

# Representasjoner av fryktopplevelse hos individer med ulikt nivå av affektbevissthet

*En kvalitativ studie i et klinisk utvalg*

Håkon Hammeren og Alexander Ikonomeas



Innlevert som hovedoppgave  
ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Høst 2021



# **Representasjoner av fryktopplevelse hos individer med ulikt nivå av affektbevissthet: En kvalitativ studie i et klinisk utvalg**

Håkon Hammeren og Alexander Ikonomeas

Hovedoppgave ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

Høsten 2021

© Håkon Hammeren og Alexander Ikonomeas

Utgivelsesår: 2021

Tittel: Representasjoner av fryktopplevelse hos individer med ulikt nivå av affektbevissthet: En kvalitativ studie i et klinisk utvalg frykt

Forfattere: Håkon Hammeren og Alexander Ikonomeas

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Representralen, Universitetet i Oslo

## Sammendrag

**Forfattere:** Håkon Hammeren og Alexander Ikonomeas

**Tittel:** Representasjoner av fryktopplevelse hos individer med ulikt nivå av affektbevissthet: En kvalitativ studie i et klinisk utvalg frykt

**Veileder:** Jon T. Monsen

**Bakgrunn:** Følelser spiller en essensiell rolle i menneskelig atferd, motivasjon og interpersonlig interaksjon. Frykt er en mye beskrevet følelse innenfor både følelsesforskning og i psykoterapiforskning. Den subjektive følelsesmessige erfaringen av å være redd er av vesentlig betydning for å forstå følelsen, er relevant i klinisk praksis, og er mer kostnadseffektivt enn å studere følelsens biomarkører. utfordringer knyttet til følelser generelt, og frykt spesifikt, kan forstås gjennom konseptet affektintegrasjon, som refererer til den fortløpende integrasjonen av følelser med kognisjon og atferd på en måte som lar individet forholde seg adaptivt til omgivelsene. Et individs evne til affektintegrasjon er operasjonalisert gjennom nivåer av affektbevissthet. Variasjon i affektbevissthet har i flere studier vist seg å være knyttet til forekomst, alvorlighetsgrad og ulike utforminger av psykiske lidelser. Kvalitative forskjeller og mulige fellestrekk mellom individer med ulikt nivå av affektbevissthet for affektkategorien frykt er i mindre grad belyst. Formålet med gjeldende studie er å utforske subjektiv opplevelse av frykt og gi innblikk i hvordan dette representeres ulikt ved ulike nivåer av affektbevissthet. Fokus rettes mot den subjektive opplevelsen av følelsen i et utvalg hentet fra en klinisk populasjon der alle er intervjuet med affektbevissthetsintervjuet og skåret på skalaene for affektbevissthet.

**Metode:** Det ble gjennomført en kvalitativ analyse. Utvalget besto av 13 respondenter fra en klinisk populasjon, inndelt i tre grupper (lav, middels og høy) avhengig av affektbevissthets-skåre for frykt. Dataen i analysen var affektbevissthetsintervjuer gjennomført på respondentene. Analysen var hovedsakelig induktiv og eksplorerende, men baserte seg delvis på affektbevissthetsmodellen som teoretisk fundament. Analysen ble gjennomført ved bruk av tematisk analyse. De identifiserte temaene i analysen ble sett opp mot nivåforskjeller av affektbevissthet.

**Resultater:** Analysen resulterte i 7 hovedtemaer: *trykk, alenehet, nedregulering, kapasitet og fleksibilitet* som var induktive, i tillegg til *scener og kroppslige kjennetegn* som var teoridrevne. Forskjellene mellom gruppene lav, middels og høy gjør seg gjeldende over temaene. *Trykk og alenehet* er dominert av lav ABS, *nedregulering* er dominert av middels ABS og *fleksibilitet* og

*kapasitet* er dominert av høy ABS. I tillegg illustreres kvalitative nivåforskjeller gjennom eksempler innad i temaene.

**Diskusjon og konklusjon:** Funnene diskuteres opp mot relevant klinisk litteratur og affektteori. Gjeldende studie illustrerer bredden i opplevelsen av frykt gjennom temastrukturen, samt forskjeller i fryktopplevelse tilknyttet affektbevissthetsnivå. Spesielt trekker vi frem hvordan tilgang på objektreferanse, grad av nyansering av egen fryktilstand og grad av nyansert begrepsbruk ser ut til å kunne knytte seg til hvorvidt frykten oppleves ødeleggende, eller hjelpsom og adaptiv. Videre, viser funnene våre en forskjell mellom regulering og integrering av fryktfølelse. Det belyses også hvordan frykt og skam ser ut til å være nært knyttet sammen blant respondenter med lav affektbevissthet for frykt.

## **Forord**

Datamaterialet i studien er hentet fra norsk multisenterstudie for prosesser og utfall i psykoterapi. Vi vil derfor takke både respondenter og vitenskapelig ansatte som har gjort dette prosjektet mulig.

Vi vil takke Jon T. Monsen for god veiledning i prosessen. Hans utrettelige engasjement og villighet til å lære bort har vært uvurderlig.

Vi vil også rette en stor takk til alle våre medstudenter som har gitt oss minneverdige stunder i hele studietiden, også i perioden hvor vi har jobbet med dette prosjektet.

Vi vil også takke våre venner og familie som alltid er en støtte for oss.

Prosesen har gitt oss en bredere teoretisk, men også erfaringsmessig forståelse av frykt. Som vi antar også er tilfellet for mange studenter før oss, kan vi med hånden på hjertet si at denne oppgaven ikke hadde blitt noe av uten vår egen opplevde frykt og vår villighet til å stå i den.

Alexander Ikonomeas & Håkon Hammeren

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	1
Introduksjon.....	1
Formål med gjeldende studie.....	2
Affektteori .....	3
Begrepsavklaring av følelse, affekt og emosjon .....	3
Ulike forståelser av affekter.....	3
Frykt.....	5
Definisjon av frykt .....	5
Frykt og angst .....	5
Empirisk grunnlag for fryktens fenomenologi.....	6
Fryktens rolle i psykopatologi .....	8
Affektintegrasjon.....	9
Relevans av gjeldende studie.....	12
Forskningsspørsmål .....	13
Metode.....	13
Datavare.....	13
Data.....	13
Affektbevissthetsintervju.....	14
Utvalg .....	14
Kvalitativ analyse .....	16
Refleksivitet .....	17
Teoretisk ståsted.....	17
Tematisk analyse stegvis.....	18
Resultater.....	21



Scener .....	21
Kroppslige kjennetegn .....	22
Alenehet .....	24
Trykk .....	27
Nedregulering .....	32
Kapasitet .....	34
Fleksibilitet .....	37
Diskusjon.....	39
Scener .....	40
Kroppslige kjennetegn .....	41
Alenehet .....	42
Trykk .....	46
Nedregulering .....	48
Kapasitet .....	50
Fleksibilitet .....	51
Begrensninger i gjeldende studie.....	53
Konklusjon.....	54
Referanseliste .....	56
Vedlegg 1: Fordeling av nivågruppene i hovedtemaer .....	64
Vedlegg 2: Kasusbeskrivelser .....	65
Vedlegg 3: Affektbevissthetskalaene (J. T. Monsen et al., 2008).....	74
Oppmerksomhet.....	74
Toleranse.....	75
Emosjonell ekspressivitet.....	76
Begrepsmessig ekspressivitet.....	77

## **Forkortelser**

ABS = affektbevissthetskåre

Lav/middels/høy ABS= respondenter med lav/middels/høy affektbevissthetskåre

## **Innledning**

### **Introduksjon**

At følelser spiller en essensiell rolle i menneskelig atferd, motivasjon og interpersonlig interaksjon er mer og mer anerkjent innenfor psykologi og relaterte disipliner (Solbakken, Hansen, & Monsen, 2011). Følelser er fundamentale for menneskelig liv (Kvajo, 2016). Følelser inneholder iboende motivasjonelle komponenter som kontinuerlig påvirker individer, og som blir rettesnorer for å adaptivt forholde seg til omgivelsene. På den måten spiller følelser en sentral rolle i utviklingen av psykisk helse, men også uhelse der det foreligger utfordringer med følelser (Solbakken, 2013). Noen personer har i liten grad tilgang på kraften fra sinne i situasjoner der det er behov for å sette grenser. Andre blir overveldet av frykt i situasjoner som ikke er farlige. Flere og flere terapeutiske retninger har i dag fokus på arbeid med følelser som vesentlig for endring (Solbakken, 2013). Å bedre forstå følelser er dermed et vesentlig bidrag til kunnskap som er svært relevant i en klinisk sammenheng.

Forskning på følelser er i dag et stort vitenskapelig emne som brer seg på tvers av fagtradisjoner; fra nevrovitenskap, til filosofi og alt imellom (Barrett et al., 2016). Det er allikevel ikke enighet i akkurat hva følelser er, eller hva man refererer til når man snakker om følelser (Kvajo, 2016). Spesielt vanskelig har det vært å forene forskning på subjektive erfaringer av følelser og mer «objektive» tilnærminger der fokus er rettet mot følelsers biologiske fundament. Enkelte forskere argumenterer for at den subjektive følelsesmessige erfaringen er essensen av følelser (LeDoux & Hofmann, 2018). Studier av subjektiv følelseserfaring er av vesentlig betydning for å forstå følelser, er relevant for klinisk praksis, og er mer kostnadseffektivt enn å studere følelsers biomarkører (Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011). Kvalitativ metode gjør det mulig å studere subjektiv opplevelse av følelser på en effektivt, systematisk og fenomennær måte (Carla, 2013; Levitt et al., 2017).

Frykt er en av de mest studerte følelsene (LeDoux, 2014) og er av sentral betydning i menneskelig normalfungering, men også ved psykiske vansker (Kring & Mote, 2016). Følelsen motiverer oss til å unngå smerte, fare og tap (Solbakken, 2013). Frykt knytter seg grunnleggende sett til oppfattet fare, oppleves svært ubehagelig, og motiverer til en beskyttende reaksjoner for individet (LaBar, 2016). Følelsen er sentralt involvert i læring og hva man er redd for varierer på tvers av individer og mellom kulturer, avhengig av erfaringene den enkelte har hatt (Izard, 1991; Solbakken, 2013). Å gjengi en helhetlig beskrivelse av situasjoner forbundet med frykt,

opplevelseskvaliteten og de motivasjonelle komponentene som er involvert i følelsen er dermed vanskelig. Flere kliniske teorier plasserer frykt som sentralt i sin forståelse av psykiske forstyrrelser (Foa et al., 2006).

Utfordringer knyttet til følelser generelt eller spesifikt, for eksempel for frykt, kan forstås gjennom konseptet affektintegrasjon, som refererer til den fortløpende integrasjonen av følelser med kognisjon og atferd på en måte som lar individet forholde seg adaptivt til omgivelsene (J. T. Monsen & Solbakken, 2013). Et individs evne til affektintegrasjon er operasjonalisert gjennom nivåer av affektbevissthet (AB) som kan måles gjennom affektbevissthetsintervjuet (J. T. Monsen et al., 2008). I intervjuet skåres affektbevissthetsnivå på en 9-punkt skala gjennom utforskning av hvordan individer legger merke til, tolererer og uttrykker ulike følelser. Intervjuet er sånn sett en metode for å systematisk kartlegge utfordringer med følelser, i tillegg til å gi innblikk i subjektiv opplevelse av følelser.

