begränsat antal grundkänslor (affekter) som sedan blandas för att konstruera vårt rika känsloliv – våra emotioner. Filosofen *Barauch Spinoza* (1632-1677) föreställde sig tre huvudaffekter; - lust, olust, begär. Han tänkte sig att om dessa affekter är möjliga att finna hos sk lägre stående organismer så ökar det sannolikheten för att de skulle vara grundläggande även för oss. Och faktum är att just lust-olust går att spåra hos t ex reptiler och till och med flercelliga organismer såsom maskar. Mycket talar för att stora delar av känslolivet har sin bas i de djupare liggande delarna av vår hjärna – den så kallade reptilhjärnan.

I de flesta fall ger oss känslorna viktig och relevant information - signaler som vi kan använda för att reagera ändamålsenligt, men lång ifrån alltid. Känslor tar fel ibland och vi bedömer en riskfylld situation som ofarlig eller tvärtom. Turligt nog för oss griper då hjärnbarken med sin förmåga till logik och reflexion in och korrigerar. Tanken och den kognitiva förmågan är i bästa fall överordnad känslolivet och hjälper oss att reagera rationellt när våra känslor vilseleder oss. När man är i en situation av stor belastning i livet finns det dock risk att denna korrigerande kognitiva förmåga är nedsatt. Det öppnar för att känslor triggar stressreaktioner på ett icke ändamålsenligt sätt – istället för information ger oss känslorna och stressystemet desinformation. När systemet går i baklås kan man bli skräckslagen av i grunden ofarliga företeelser – man drabbas kanske av panikångest eller fobier.

Mestadels verkar dock känslorna vara funktionella, i annat fall skulle de ju knappast ha befrämjat överlevnad för oss Homo Sapiens och vi är onekligen väldigt framgångsrika som art. Så som någon slags grundläggande förhållningssätt kan det vara klokt att förhålla sig till sina känslor som bärare av information, dvs att de är någon slags signal som det lönar sig att lägga energi på att försöka förstå. Man bör dock vara öppen för att känslor har fel. Till detta kommer att vissa känslor sannolikt inte har något budskap alls, de kommer och går som molnen på himlen. *Att förhålla sig neutral till sina känslor – att bara observera dem och acceptera att de är där är en egenvårdsstrategi som man övar sig på i Mindfulness.*