### **Formål med gjeldende studie**

Formålet med gjeldende studie er å utforske subjektiv opplevelse av frykt og gi innblikk i hvordan dette representeres ulikt ved ulike nivåer av affektbevissthet. Fokus rettes mot den subjektive opplevelsen av følelsen i et utvalg hentet fra en klinisk populasjon der alle er intervjuet med affektbevissthetsintervjuet og skåret på skalaene for affektbevissthet (J. T. Monsen et al., 2008). Vi har med hensikt valgt å studere pasienter med ulike nivåer av affektbevissthet knyttet til følelsen frykt. Bakgrunnen for dette er delvis at følelser, og spesielt frykt, anses som sentralt i utformingen, forståelsen og behandlingen av psykiske forstyrrelser, også utenfor spekteret av rene angstlidelser (American Psychiatric Association, 2013; Kring & Mote, 2016; Solbakken, 2013). Variasjon i affektbevissthet har i flere studier vist seg å være knyttet til forekomst, alvorlighetsgrad og ulike utforminger av psykiske lidelser (Frederiksen et al., 2021; Gude et al., 2001; J. T. Monsen et al., 1995; K. Monsen & Monsen, 2000; Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011; Taarvig et al., 2016). Alle disse studiene har imidlertid anvendt kvantitative analysemetoder. Kvalitative forskjeller og mulige fellestrekk mellom individer med ulikt nivå av ABS for affektkategorien frykt er i mindre grad belyst. Vårt strategisk selekterte utvalg gir muligheter til å kunne peke på meningsfulle kontraster og variasjoner i hvordan opplevelse av frykt representeres verbalt, samt drøfte betydningen dette har for psykiske vansker, eventuelt også for god mental helse. Affektbevissthetsmodellen fungerer delvis som et teoretisk rammeverk i studien.

Fokuset i innledningen vil være på affektteori, frykt som fenomen og kompleksiteten i dens fenomenologi, samt en presentasjon av affektintegrasjon og operasjonaliseringen gjennom affektbevissthet.

## **Affektteori**

### ***Begrepsavklaring av følelse, affekt og emosjon***

Flere definisjoner eksisterer på begrepene følelse, affekt og emosjon. Begrepene brukes også ofte om hverandre i forskningslitteraturen (Ganzel et al., 2016). Innenfor rammeverket tilknyttet affektbevissthet forstår man begrepet *affekt* som den mest grunnleggende formen for affektiv aktivering. Affektene oppfattes som fundamentale og gir opphav til en spesifikk aktivering som er biologisk og evolusjonært betinget for å fremme overlevelse (Tomkins, 2008). Affektene oppfattes, i tråd med Tomkins teorier som et biologisk gitt signal- og motivasjonssystem. Grunnleggende sett er dette systemet likt på tvers av individer, med unntak av små individuelle biologiske variasjoner. *Emosjoner* oppfattes videre som fenomener ett hakk videre i prosessen, ved at de også inkluderer kulturpåvirket persepsjon av affektaktiveringer. Emosjoner vil alltid være formet av erfaringer og forventninger det enkelte individ bærer med seg. *Følelser* beskrives som selve opplevelsen av affektene og emosjonene, som et individ bevisst kan oppleve (J. T. Monsen, 2021, lysark 9).

Gjeldende studie benytter seg av et lignende begrepsskille som presenteres ovenfor, men vil også delvis bruke begrepene om hverandre. Der teori eller empiri gjengis derimot, vil begrepsbruken forsøkes å i størst mulig grad samsvare med måten det presenteres på i aktuell litteratur.

### ***Ulike forståelser av affekt***

Til tross for viktigheten av affekter sliter forskere med å komme frem til en konsensus rundt konstruktene som ligger til grunn for affektive fenomener og erfaringer. Det finnes flere forståelser av hva affekter er. De to bredest aksepterte teoriene innenfor affektforskning er såkalt grunnleggende affektteori (basic-affect theory/basic emotion theory) og dimensjonsteori (Gu et al., 2019). Den viktigste forskjellen mellom disse er hvorvidt affekter kan karakteriseres som unike adskilte fenomener, eller om de kan karakteriseres langs dimensjoner. Debatten mellom de to teoriene er omfattende og har pågått lenge (Harmon-Jones et al., 2017). Til tross for at teoriene inneholder potensielt motstridende elementer, er det også gjort forsøk på å forene perspektivene (se Gu et al., 2019).

Dimensjonsteori har røtter tilbake til Wundt (1897) og senere Schlosberg (1954), som foreslo at affekter kan defineres langs tre uavhengige dimensjoner: behagelig-ubehagelig, avslappet-spenning og eksitasjon-ro. Mer moderne varianter av teorien har slått sammen de to sistnevnte dimensjonene. Ifølge dimensjonsteori kan ulike enkeltaffekter arrangeres i en omkrets langs to uavhengige dimensjoner: hedonistisk (behagelig-ubehagelig) og aktivisering (ro-aktivert) (Barrett & Russell, 2014). Moderne varianter av teorien har en konstruktivistisk forståelse av affekter og vil anse affektkategoriene vi opererer med som sosialt konstruert (Barret & Russell, 2014).

Grunnleggende affektteori kan spores tilbake til Darwin (1872) som kartla ulike grunnaffekter. Disse oppfattes som biologisk fundert, og er selvstendige kilder til kunnskap, uavhengig av persepsjon, kognisjon og hukommelse (Gullestad & Killingmo, 2013). Mennesker oppfattes å ha et begrenset antall affekter (f.eks. frykt, glede, sinne og tristhet) som er biologisk og psykologisk grunnleggende (Izard, 2007). Hver tenkes å relateres til og manifestere seg i organiserte og gjentakende mønstre av atferd (Ekman, 1992). Grunnaffekter oppfattes som evolusjonært betinget, som følge av deres grunnleggende rolle i artens overlevelse (Izard, 2007), og enkelte teoretikere innenfor denne tradisjonen trekker frem at grunnaffektene korresponderer med unike nevralt substrater og at de er assosiert med universelle fenotypiske atferdsmønstre (Gu et al., 2019). Gjeldende studie tar utgangspunkt i et perspektiv forenlig med grunnleggende affektteori, som affektbevissthetsmodellen baserer seg på.

Utbredelsen av grunnleggende affektteori stopper ikke ulike teoretikere og forskere fra å være uenige i det presise antallet unike grunnaffekter (Solbakken, 2013). Til tross for uenighet om antall følelser, er det imidlertid bred enighet om at frykt er en av dem (Tracy & Randles, 2011). Innenfor affektbevissthetsmodellen er det foreslått 11 grunnaffekter (interesse, glede, frykt, sinne, avsky, forakt, skam, tristhet, misunnelse, skyld og ømhet) (J. T. Monsen et al., 2008). Enkelte av affektene i modellen er inkludert da de vurderes som å være av særegen interesse innenfor klinisk psykologi, og ikke nødvendigvis på bakgrunn av å være «grunnleggende» i den strengeste forstand (Solbakken, 2013). Gjeldende studie baserer seg i stor grad på affektbevissthetsmodellen som rammeverk, og samme inndeling av grunnaffekter anvendes derfor. Dette er spesielt relevant i resultatene og diskusjonen, der det tidvis trekkes tråder mellom frykt og andre affekter.

## **Frykt**

Frykt har en sentral plass i psykologifaget og psykologisk forskning generelt, og følelsesforskningen spesielt. Frykt er antakelig den følelsen som er mest studert og mengden og bredden i forskningslitteraturen er omfattende (LeDoux, 2014). Gjeldende studie retter seg mot subjektiv opplevelse av frykt i en klinisk populasjon. Det er derfor relevant å gi en kort gjennomgang av definisjonen av frykt, relasjonen til angstbegrepet, enkelte empiriske funn om følelsens fenomenologi og en kort gjennomgang av fryktens rolle i ulike konseptualiseringer av psykopatologi.

### ***Definisjon av frykt***

Det finnes mange ulike definisjoner av frykt. Allerede i antikken kom Aristoteles med en definisjon på følelsen og beskrev den som «smerte eller forstyrrelse på bakgrunn av en forestilling om noe destruktivt eller smertefullt ondt i fremtiden» (siteret i Scarantino, 2016, s. 6). Til tross for det store tidsspennet, kan man se likheter mellom denne definisjonen og LaBar (2016) sin definisjon i *Handbook of Emotion*: «Frykt er en negativt opplevd emosjon som fremkalles i respons til en forestående fare, og motiverer til en forsvarsreaksjon for å beskytte organismen» (LaBar, 2016, s. 751). Begge trekker frem at følelsen er ubehagelig og at den er knyttet til fare. Solbakken (2013) gjengir Monsen & Monsen (2001) sin forståelse av frykt som overordnet tilknyttet tristhet ved at begge er såkalte «tapsfølelser». Ifølge denne tankegangen knytter frykt seg til potensielle trusler mot egen sikkerhet, enten fysisk eller psykologisk. Felles for ulike intensiteter av frykt er tap av forutsigbarhet, manglende handlingsrepertoar og begrenset meningsdannelse.

### ***Frykt og angst***

Izard (1991), og flere andre teoretikere, har vært opptatt av å skille mellom frykt og angst som to separate og distinkte affekter. Ifølge ham kan frykt kort defineres som å innebære en gruppe spesifikke kroppslige endringer og uttrykt atferd, samt en følelse knyttet til en potensiell fare eller trussel. Angst forstås derimot som å representere et mer komplekst samspill av ulike distinkte affekter, som ofte, og kanskje i størst grad, innebærer frykt, men som også kan inkludere tristhet, skam, skyld (Izard & Blumberg, 1985). Ifølge Lake og LaBar (2011) skiller angst seg fra frykt ved at angst retter seg mot mer framtidige og usikre potensielle negative utfall. Angst anses som mer langvarig, mer framtidig og knytter seg i mindre grad til et spesifikt stimuli-objekt.

Tomkins (2008) har poengtert at angst-begrepet relateres til et bredt spekter av forskjellige fenomener og kan, slik det er blitt brukt, referere til en hvilken som helst kombinasjon av negative affekter. Betydningen av «angst» har blitt vannet ut og har nærmest blitt entydig med «negativ affekt», og Tomkins argumenterer derfor for å ikke bruke dette begrepet, men heller utelukkende forholde seg til *frykt* og *terror*. Monsen & Monsen (1999) opererer heller ikke med en distinksjon mellom frykt og angst som ulike affekter i affektbevissthetsmodellen, og begrepene regnes som betegnelser på samme grunnaffekt. Gjeldende studie baserer seg også på denne antagelsen, og språklige betegnelser som angst, redd, redsel, frykt og engstelse vil forstås som ulike merkelapper på samme affektkategori.

### ***Empirisk grunnlag for fryktens fenomenologi***

I fenomenologiske undersøkelser av følelser vil fokus være på å fange opp individers subjektive opplevelse av dem (Izard, 1991). Følelsenes fenomenologi forstås her som de typiske situasjonene som utløser affektene, vanlige opplevelser tilknyttet affektene og den adaptive og motiverende virkningen affektene kan ha. Da det eksisterer store uenigheter rundt hva frykt er, hva som kan inngå i begrepet, samt store mengder forskningslitteratur på følelsen, vil det være utenfor gjeldende studies muligheter å gi en uttømmende beretning om fryktens fenomenologi.

Fryktens adaptive funksjon kan helt kort forstås som å unngå situasjoner eller objekter i verden som er farlige. Dette kan evolusjonært forstås som hensiktsmessig da det hindrer organismen fra å være i situasjoner som kan være livstruende (Izard, 1991). Homeostatiske prosesser kan, når de når et visst styrkepunkt, medføre affektiv aktivering (Tomkins, 2008). For eksempel, vil det å ikke få puste etter et visst punkt medføre en sterk frykt-aktivering. Frykten, sammen med den sterkt ubehagelige opplevelsen av å bli kvalt, oppsluker en fullstendig, og den motivasjonelle virkningen knyttet til å reetablere homeostase, i dette tilfelle å anskaffe luft, blir fullstendig altoppslukende. Eksempelet illustrerer fryktens nære tilknytning til overlevelsesmekanismer, ubehaget som ofte medføres, og den altoppslukende kraften følelsen ofte har.

Det er forsket på såkalte naturlige frykt-tegn (natural fear-cues) som regnes å være biologisk fundert og av universell karakter. Sentrale bidragsyttere her er blant annet Izard, Tomkins og Bowlby (Izard, 1991). Bowlby (1969) oppfattet objekter, hendelser og situasjoner der mennesker ser ut til å disposisjonelt reagere med frykt som naturlige tegn på fare. Bowlby vurderte at det var fire slike «naturlige tegn»: smerte, å være alene, plutselige endringer i



stimulering og det at noe nærmer seg i hurtig tempo. Læringsprosesser er imidlertid også et viktig element i dannelsen av fryktobjekter hos det enkelte individ (Izard, 1991). Frykt-tegn som i utgangspunktet er iboende kan assosieres eller generaliseres til nye situasjoner eller objekter gjennom assosiativ læring og på den måten skape nye fryktobjekter (Izard, 1991). Et eksempel kan være et barn som er redd for baller. Barnet kan tenkes å ha opplevd å få en ball i ansiktet, og da dette oppleves som smertefullt blir ball assosiert med smerte, som gjør at ballen i seg selv vekker frykt hos barnet. Man ser også eksempler på fryktlæring gjennom observasjonelle prosesser (Olsson et al., 2007). På den måten blir også kulturelle og sosiale faktorer viktige i utformingen av fryktsituasjoner og fryktobjekter i individet. Hva som vekker frykt vil derfor kunne variere mye mellom individer ut ifra individets læringshistorie og man ser også at frykt vekkes i svært varierte situasjoner (Solbakken, 2013).

Frykt kan oppleves ved ulike intensiteter, og i svært ulike kontekster og situasjoner, noe som også gir grobunn for store variasjoner i opplevelseskvaliteter. Generelt sett blir opplevelsen av frykt forbundet med et stort subjektivt ubehag (Izard, 1971), noe som kan forstås som en nødvendighet for å kunne stimulere til unngåelse av fare. Dette ubehaget kan oppleves relativt diffust, og kommer gjerne sammen med en kroppslig opplevelse av spenning eller uro (Monsen, 2021, lysark 22). Et kjernefenomen er opplevelsen av usikkerhet, som kan variere i styrke, fra lett uvisshet til en opplevelse av å være fullstendig utrygg (Izard, 1991). Frykt har også en stor påvirkning på kognitive prosesser, som oppmerksomhet og persepsjon og kjennetegnes ofte av at fokuset blir skarpere, men også smalere (Izard, 1991). Dette kan i språket få beskrivelser som «tunnelsyn» eller «skylapper». Den fysiologiske kroppslige aktiveringen skjer gjennom aktivering av det sympatiske nervesystemet. (LaBar, 2016). Dette knyttes ofte til kamp-flukt (fight-flight) eller kamp-flukt-frys-responsen (fight-flight-freeze-response). Kamp-flukt ble først teoretisert av Cannon (1915) og er en forståelse av den fysiologiske aktiveringen organismen har i møte med fare. Gjennom økt hjerterefrekvens, økt blodgjennomstrømming i ben og armer og økt lungekapasitet forbereder organismen seg på å enten flykte eller kjempe, som en respons på en truende stimulus (LaBar, 2016; McCarty, 2016). Imidlertid er det begrenset hvor mye den subjektive opplevelsen av frykt korrelerer med fysiologiske målinger og det er også begrenset hva fysiologiske og nevrovitenskapelige studier kan fortelle om den subjektive opplevelsen av frykt (Busscher et al., 2010; LeDoux & Hofmann, 2018). I en terapeutisk kontekst er det pasientens subjektive opplevelse som tar plass, og å studere den subjektive opplevelsen av frykt

kan derfor bidra med informasjon som muligens har større klinisk nytteverdi enn hva nevrofysiologiske studier kan fortelle (Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011).

### ***Fryktens rolle i psykopatologi***

Det at frykt spiller en sentral rolle i utviklingen og opprettholdelsen av en del psykiske vansker, er bredt anerkjent på tvers av teoretiske posisjon. En stor del av dagens diagnosesystemer ICD-11 og DMS-V er viet ulike psykiske lidelser kjennetegnet av vansker som kan sies å være relatert til frykt (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2019).

En av de mest innflytelsesrike teoriene er Foa og Kozaks (1985, 1986) Emosjonell prosesseringsteori som har vært sentral i konseptualiseringen av angst-lidelser, samt hvilke psykologiske mekanismer som inngår i effektiv behandling (Foa et al., 2006). Teorien bygger på Langs (1977) konsept om frykt-struktur som er kognitive strukturer som inneholder stimulus, respons og meningsinformasjon, som fungerer som et program for å unngå eller unnsnippe fare. For eksempel kan en person som er redd for hunder ha en fryktstruktur som inkluderer indre representasjoner av hunder, ulike fysiologiske og atferdsmessige frykt-responser (f.eks. «hjertebank» og «løpe unna»), og meningsinformasjon om hunder og personenes respons (f.eks. «hunder er farlige» og «jeg har hjertebank, ergo er jeg redd»). Frykt-strukturen aktiveres i møte med informasjon som matcher informasjon representert i deler av frykt-strukturen og spredt seg deretter til andre assosierte representasjoner i strukturen. I modellen vil frykt-strukturer kunne være normale, og adaptive, eller patologiske, og maladaptive, som utgjør kjernen i psykologiske vansker tilknyttet frykt. Målet i terapi vil være å modifisere patologiske frykt-strukturer, noe som krever aktivering av strukturen, samt nye erfaringer som utfordrer og potensielt erstatter elementer i den kognitive strukturen (Foa et al., 2006). Den eksplisitte rollen eksponering som en sentral endringsmekanisme har i behandlingen av angst-lidelser kan forstås ut ifra teorien. Angstlidelser oppfattes som ulike varianter av patologiske frykt-strukturer (Foa et al., 2006).

Frykt, eller angst, regnes også som sentralt innenfor psykodynamisk teori og forståelse av psykopatologi. Gullestad og Killingmo (2013, s. 61) skriver om angst som et kjernebegrep i forståelsen av psykopatologi: «Angst representerer det sammenbindende begrep i psykoanalysens forståelse av psykopatologi. Begreper som konflikt, mangel, deprivasjon og traume refererer alle, i siste instans, til angst». Den dynamiske angstforståelsen trekker tråder til Freud som introduserte ideen om signalangst der frykt representerer et signal om fare som egoet bruker for

advare seg selv og mobilisere forsvar mot både ytre, så vel som indre farer (Freud, 1926). Et sentralt poeng her er vektleggelsen av indre impulser eller følelser som potensiell kilde til angst. Dette er videre spesifisert gjennom Menningers (1958) konfliktriangel hvor impulser eller følelser kan vekke angst, hvorpå ego responderer på angstsignalet ved å mobilisere forsvaret for å parere følelsen (Malan & Parker, 1995). En slik forståelse har en sentral plass for å informere terapeutens intervensjoner i korttidsdynamiske psykoterapiretninger som ISTDP (Davanloo, 1980).

Angst spiller også en sentral rolle innenfor den humanistiske tradisjonen. I Rogers (1959) person-sentrerte tilnærming oppfattes psykologisk dysfunksjon som å forårsakes av inkongruens mellom konseptet man har om seg selv (selv-konsept) og erfaringsbasert opplevelse. Når en inkongruens mellom selv-konseptet («Jeg er sterk») og erfaring («Jeg føler meg svak») truer med å nå bevisstheten vil personer reagere med å kjenne angst.

Frykt er en av grunnaffektene i affektintegrasjonsteori, og spiller dermed en sentral rolle i teorien sammen med de andre affektene, som kan være bedre eller dårligere integrert (J. T. Monsen & Monsen, 1999). I affektbevissthetsmodellen sees et individs psykiske vansker opp mot personers maladaptive skript, et strukturbegrep som er analogt med skjemabegrepet i kognitiv terapi (J. T. Monsen & Solbakken, 2013). Personers kjerneskrift er de mest sentrale organiserende prinsippene som fanger de viktigste og uløste utfordringene et individ bærer med seg (J. T. Monsen & Monsen, 1999; J. T. Monsen & Solbakken, 2013; Tomkins, 2008). I et individs kjerneskrift inngår gjerne «klynger» av dårlige integrerte og sammenkoblede følelser som gir opphav til repeterende utfordringer (J. T. Monsen & Monsen, 1999). Hos et individ med psykiske vansker vil frykt kunne være del av kjerneskriftet som én av flere følelser respondenten opplever særlig vansker med.

### **Affektintegrasjon**

Affektintegrasjon refererer til funksjonell integrasjon av affekt, kognisjon og atferd og regnes som et viktig aspekt i god mental helse (Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011). Integrasjon av affekt karakteriseres av kapasiteten til å utnytte seg av ens affekter på adaptive måter og kan forekomme både viljestyrt og automatisk. Evnen antas å beskytte mot utviklingen av psykopatologi ved å bidra til at individet handler adekvat i situasjonen de befinner seg i (J. T. Monsen & Monsen, 1999). Affektintegrasjon er operasjonalisert gjennom affektbevissthetenkonstruktet (J. T. Monsen et al., 1986, 1989). Flere studier har vist betydningen av denne

konseptualiseringen både i klinisk og i teoretisk sammenheng (Choi-Kain & Gunderson, 2008; Frederiksen et al., 2021). For eksempel konkluderer Frederiksen et al. (2021) i en studie på pasienter med personlighetsvansker at integrasjonen av spesifikke affekter er viktig i behandlingen og i forståelsen av pasienter med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse.

Affektbevissthet er definert som evnen et individ har til å bevisst legge merke til, tolerere, reflektere over og uttrykke opplevelsen sin av grunnleggende affektiv aktivering (Solbakken et al., 2011). Konstruktet er operasjonalisert gjennom grader av oppmerksomhet, toleranse, emosjonell (non-verbal) og begrepsmessig (verbal) ekspressivitet av 11 distinkte affekt kategorier (Monsen et al., 2008). Affektene og tilhørende tilstander er tenkt som grunnleggende og biologisk forankrede, og kan variere i intensitet og varighet. Aktivering av affekter vil perseptuelt organiseres i samsvar med individets erfaringer, noe som også gir grunnlag for dannelsen av individualiserte skript (Tomkins, 2008; Monsen et al., 2009). Slik vil den subjektive erfaringen av affektoplevelse og uttrykk stadig formes i et samspill med omgivelsene og av konsekvenser dette medfører. Til tross for at en legger til grunn at følelser har en grunnleggende og differensiell biologisk basis, både med hensyn til opplevelseskvalitet og uttrykk, vil den kulturelle påvirkningen gjennom utvikling og læring bidra til å skape stor variasjon i perseptuell organisering.

Måling av affektbevissthet forekommer gjennom et semistrukturert intervju kalt affektbevissthetsintervjuet. Her måles de fire overnevnte aspektene oppmerksomhet, toleranse, emosjonell ekspressivitet og begrepsmessig ekspressivitet på hver sin 9-punkt skala individuelt for de 11 affektene (J. T. Monsen et al., 2008). Skårene kan benyttes for å måle affektbevissthet på tre nivåer av spesifisitet:

1. Gjennomsnittskåre av affektbevissthet på alle aspektene for alle affektene (Global affektbevissthet).
2. Gjennomsnittskåre for hvert aspekt av affektbevissthet på tvers av affektene (oppmerksomhet, toleranse, emosjonell ekspressivitet og begrepsmessig ekspressivitet).
3. Gjennomsnittskåre for hver affekt målt på tvers av de fire aspektene (f.eks. frykt/angst og tristhet).

Det eksisterer en rekke konsepter som forsøker å forklare sammenhengen mellom aktivering av affekt og integrasjonen denne aktiveringen har med kognisjon og atferd (Solbakken, Hansen, & Monsen, 2011). Den viktigste distinksjonen mellom affektbevissthet og andre

konsepter er inklusjonen av et sett med spesifikke affekt-kategorier og et finjustert skåringssystem (Choi-Kain & Gunderson, 2008). Denne inklusjonen oppfattes av enkelte som nødvendig for å kunne utforske ulike affekters mulige grunnleggende forskjeller i signal og motivasjonelle virkning (Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011).

I gjeldende studie er affektbevissthet målt på tredje nivå av spesifisitet, altså på enkelt-affektnivå, i vårt tilfelle for frykt. Da gjeldende studie inkluderer respondenter med ulike nivåer av affektbevissthet, og da dette inngår i analysen, vil de overordnede kjennetegnene for ABS-skalaen gjengis for de fire aspektene på bakgrunn av intervjuguiden for affektbevissthetsintervjuet (se Monsen et al., 2008; skalaen gjengis også i detalj i **vedlegg 3**).

**Oppmerksomhet.** I aspektet oppmerksomhet inngår et individs evne til å legge merke til, gjenkjenne og iakttå egne følelsesreaksjoner. Evnen omhandler utvelgelse av affektene, og vil blant annet skåres basert på hvorvidt kjennetegnene på de ulike følelsene blandes sammen, eller fremkommer som distinkte og relevante kriterier for ulike affekter. Lave nivåer av oppmerksomhet kjennetegnes av manglende evne til å fokusere på følelsen eller brudd i fokuseringen. Høye nivåer kjennetegnes av tydelighet, nyanseringer, samt åpenhet.

**Toleranse.** I aspektet toleranse inngår et individs evne til å la følelsen ha en virkning på seg, la seg påvirke og dermed kunne ta inn følelsenes informasjon og stemning. I aspektet inngår også et individs håndtering av følelsen og hvorvidt den fungerer som et signal. Lave nivåer av toleranse kjennetegnes av å overveldes av følelsen, eller aktive forsøk på å undertrykke den. Høye nivåer kjennetegnes av en mer anerkjennende holdning, hvor følelsen spiller en adaptiv rolle.

**Emosjonell ekspressivitet.** I aspektet emosjonelle ekspressivitet inngår et individs evne til å gi tydelige og nyanserte følelsesuttrykk. Dette involverer bevegelser, mimikk, kropsholdning, pust og stemmebruk. Lave nivåer av emosjonell ekspressivitet innebærer at følelsesuttrykket er avbrutt, svært unyansert og intenst, eller at individet i liten grad ønsker at følelsen skal syns. Høye nivåer kjennetegnes av at respondenter uttrykker følelsen i varierte kontekster på nyanserte og differensierte vis.

**Begrepsmessig ekspressivitet.** I aspektet begrepsmessig ekspressivitet inngår et individs evne til å bruke innholdsrike og nyanserte begreper i beskrivelsen av egne følelser. Dette antas å henge sammen med at individet har dannet seg begreper om sine følelsesmessige opplevelser. Lave nivåer av begrepsmessig ekspressivitet kjennetegnes av avbrutte eller intense og unyanserte

uttrykk, eller liten evne til å kategorisere følelsen i relasjon til egen opplevelse og andre følelser. Høye nivåer kjennetegnes av nyansert og tydelig begrepsbruk som knytter seg til varierte kontekster eller intensiteter av følelsen.

### **Relevans av gjeldende studie**

Gjeldende studie utforsker subjektiv opplevelse av frykt ved ulike nivåer av affektbevissthet. Utforskningen av subjektiv opplevelse av følelser er av interesse av flere grunner; spesielt fordi det tilføyer informasjon som er av høy relevans for å forstå kliniske fenomener, og er mer kostnadseffektivt enn å utforske affektive prosessers biomarkører (Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011). Gjeldende studie foretar seg en slik undersøkelse av subjektiv følelsesopplevelse i relasjon til frykt og kan sånn sett forstås som en tilførsel til litteratur på kliniske fenomener.

Fra et klinisk og teoretisk perspektiv er det av interesse å utforske forholdet mellom vansker med affektintegrasjon, målt både globalt og ved mer spesifikke nivåer, og ulike typer psykologiske vansker (Solbakken et al., 2011). Gitt fryktens sentrale rolle innenfor flere teoretiske retningers forståelse av psykopatologi, kan undersøkelsen potensielt bidra til tydeligere identifisering, forståelse og gjenkjenning av hvordan fryktopplevelse manifesteres tematisk, verbalt og kontekstuellt for personer med ulik integrasjonskapasitet.

Affektbevissthetsmodellen og konseptualiseringen av affektintegrasjon gjennom affektbevissthet og tilhørende skåringsskala er utviklet på bakgrunn av teoretiske konsepter, empiriske funn om følelsesforskning og klinisk observasjon (J. T. Monsen et al., 1989; J. T. Monsen & Monsen, 1999; J. T. Monsen & Solbakken, 2013). Skåring av ABS baserer seg på kvalitative vurderinger av subjektiv følelsesrepresentasjon (Monsen et al., 2008). Til tross for at skalaen utviser gode psykometriske egenskaper og ekstern validitet (Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011), er det ikke gjennomført systematiske, kvalitative undersøkelser som sammenfatter og sammenligner følelsesopplevelse ved ulike nivåer av affektbevissthet. Gjeldende studie har som formål å utforske slik følelsesopplevelse for frykt og kan sånn sett bidra til konseptualiseringen og forståelsen av hva som inngår i affektbevissthetskonstruktet.

Det faktum at frykt er en multifasetert følelse, både konseptuelt og fenomenologisk, har noen ganger skapt utfordringer i å studere følelsen og forene ulike perspektiver og forskningsfunn (LaBar, 2016). Gjeldende studie undersøke fryktopplevelse i et utvalg og kan peke på noe av kompleksiteten i følelsen og være med på å belyse fenomenet.

## **Forskningsspørsmål**

- Hvordan representeres opplevelse av frykt i et klinisk utvalg med variasjon i affektbevissthet?
- Hvordan representeres opplevelse av frykt ulikt ved ulike nivåer av affektbevissthet?
- Finner vi gjennomgående likhetstrekk ved individenes representasjon av fryktopplevelse uavhengig av affektbevissthetsnivå?

## **Metode**

Vi har gjennomført en eksplorerende kvalitativ studie av opplevelse av frykt slik dette fremkommer i affektbevissthetsintervjuer til respondenter fra en klinisk populasjon med ulike affektbevissthetskåre (ABS) på denne følelsen. Tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006) ble brukt som rammeverk.

I metoden vil vi presentere dataen som er benyttet for å gjennomføre analysen, det spesifikke utvalget og hvordan utvelgelsesprosessen foregikk, samt inngående beskrivelse av prosessen i den kvalitative analysen og antagelsene vi har lagt til grunn i utformingen av resultatene.

## **Datavare**

All kvalitativ analyse er gjennomført ved bruk av analyseprogrammet NVivo (versjon 12, QSR International, 2020). NVivo er en kompleks datavare for kvalitativ forskning som kan brukes som et hjelpemiddel i analyseprosessen av mange typer data. All behandling av datamateriale har forekommet i programmet.

## **Data**

Data i studien ble hentet fra «Norsk multisenterstudie av Prosess og utfall i Psykoterapi» (NMSPOP) (Havik et al., 1995), som er en database med terapidata fra norske poliklinikker. Prosjektet omfattet 8 delsentre med til sammen 370 pasienter fordelt på 89 psykoterapeuter. NMSPOP har godkjenning fra norsk senter for forskningsdata (NSD) samt Regional Etisk Komite (REK) og gjeldende studie faller inn under denne godkjenningen.

Dataen som ble benyttet i gjeldende studie består av affektbevissthetsintervjuer gjennomført i forbindelse med NMSPOP. For hver pasient var det i utgangspunktet gjennomført 3 intervjuer på ulike tidspunkter i terapiløpet. I den totale databasen var det om lag 360 intervjuer. Disse var transkribert og anonymisert ved et tidligere tidspunkt.

## **Affektbevissthetsintervju**

Som nevnt er affektbevissthetsintervjuet et semistrukturert intervju som kartlegger affektbevissthet (J. T. Monsen et al., 2008). Intervjuene kan skåres kvantitativt etter formaliserte kriterier for å danne skårer på affektbevissthet (ABS). Klinisk benyttes affektbevissthetsintervjuene ofte som en del av utredningen ved bruk av affektbevissthetsmodellen i terapi. I forskningssammenheng er intervjuet mye benyttet for å generere ABS som kan benyttes som variabel eller utfallsmål i kvantitative studier (f.eks. (Solbakken et al., 2012). Imidlertid blir intervjuet også brukt i kvalitative studier av følelsers fenomenologi (Matre, 2010).

Intervjuet undersøker utløsende scener i tillegg til de fire aspektene som inngår i operasjonaliseringen av affektbevissthet (oppmerksomhet, toleranse, emosjonell- og begrepsmessig ekspressivitet) for de 11 affektene som inngår i affektbevissthetsmodellen (J. T. Monsen et al., 2008). Hver av affektene undersøkes separat, men den grunnleggende spørsmålsstillingen er lik for alle affektene. Dette gjør at hver del i intervjuet som kartlegger en enkelt følelse kan behandles som et uavhengig intervju som kartlegger den spesifikke følelsen. I datamaterialet vårt er intervjuene gjennomført i en klinisk kontekst av respondentenes terapeuter.

Affektbevissthetsintervjuer ble valgt fordi det gir en mulighet til å studere fasetter av frykt som fenomen ved at spørsmålene retter seg mot respondentenes subjektive opplevelse av frykt. I tillegg var det hensiktsmessig da intervjuene vi hadde tilgjengelig fra NMSPOP hadde tilhørende affektbevissthetskkårer. Dette gjorde det mulig å undersøke kvalitative forskjeller i hvordan opplevelse av frykt presenteres ved ulike nivåer av affektbevissthet. Den relativt store mengden intervjuer i NMSPOP-databasen gav også mulighet for en grundigere seleksjon av intervjuer basert på både innhold og affektbevissthetskkåre (se **utvalg**, s. 14).

I gjeldende studie er kun delen av intervjuene som tar for seg frykt analysert. Denne avgrensningen ble gjort for å begrense dataomfanget, og for å sørge for at materialet som ble analysert i størst mulig grad kunne besvare forskningsspørsmålet. En ulempe med denne avgrensningen er at vi kan ha gått glipp av relevant informasjon, da beskrivelser av opplevelse av frykt kan forekomme også under deler som omhandler andre følelser.

## **Utvalg**

Utvelgelsen av intervjuer ble gjort utelukkende på bakgrunn av innholdet i delen som omhandler frykt i intervjuene, samt tilhørende affektbevissthetskkåre for denne følelsen. Det har



ikke inngått noen annen informasjon om respondentene i utvelgelsen eller i analysen.

Demografisk informasjon, som for eksempel kjønn eller alder, benevnes derfor ikke som en del av oppgaven, da dette faller utenfor fokus for analysen.

Ettersom vi ønsket å belyse hvordan opplevelse av frykt representeres ulikt ved ulike nivåer av affektbevissthet, ble det vesentlig at intervjuene i studien representerte en adekvat spredning i affektbevissthetskårer for fryktfølelse. I tillegg var det ønskelig at intervjuene tilfredstilte visse kvalitetskriterier: Intervjuene skulle ha en viss lengde, de skulle inneholde informasjon for alle de fire aspektene som inngår i affektbevissthet, og samme respondent kunne ikke være representert flere ganger med ulike intervjuer.

Ønsket spredning i utvalget ble etablert ved å operasjonalisere nivå av affektbevissthet for frykt i tre kategorier: lav, middels og høy. Ved utvelgelsen av intervjuer med lavt affektbevissthetsnivå ble det lagt til grunn at ABS skulle være under 3 i gjennomsnitt, og helst så lavt som mulig. Ved utvelgelse av intervjuer med middels affektbevissthetsnivå ble det lagt til grunn at ABS skulle være mellom 3 og 5 i gjennomsnitt, og helst så nært 4 som mulig. Ved utvelgelsen av intervjuer med høyt affektbevissthetsnivå ble det lagt til grunn at ABS skulle være over 5 i gjennomsnitt, og helst så høyt som mulig. Det ble valgt ut 5 intervjuer for hver gruppe. Størrelsen på utvalget ble valgt på bakgrunn av tilgjengelighet av intervjuer i dataen som tilfredstilte kriteriene for gruppen «høy», da det kun var 5 intervjuer som tilfredstilte kvalitetskriteriene og skåringskriteriene. Det var ønskelig at de ulike nivå-gruppene ble representert med cirka like mange intervjuer. Vi endte derfor med 15 intervjuer som ble videre gjennomgått. I andre gjennomgang ble intervjuene kvalitetssikret for hvorvidt de tilfredstilte affektbevissthetskårer i henhold til kriteriene i intervjuguiden for ABI (J. T. Monsen et al., 2008). Denne gjennomgangen medførte at 2 intervjuer ble fjernet fra videre analyse. Endelig utvalgsstørrelse var på 13 intervjuer, der gruppen lav bestod av 5 intervjuer, mens både middels og høy bestod av 4 intervjuer hver. Gjennomsnittskåren for affektbevissthet for frykt kan sees i **tabell 1**. I tabellen fremkommer også variabelen «tidspunkt» som indikerer hvilket tidspunkt i terapiprosessen til respondentene affektbevissthetsintervjuet som er brukt i analysen er hentet fra. Respondentene er også tildelt et navn som også indikerer nivågruppen de tilhører (f.eks. er L1 i gruppen lav, mens M6 er i gruppen middels).

Affektbevissthetskårer til respondentene som kan sees i **tabell 1**, er vurdert på bakgrunn av skåringen av intervjuet som er inkludert i analysen. Dette betyr at den kvantitative

skåren respondenten har fått er basert på det samme datamaterialet som ble benyttet i analysen. Hensikten med den kvalitative analysen var derfor ikke å vise *at* det eksisterer forskjeller mellom respondentene, men å undersøke mer nyansert *hvordan* disse forskjellen spesifikt ser ut.

**Tabell 1**

*Oversikt over intervjuer/respondenter i utvalget*

Nivågruppe	Respondent-navn	Tidspunkt	Gjennomsnitt ABS Frykt
Lav	L1	2	1,75
	L2	0	1,75
	L3	0	1,75
	L4	0	2,5
	L5	0	1,75
Middels	M6	2	4,25
	M7	2	4,25
	M8	1	3,75
	M9	2	4,5
Høy	H10	2	5,75
	H11	1	5,75
	H12	2	5,25
	H13	1	5,5

*Note:* Tidspunkt = 0 vil si at intervjuet ble gjennomført før terapioppstart.  
 Tidspunkt = 1 vil si at intervjuet ble gjennomført ved avslutning av terapien.  
 Tidspunkt = 2 vil si at intervjuet ble gjennomført som oppfølging etter terapien.

## **Kvalitativ analyse**

Kvalitativ forskning innenfor psykologi refererer til metodologisk vitenskapelig praksis med mål om å produsere kunnskap rundt menneskelige erfaringer og/eller handlinger, inkludert sosiale prosesser (Carla, 2013). En arbeidsgruppe fra APA har argumentert for at kvalitativ forskning bør opprettholde fenomennærhet, samtidig som det besvarer forskningsspørsmålet på en meningsfull måte (Levitt et al., 2017). I gjeldende studie har disse målsetningene blitt forsøkt oppnådd ved bruk av tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006), et bredt rammeverk for identifisering, analysering og rapportering av temaer i et datamateriale. Temaer er ment å fange opp og beskrive viktige mønstre av mening som ligger i dataen (Carla, 2013). Tematisk analyse involverer å søke etter temaer som er viktige i beskrivelsen av fenomenet som undersøkes

(Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Ved å ta utgangspunkt i subjektiv opplevelse hos individer og forsøke å forstå den dypere meningen i det personer erfarer, er det tenkt at man belyser viktige fasetter av et fenomen. Det antas at måten gjenstander er i vår opplevelse (*hvordan* det er) kan tilføye informasjon om gjenstandenes essens (*hva* det er) (Alase, 2017). Målet er å fange opp den enkeltes opplevelse, samtidig som det letes etter likheter på tvers av erfaringer ulike individer har hatt av samme fenomen (Alase, 2017). I denne oppgaven ble Braun og Clarke (2006) sin 6-steps prosess fulgt (se *tematisk analyse stegvis*, s. 18).

### ***Refleksivitet***

Forskernes forkunnskaper og teoretiske standpunkt vil alltid ha en innvirkning innenfor kvalitativ metode. Dette kan forstås både som en begrensning og en ressurs (Braun & Clarke, 2006). Resultatene vi har kommet frem til er et resultat av et samspill mellom datamaterialet og oss selv. Spesifikt vil vår kunnskap om affektbevissthetsmodellen og affektintegrasjon antakeligvis hatt en innvirkning på hvilke temaer vi har konstruert. Vår generelle posisjon som studenter på profesjonsstudiet i psykologi kan også ha hatt en innvirkning når vi har analysert dataen. I bunnen ligger det også en personlig interesse både for klinisk psykologi, følelser og affektteori som både kan ha hatt påvirkning i utforming av studien og forskningsspørsmål, og virket inn i analysen. Data fra studien er, som nevnt, intervjuer gjort i en klinisk kontekst. Respondentene er pasienter og intervjuene er gjennomført av deres terapeuter. Datagrunnlaget for analysen er derfor også farget av den individuelle terapeut og den terapeutiske relasjonen mellom pasient og terapeut.

### ***Teoretisk ståsted***

Temaer eller mønstre i dataen kan identifiseres teoridrevet, ved at man har forutbestemte teoristyrte temaer, eller induktivt, ved at dataen i materialet er bestemmende for hvilke temaer som konstrueres (Braun & Clarke, 2006). Gjeldende analyse er hovedsakelig gjennomført induktivt, da de fleste temaene og den endelige temastrukturen ble dannet uavhengig av forutbestemte kategorier. Samtidig er selve intervjuet semistrukturert organisert inn i de ulike aspektene av affektbevissthet, scener, oppmerksomhet, toleranse, emosjonell- og begrepsmessig ekspressivitet og det er derfor likheter mellom enkelte temaer i analysen og enkelte aspekter fra modellen. I tillegg ble enkelte begreper som inngår i affektbevissthetsmodellen beholdt som egne temaer i den endelige analysen. Disse temaene kan derfor oppfattes som rent teoridrevne. Den siste delen av analysen, hvor det ble undersøkt hvordan vi ser forskjeller i affektintegrasjon i de

ulike temaene og i enkeltsitater, kan også sees på som en delvis teoretisk prosess, ettersom selve skåringen av affektbevissthet er fundert i forutbestemt teori.

### ***Tematisk analyse stegvis***

**Steg 1: Gjøre seg kjent med datamaterialet.** Det første steget i en tematisk analyse er å gjøre seg kjent med datamaterialet. Som nevnt ble intervjuene i forbindelse med utvelgelsen kvalitetssikret til å inneholde relevant informasjon om frykt og de ulike aspektene av affektbevissthet. Denne fasen bidro i seg selv med å gi en oversikt over datamaterialet. Delen om frykt i de ulike intervjuene ble deretter lest gjennom flere ganger og diskutert. Dette akkumulerte til at hvert intervju ble oppsummert i kasusbeskrivelser. I kasusbeskrivelsene inngikk hypoteser og tanker om informasjon som kommer frem i intervjuene, og hvilken betydning dette har for forskningsspørsmålet. Innledende ideer om dataen og mulige temaer for senere analyse ble også notert. Kasusbeskrivelsene kan leses i **vedlegg 2**.

**Steg 2: Koding av datamateriale.** Etter å ha gjort oss kjent med dataen, begynte vi med kodingen av materialet. Dette foregikk ved at relevante sitater i intervjuene ble trukket ut og tilegnet oppsummerende navn. I analyseprogrammet NVivo innebar dette at sitatene ble tilegnet en «node». For eksempel ble følgende sitat fra L4 kodet i en node kalt *redd for dyr*: «Slanger, kuer er jeg forferdelig redd for, av en eller annen merkelig grunn, de store dyrene der» (L4). Sitater kunne kodes ved flere noder samtidig. For eksempel ble følgende sitat fra L4 kodet i nodene *magen* og *ønsker å skru av følelsen*: «Masse tvangstanker og man tenker jo hele tiden på hvor lett eller altså hvor behagelig det hadde vært å skrudd av den følelsen som ligger litt lenger nede da, i magen ett eller annet sted, for det er jo som glødende stein som ligger der nede, så den er jo så vond» (L4). Samme node kunne også kodes ved flere sitater, og noder som gikk igjen flere steder ble på dette tidspunktet notert som potensielle temaer for senere analyse. Enkelte svært beskrivende sitater ble også kodet i en egen node for bruk i senere analyse. I denne fasen ble det til sammen kodet 245 unike noder.

**Steg 3: Søk etter temaer.** Etter å ha kodet dataen i en lang rekke med noder begynte søket etter temaer. Fokuset ble nå rettet mot den større helheten i datamaterialet, og det ble forsøkt å se etter fellestrekk og likheter på tvers av nodene. Ulike noder ble kategorisert sammen på ulike vis i forsøk på å danne meningsfulle temaer som illustrerte funnene i studien. Det var viktig å ikke utelukke noen sitater på dette tidspunktet, men heller få frem pluraliteten i materialet.

Etter å ha kategorisert nodene ble de ulike temaene vurdert basert på størrelse, altså antallet noder, og tilhørende sitater som inngikk i temaene, slik at temaene faktisk illustrerte fellestrekk i dataen, og ikke kun ble anekdotiske. Det finnes mange måter å vurdere størrelse på innenfor tematisk analyse, og det viktigste er at dette gjennomføres på en konsistent måte (Braun & Clarke, 2006). I gjeldende studie ble størrelse vurdert på bakgrunn av antallet unike respondenter som uttrykte noe om temaet. Størrelsen på de ulike temaene presenteres i resultatene. Temaene ble også vurdert i relasjon til hverandre, og enkelte temaer ble gruppert i større, overordnede temaer. Etter dette innledende temasøket endte vi opp med 41 temaer i tillegg til en restkategori som inneholdt 29 noder, der aspekter av dataen som ble vurdert som overflødige eller anekdotiske ble plassert.

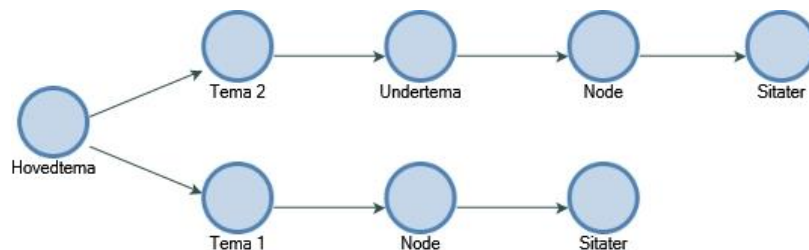
**Steg 4: Gjennomgang av temaer.** Etter å ha identifisert denne første gruppen temaer ble hvert tema undersøkt individuelt for å se hvorvidt de ulike sitatene, og ikke kun nodene, stemte overens med temaet de var kategorisert i. Der temaer var gruppert sammen i overordnede temaer ble den samme prosedyren fulgt for å vurdere hvorvidt grupperingen var meningsfull. Målet her var å etablere en indre konsistens i temaene, altså at det på tvers av de ulike sitatene forekom fellestrekk det var meningsfullt å gruppere sammen. Parallelt ble temaer med betydelig overlapp slått sammen eller samlet under overordnede temaer. Enkelte nye temaer ble også dannet. Nodene ble også gjennomgått for re-koding og enkelte av navnene ble reformulert slik at de ga mening med videreutviklet temastruktur. Parallelt ble det gjort en vurdering av hvorvidt allerede kodede sitater kunne passe inn i flere av temaene enn de i utgangspunktet var kategorisert i. Etter denne fasen besto temastrukturen av 34 temaer, inkludert de mer overordnede temaene. I restkategorien var det nå 75 noder, samt 8 temaer som bortfalt fra analysen.

**Steg 5: Definerings og navngiving av temaer.** Temaene som forelå på dette stadiet, var vurdert å i stor grad gi et helhetlig inntrykk av datamaterialet. Dette steget innebar dog et ytterligere forsøk på å presisere konseptuelt hva temaene innebar, og en ytterligere raffinering av temaenes innhold. Målet var å fange opp og tydeliggjøre *essensen* i temaene, noe som ble forsøkt beskrevet i korte, konsise definisjoner og ved beskrivende temanavn. Sammenhengen de eventuelt hadde med andre temaer ble tydeliggjort i definisjonene samt via utforming av en tydelig temastruktur. Både definisjonene, relasjonene til andre temaer og strukturen i temaene er presentert i resultatene.

Vi endte opp med 7 brede og overordnede *hovedtemaer* hvor det under disse foreligger til sammen 34 mer finjusterte temaer. 8 av disse 34 er også grupperinger av *undertemaer*. De resterende 26 temaene er ikke grupperinger av andre temaer, men har direkte kontakt med underliggende sitater via nodene sine. **Figur 1** illustrerer hvordan en potensiell temastruktur kan se ut fra det mest overordnede nivået, hovedtema, via temaer, som enten har egne undertemaer, eller som går direkte til noder, som er sammenfatninger av sitater.

**Figur 1**

*Illustrasjon av potensiell temastruktur: sammenheng mellom temaer og datamaterialet*



**Steg 6: Utvelgelse og produksjon av resultater i oppgaven.** Siste del av analysen innebar utvelgelse av sitater som representerer temaene på best mulig måte. Målet var både at de ulike temaene skulle illustreres på beskrivende og levende måter, samt at helheten i analysen kom frem. Det ble i denne fasen vesentlig å tilføye informasjon, kontekst og mulige forståelser av ulike tekstsitatene på en måte som tok stilling til hvordan opplevelse av frykt representeres ulikt ved ulike nivåer av affektbevissthet.

En måte dette ble gjort på var ved at generelle trekk rundt hvordan nivågruppene plasserer seg innenfor de ulike temaene ble oppsummert i korte avsnitt. Spesielt ble det tatt stilling til hvorvidt de ulike temaene var dominert av respondenter fra de ulike nivågruppene lav, middels og høy. Dette ble vurdert på bakgrunn av antallet respondenter som uttrykte noe om temaet fra de ulike nivågruppene, samt antallet unike sitater i temaet som tilhørte de ulike gruppene. For eksempel kan et tema inkludere sitater tilhørende alle de fem respondentene fra gruppen med lav ABS, og ingen sitater tilhørende respondenter fra gruppene med middels eller høy ABS. Dette temaet vil da sies å være dominert av respondenter fra gruppen med lav ABS. Et annet tema kan inkludere sitater tilhørende alle respondentene i datamaterialet, samtidig som antallet sitater fra gruppen med lav ABS var 20, mens det kun var 4 sitater fra gruppene middels og høy ABS. Dette temaet vil da også vurderes som å være dominert av respondenter fra gruppen med lav ABS. Beskrivelser av nivåtrender for temaene er oppsummert i resultatene. Målet er ikke å gi en

utfyllende eller altomfattende beskrivelse av antallet sitater, noder og respondenter som tilhører de ulike nivågruppene, men å gi et overordnet inntrykk av nivåtrendene.

I presentasjonen av temaene med tilhørende sitater ble fokuset også rettet mot å kontrastere ulike sitater opp mot hverandre, både for å illustrere hvordan temaene er varierte, men også for å peke på hvordan sitatene illustrerer ulike nivåer av affektbevissthet for frykt.

## Resultater

På bakgrunn av analyse materialet er dataen organisert i 7 hovedtemaer: *scener, kroppslige kjennetegn, alenehet, trykk, nedregulering, kapasitet og fleksibilitet*. Som beskrevet i metoden, er de fleste temaene utviklet uavhengig av begreper fra affektbevissthetsmodellen, samtidig som det vil eksistere overlapp enkelte steder. *Kroppslige kjennetegn* på frykt og *scener*, situasjoner der frykt forekommer, er parallelle til begrepene *scener* og *kroppslig oppmerksomhet* fra affektbevissthetsmodellen (J. T. Monsen et al., 2008).

Hovedtemaene er mer abstrakte, implisitte og tolkende enn de underordnede, som er mer data-nære og semantiske. Resultatene er organisert ved at hvert hovedtema presenteres sammen med sine underliggende temaer i et innledende avsnitt. Her forsøker vi å definere de ulike temaene, samt skille dem fra hverandre.

Hvert hovedtema presenteres med en figur som viser temastrukturen. Deretter presenteres det hvordan de tre gruppene høy, middels og lav ABS grupperer seg i temaene (se **vedlegg 1** for fordeling i hovedtemaene). Hvert tema gjennomgås deretter i mer detalj med tilhørende sitater, samt analyser av betydningen dette har sett i lys av forskningsspørsmålene.

### Scener

*Scener* er situasjoner hvor fryktfølelsen kommer. Alle respondentene knytter en eller flere scener til frykt. *Scener* er kategorisert i fem temaer samt én restkategori. Resultatene er sammenfattet i **tabell 2** med tilhørende sitater.

En måte å kategorisere temaene i *scener* på er ved å skille mellom hvorvidt scenene har utelukkende fokus på en selv eller også inkluderer andre. Temaene *eget liv og sikkerhet, ikke være god nok* og *egen fremtid* har et fokus på en selv, mens temaene *andres liv og sikkerhet* og *konflikt/brudd/forlatt* inkluderer andre i scenene.

## Tabell 2

### Situasjoner forbundet med frykt

Tema	Antall respondenter	Antall noder	Node	Sitat
Eget liv og sikkerhet	7	8	Høyder	«Jeg er redd for høyder»
			Å fly	«Jeg er jo redd når jeg er oppe i fly [...] Når det blir... Turbulens»
Andres liv og sikkerhet	7	7	Barn kommer ikke tilbake i tide	«[...]han skulle gå en liten tur, sa han, og så ble han borte i halvannen, to timer...»
			At mannen skal bli syk	«jeg er veldig redd for at for eksempel mannen min skal bli syk.»
Ikke mestre/ ikke være god nok	5	6	Ikke få til	«En redsel for å ikke få til noen ting.»
			Ikke klare oppgaven	«Det er mer sånn engstelse, kan du si, liksom engstelig for å ikke klare den oppgaven og sånn.»
Konflikt/ brudd/ forlatt	3	9	Miste noe som står deg kjært	«[...]å miste det du har, som står deg kjært og du har jobba for»
			Redd for å skade relasjoner	«redd for at jeg blir så deppa eller altså så deprimert at jeg [...] skal skade igjen en del av disse relasjonene som jeg har»
Egen fremtid	2	3	Bli stående på samme plassen	«at jeg kanskje er så daff og deprimert at jeg ikke kan komme videre, at jeg ikke får videreutviklet meg [...] og blir stående på samme plassen»
			Redd for beslutninger	«Jeg er redd og engstelig for alt som har med å ta beslutninger om viktige ting. Ikke om jeg skal ha pølser eller koteletter til middag, men om... hva slags yrke jeg skal [...] eksistens ting»
Usortert	1	3		

*Note:* I kolonnen «tema» fremkommer de ulike temaene i analysen. I kolonnen «antall respondenter» fremkommer antallet respondenter som har kommet med uttalelser som er kategorisert i temaet. Under «antall noder» fremkommer antallet unike eksempler innenfor hvert tema. Under «node» fremkommer et utvalg relevante noder som representerer temaet. Under «sitat» fremkommer eksempler på sitater tilknyttet nodene.

## Kroppslige kjennetegn

*Kroppslige kjennetegn* representerer uttrykk for hvordan frykt merkes rent fysisk. Alle respondentene gir uttrykk for at følelsen kan merkes kroppslig. Flere av beskrivelsene gjentar seg. Omfanget av beskrivelsene er sammenfattet i **tabell 3**. Resultatene eksemplifiserer hvordan



kjennetegn kan være spesifikke eller mer generelle. Både «magen» og «urolig» kan sies å være mer generelle beskrivelser av hvordan kroppen kjennes, og disse er også de beskrivelsene som nevnes oftest. Dette står i kontrast til beskrivelser som «svette hender», «tørr i munnen» og «stikke i fingertuppene», som er mer spesifikke. Det fremkommer i resultatene at respondenter med lav ABS har mer generelle kroppslige beskrivelser av frykten, enn de to andre gruppene. For eksempel beskriver L3 at hen blir urolig, kjenner det i magen, blir dårlig og at beina svikter. Til tross for mange beskrivelser, er disse av generell karakter som det potensielt er vanskelig å differensiere fra opplevelse av andre affekter. Dette er i tråd med skåringen av ABS for oppmerksomhetsfunksjon (J. T. Monsen et al., 2008).

### **Tabell 3**

#### *Kroppslige kjennetegn på frykt*

Node	Antall sitater
Magen	6
Urolig	6
Hjertebank	3
Panikkanfall	3
Svette hender	3
Alt knyter seg	2
Dårlig	2
Kald på hendene	2
Tørr i munnen	2
Vond	2
Beina svikter	1
Problemer med å snakke	1
Stikke i fingertuppene	1
Skjelven	1
Stiv	1
Tårene siler	1
<b>Totalt</b>	<b>37</b>

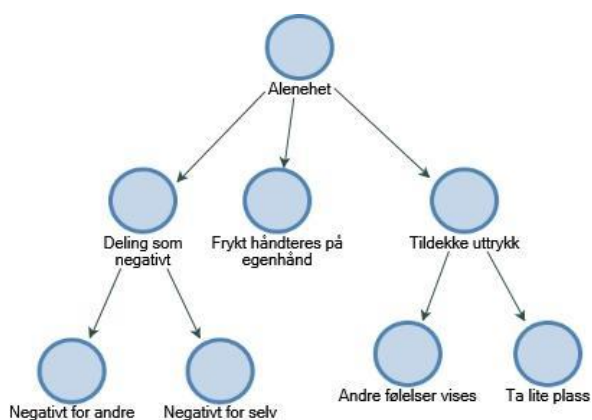
*Note:* «Node» er oppsummerende navn som sitater er kodet ved, og som representerer essensen av innholdet som kommer frem i sitatene. «Antall sitater» representerer antallet sitater som inngår i nodene.

## Alenehet

*Alenehet* forstås som en holdning, innstilling eller ønske om å begrense deling av følelsen. Hovedtemaet er delt inn i *frykt håndteres på egenhånd*, *deling som negativt* og *tildekke uttrykk*. *Frykt håndteres på egenhånd* innebærer beskrivelser av at frykten skal takles alene og man avstår dermed helt fra å dele følelsen med andre. *Deling som negativt* innebærer beskrivelser av at det å dele redselen kan medføre *negative konsekvenser for selv* og *negative konsekvenser for andre* og kan muligens forstås som en grunn til hvorfor respondenter begrenser deling av følelsen og i stedet velger å stri med den for seg selv. *Tildekke uttrykk* innebærer eksempler på hvordan det tas aktive steg for å skjule følelsesuttrykk for andre, enten ved å *ta lite plass* eller ved at *andre følelser vises* (se **Figur 2**).

### Figur 2

Temastruktur: *Alenehet*



Ni respondenter er representert i hovedtemaet. Alle nivå-gruppene er representert. Som forventet ut ifra skåringskriteriene for ABS er *alenehet* dominert av respondenter med lav ABS, både når det gjelder antall respondenter som er representert og antall sitater som tilhører denne gruppen. Denne trenden er tydeligst i temaene *frykt håndteres på egenhånd* og *negativt for andre* der kun respondenter med lav ABS er representert. Det eneste temaet i *alenehet* som er jevnt representert på tvers av nivåene er *tar lite plass* der det er én respondent fra hver nivågruppe.

**Frykt håndteres på egenhånd.** Fire respondenter er representert i temaet. L2 beskriver at han ikke forteller sin versjon av å være redd til sine nærmeste: «[T: Hvordan er det å fortelle andre at du blir redd?] Nei det gjør jeg ikke til de nærmeste i hvert fall. Nei. Ikke når det gjelder akkurat min versjon, så gjør jeg ikke det». L4 spekulerer i om det bunner ut i tillit til andre: «Det er ingen jeg går til... Ingen jeg snakker om disse tingene til [...] Jeg vet ikke om det er det at jeg ikke stoler på mennesker nok, men jeg har vel en sånn... Jeg har ikke helt lyst til å komme med

mine problemer til andre». Det er bare respondenter med lav ABS som er representert i temaet. L4s undring om dette kan handle om tillit kan være en forklaring som kan gjelde generelt for flere i gruppen. En alternativ forklaring kan være at fryktfølelsen i større grad knyttes til skam på lavere nivåer som kan motivere til å holde tilbake uttrykket.

**Deling som negativt.** Syv respondenter er representert i temaet.

**Negativt for seg selv.** Seks respondenter er representert i temaet. L3 beskriver at å dele er pinlig «Uansett så er det pinlig, men det er du veit en får liksom ... at det går såpass langt at du får de toppene du får». M6 beskriver noe av det samme, spesifisert i partnerrelasjonen: «Nei, altså, for samboeren min så er det littegranne flaut». H10 beskriver også at det er flaut, men beskriver videre hvordan dette håndteres: «Der er det også mange varianter da. Det er helt klart situasjoner hvor det er ... hvor jeg vil kjenne det ganske flaut, skamfullt. Så for å unngå skammen, så kan jeg bruke en del humor på det, men i og for seg fortelle jeg det, men forteller det på en ganske sånn mestrende måte. Ufarliggjør det, bruker noe selvironi og inviterer andre også til å ha humor på det. Men ... hvis jeg virkelig er redd, så ... så kan det være vanskelig, altså, for da er det akkurat det der at det er følelsen av å ikke lykkes og avsløre at jeg ikke får til». Å dele fryktfølelsen kan innebære negative konsekvenser på alle nivåer av ABS. Mer spesifikt ser det ut til at å dele følelsen innebærer en skamfølelse. Imidlertid ser vi at H10, med høy ABS, gir uttrykk for å forstå hvordan det å avsløre at en ikke får til vekker skam. Videre kan han håndtere dette ved å fortelle med humor. Det fremstår som de negative konsekvensene og skamfølelsen blir mindre farlige å vise på høyt nivå. Eksempelet som H10 gir, illustrerer en større evne til refleksiv tenkning ved høy ABS. Dette ser vi også eksempler på andre steder i resultatene. H10 tydeliggjør hvordan denne evnen kan medføre økt handlingsrepertoar til tross for at affekten respondentene bærer med seg kan ligne på den som beskrives av L3 og M6.

Videre beskriver respondenter på både lavt og middels nivå at de tror at andre tenker at de bør ta seg sammen. L2 beskriver: «Nei, jeg tror de ville ha tenkt litt negativt, at jeg måtte ta meg sammen og bare stå på liksom». M7 sier: «ofte så blir det liksom... «Du bare tuller og du overdriver og ta deg sammen». Fantasier av at andre tenker negativt om en ser vi ikke eksempler av på høyt nivå.

**Negativt for andre.** Tre respondenter er representert i temaet. L3 beskriver at andre kan bli bekymret: «[...] jeg, ville ikke ha bekymra noen med det [engstelsen]». Det å skulle dele redselen med andre kan se ut til å vekke skyldfølelse hos respondenten. L1 gir uttrykk for at

andre kan bli lei: «[...] i dag var det jævlig, i går var det jævlig, dagen før var det jævlig, håper at det blir bedre i morra. Hvis du bare driver og prater om det, folk blir drittlei. Jeg blir drittlei selv. Sånn kan jeg ikke gå rundt og være». Respondenten unngår å dele fryktfølelsen på bakgrunn av en forestilling om at andre vil bli lei, han gir også uttrykk for å bli lei selv. Dette kan tyde på at personen setter likhetstegn mellom hva han tenker om seg selv og hva andre tenker om ham. Kun respondenter med lav ABS beskriver negative konsekvenser for andre.

**Tildekke uttrykk.** Seks respondenter er representert i temaet.

**Tar lite plass.** Tre respondenter er representert i temaet. L3 beskriver at hun heller vil la folk utnytte seg enn å komme i en situasjon hvor hun blir redd eller må vise frem frykten som ville vært grusomt: «Du det er grusomt det er sikkert derfor at jeg går såpass stille i dørene som jeg gjør. På grunn av at jeg vil unnvære den situasjonen der. Jeg kan si det på mange måter så med min egen vitende vilje så lar jeg folk utnytte meg». M6, med middels ABS beskriver noe av det samme om å bli stille og begynne å ta hensyn: «Ja, altså, jeg blir mer stille. Det er også en utfordring for meg, jeg må... Jeg blir veldig stille og så begynner jeg å ta hensyn til vedkommende». H12, beskriver også å bli stille og trekke seg unna: «Jeg vet ikke riktig, jeg. Altså, jeg blir nok... Jeg snakker mindre. Og så... Altså, jeg er vel mer... Får mindre mimikk, altså mindre... Vil jeg tro». Respondenter fra alle nivåene beskriver at de kan bli mer stille eller trekke seg unna, men det er kun på middels og lavt nivå at vi ser eksempler på at man begynner å ta aktivt hensyn til de rundt seg for å forhindre at fryktfølelsen synes. Slik atferd kan forstås som en form for «pleasing» eller hensynstaking og kan sees i lys av hvordan L3 og M6 begge har uttrykt en skamfølelse knyttet til frykten under *negativt for selv*.

**Andre følelser vises.** Tre respondenter er representert i temaet. L2 beskriver at skillet mellom tristhet og frykt er utydelig: «Nei, holdt jeg på å si, det er vel ikke vanskelig [for andre å se følelsen], for jeg er jo sånn fæl til å legge meg eller bli slakk, og det ser de jo [...] de tror at jeg er mer trist». Sitatet tydeliggjør for det første at respondenten har få håndteringsstrategier for redselen, da noe av det første vedkommende tyr til er å legge seg ned. I tillegg kommer det frem hvordan inadekvate uttrykk medfører misforståelser ovenfor andre. L1 beskriver et er mer bevisst forsøk på å skjule fryktfølelsen, ved å fremstå positiv: «Altså, på en måte, så lurer jeg både meg selv og andre, for jeg går rundt og så prøver å være veldig positiv og så late som at kanskje det ikke er som det er». L1 påpeker selv hvordan de positive følelsene representerer et aktivt forsøk på å late som, og dermed skjule den underliggende engstelsen. L1 var også representert under

*negativt for andre* der det kommer frem bekymringer for at andre skal bli lei, og den aktive skjulingen i det aktuelle sitatet kan sees i lys av dette. Dette kan også være en form for «pleasing» eller hensynstaking som også beskrives under *tar lite plass*. M8 beskriver at hun viser frykt med sinne: «Jeg viser det litt... Litt med sinne».

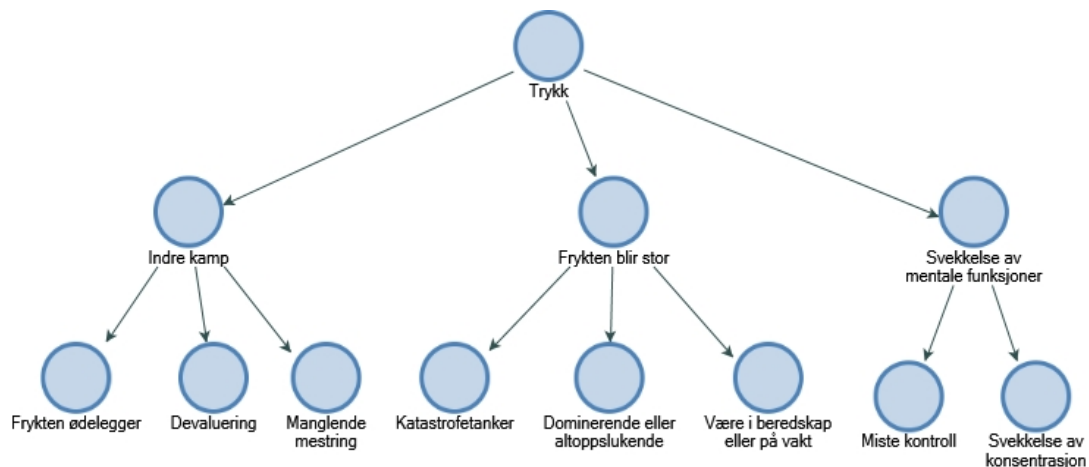
Respondenter fra både middels og lavt nivå beskriver at andre følelsesuttrykk kommer i forgrunnen. Mer spesifikt ser det ut til at frykt kan uttrykkes gjennom sinne, tristhet, eller aktivt skjules via positive følelser. Sitatene viser hvordan følelser kan assosieres til hverandre.

## Trykk

*Trykk* omhandler ulike varianter av hvordan frykten oppleves som å legge trykk på individet og deler av individets indre tilstand. Trykk er delt inn i tre temaer: *indre kamp*, *frykten blir stor* og *tap av mentale funksjoner*. Temaet *indre kamp* tar for seg elementene av fryktens trykkende kvalitet som oppfattes å være motstridende med andre deler av opplevelsen deres. Respondentene forteller om en opplevelse av å ikke få til håndtering av frykten godt nok i form av *manglende mestring*, en opplevelse av å ikke respektere egen håndtering eller atferd knyttet til frykten via *devaluering*, eller ved at frykten oppleves som destruktiv i form av *frykten ødelegger*. At *frykten blir stor* ser vi ved at tankene eller forestillinger forstørres i form av *katastrofetanker*, ved at frykten oppleves som å ta mye plass ved å være *dominerende eller altoppslukende*, eller ved at personene opplever at det skal mindre til for at de blir redde og at de forventer noe skummelt i form av å *være i beredskap eller på vakt*. *Svekkelse av mentale funksjoner* omhandler uttrykk for at frykten setter trykk på respondentenes mentale funksjoner gjennom en opplevelse av å *miste kontroll* eller ved *svekkelse av konsentrasjon*. (se **Figur 3**).

**Figur 3**

*Temastruktur: Trykk*



Totalt er tolv respondenter representert i hovedtemaet noe som vil si at alle respondentene unntatt én er representert. Hovedtemaet er samtidig dominert av respondenter med lav ABS ved at det er over dobbelt så mange sitater fra denne gruppen sammenlignet med gruppene middels og høy til sammen. Denne tendensen kan i stor grad attribueres til temaene *indre kamp* og *svekkelse av mentale funksjoner* og deres respektive undertemaer. Vi ser ett unntak i *frykten blir stor* der respondenter fra alle nivåene er jevnt over representert. Temaene på det laveste nivået i temastrukturen (**figur 3**) kan grupperes i tre grupper. *Devaluering* og *manglende kontroll* er nesten kun representert blant lave respondenter. *Frykten ødelegger, katastrofetanker* og *manglende mestring* er mest representert blant lave respondenter, men har også en del middels representert. *Være i beredskap eller på vakt, tap av konsentrasjon* og *dominerende eller altoppslukende* er jevnt over representert blant alle nivågruppene. Felles for de tre sistnevnte temaene er at de involverer skifting eller opptagelse av oppmerksomheten, noe som i seg selv kan være adaptivt eller maladaptivt avhengig av konteksten individene befinner seg i.

**Indre kamp.** Ti respondenter er representert i temaet.

**Manglende mestring.** Tre respondenter er representert i temaet. L3 trekker frem en følelse av å ha vært dårlig: «Når sånt noe skjer [når redd] så har det vært broren min som må ha tatt og trøsta meg. [T: Um]. Og det har jeg følt har vært dårlig av meg sjøl på grunn av at han er ikke så gamle gutten, men likevel så har han takla det bedre enn hva jeg har takla det». L3 opplever i liten grad å kunne regulere sin frykt på egenhånd. Dette i seg selv kan tenkes å være skamfullt, fordi respondentens manglende reguleringsevner blir avslørt, men virker også å vekke skyld overfor broren som må hjelpe til. L5 beskriver å ikke snakke om følelsen bra nok: «[Om å dele følelsen med partner] ja jeg, i hvert fall noe, hmm... men selvfølgelig sikkert ikke bra nok. Sikkert ikke bra nok [...] nei selvfølgelig var det ikke godt nok, men jeg mener at det er jo ikke min skyld ikke sant». I samme setning som L5 uttrykker manglende mestring ser vi også en fraskrivning av ansvar i situasjonen, noe som kan peke på at det å oppleve manglende mestring kan bli assosiert med skyldfølelse. Vi ser en lignende beskrivelse hos M6 som beskriver at egen kommunikasjon ikke er god nok: «Jeg blir veldig stille og så begynner jeg å ta hensyn til vedkommende, og det kan jeg ikke fortsette med [...] Men jeg må også bli flinkere å så si ifra at jeg reagerer». M6 er mer konkret i hva det er vedkommende kunne gjøre bedre, og den manglende mestringen virker å i større grad å gi respondenten en opplevelse av valgmuligheter i situasjonen vedkommende står i enn det gjør for L3.

**Devaluering.** Seks respondenter er representert i temaet. L4 forteller: «Jeg kan se på Mikke Mus på tv også, og hvis de mister hverandre i den tegnefilmen der, så kan jeg kjenne at jeg begynner å gråte [...] det kan være de dummeste ting, altså. Det kan være på Glamour eller ett eller annet sånt tåpelig tv-, fjernsynsprogram. Og det kan være i virkeligheten. Og det gjør ordentlig vondt. Det er jeg jo redd for. Altså, jeg går jo i en konstant angst for å miste mine nærmeste». Her tematiserer L4 altså frykten for separasjon. Beskrivelsen av gråt og indre smerte kan minne om opplevelse av tristhet, som kan forstås som en respons på separasjons scenene i det han ser på tv. Sitatet illustrerer hvordan frykt kan være relatert til tristhet, og at begge følelsene er relatert til tap. For respondenten ser det ut til at opplevelsene av de to affektene går inn i hverandre. Samtidig kommer det også inn en selvforakt i at grunnlaget for følelsene refereres til som de dummeste ting eller tåpelige.

Kun H10 har et sitat som inngår i temaet uten å være fra gruppen med lav ABS. Sitatet er trukket frem under *være i beredskap eller på vakt* der H10 beskriver frykthfølelsen som litt for lett aktiverbar. Dette fremstår som en mild form for selvkritikk som kanskje ikke passer under temanavnet *devaluering*. Det er samtidig inkludert her for å illustrere en mulig kontrast til det som beskrives av L4. Devaluering kan teoretisk knyttes til en skamfølelse, fordi en risikerer å tape ansikt i ulike sosiale sammenhenger. Som vi så under avsnittet *deling som negativt*, beskriver H10 dette, knyttet til opplevelse av å ikke lykkes og avsløre å ikke får til. Det kommer også frem at denne skamfølelsen til dels er håndterbar for ham, noen ganger ved hjelp av å ta det noe humoristisk, mens det andre ganger kan bli veldig alvorlig, og derfor også vanskeligere.

**Frykten ødelegger.** Fire respondenter er representert i temaet. L1 beskriver den som en reduserende kraft: «Den truer med å redusere meg til ingenting. [...] den driver på. Og, er sånn, sin egen verste fiende opplegg, egentlig. Altså, den gjør at... den driver og hamrer på deg enten du... på en måte, skal få meg til å føle meg mindre enn det jeg er. [T:Ja.] Både mindre og yngre og... og mer ubetydelig». Beskrivelsene er klare indikasjoner på hvordan frykten er svært nærliggende skam for L1, noe som også har kommet frem i sitater fra respondenten under andre temaer. En opplevelse av at frykten blir destruktiv kan kanskje forstås gjennom en slik kobling, da skam knyttes til negative selv-evalueringer (Lewis, 2016).

L4 beskriver fryktoппlevelsen som smertefull: «Jada. Det er en fysisk smerte altså, men det er ikke noe psykisk smerte, det er en fysisk smerte inni magen som er helt horribel.

Forferdelig». M9 beskriver å bli lammet og ikke får gjort noe i møtet med frykten: «Da får jeg ikke til noen ting. [...] Jeg føler meg som lammet i kroppen da» (M9).

**Frykten blir stor.** Ti respondenter er representert i temaet.

**Katastrofetanker.** Fire respondenter er representert i temaet. L3 beskriver direkte at om det vedkommende frykter hadde skjedd, så ville det vært en katastrofe: «Det er liksom å miste det du har, som står deg kjært og du har jobba for hele ditt liv. Skulle en part av det forsvunnet, da tror jeg det hadde vært reine katastrofen». L3 vurderer dette som såpass katastrofalt at vedkommende heller ikke opplever å kunne levd videre: «[...] så vet jeg også det at jeg hadde tatt livet av meg sjæl for jeg er ikke sterk nok, ikke nå». H10 trekker frem hvordan frykt medfører katastrofetanker og knytter det til hvordan fantasien forstørres: «En eller annen litt sånn katastrofe, nå ryker det. Ja, jeg vet ikke. Det er bare fantasier». Det fremkommer muligens et skille på tvers av nivåene i hvor virkelige katastrofetankene oppleves. I overnevnte sitater ser vi at H10 klarer å opprettholde et metaperspektiv på egne tanker og vurdere dem som fantasier, i motsetning til L3 som rett frem beskriver det fryktede som katastrofalt. Sånn sett virker L3 å være mer bundet av sine indre representasjoner, da det er vanskelig for respondenten å skulle se dem utenfra, som fantaserte forestillinger og ikke garanterte trusler. Evnen H10 utviser til å kunne tenke rundt egne tanker viser en tendens til bedre refleksive evner, noe som kan forventes ut ifra respondentens høyere affektbevissthetskåre.

**Dominerende eller altoppslukende.** Seks respondenter er representert i temaet. H12 beskriver hvordan frykten tar tak og bruker et metaforisk bilde: «Får en sånn ekkel... Eller... Hva skal jeg si. Ekkel følelse eller altså sånn... Vemmelig følelse inni meg. Ja. noe som klyper meg sånn som en sånn klo». L1 beskriver frykten mer direkte som noe vedkommende ikke unnslipper: «Ja, for det er det [frykten] som innhenter meg hele tiden». L4 beskriver at følelsen blir for dominerende: «Men den angsten hele tiden, den er ikke noe naturlig, føler jeg. Den føler jeg påtrengt eller ukontrollert. [...] den er for dominerende». M9 beskriver en lignende opplevelse av at følelsen konstant tar plass i tankene: «Og det er helt forferdelig [å vente på testresultater fra legeundersøkelse]. Jeg tenker konstant på det hver dag, jeg, og kikker i postkassen for å se om det brevet har kommet». H13 beskriver hvordan frykten kan være dramatisk og at den sitter sterkt i: «Det er noe dramatisk i det, da. Du kan jo si, jeg kan jo trekke frem ting i forhold til min egen opplevelse av å være deprimert og ha angst, og... i forhold til akkurat redsel og engstelse. Og det, det... det... det er noe jeg jobber med fortsatt, faktisk. For... det sitter så sterkt i». Resultatene



viser, som forventet, at frykttfølelsen har kraft og tar plass i respondentenes oppmerksomhet. Signalet som frykten bærer med seg merkes, men påfølgende betydning dette signalet gis er ulikt, slik vi ser i en del av de andre temaene.

**Være i beredskap eller på vakt.** Fire respondenter er representert i temaet. Under temaet devaluering beskrev L4 en konstant angst for å miste sine nærmeste. Sitatet tydeliggjør en beredskap ved at selv påminnelser av dette på TV gir sterke affektive reaksjoner. M7 beskriver hvordan frykten kan være såpass tilgjengelig at vanlige gjøremål blir skumle: «Gruer meg til å gå ned i postkassen». Til tross for forskjeller i ABS kommer det i begge overnevnte eksempler frem en svært høy angstberedskap. H10, med høy ABS, beskriver også at frykten kan lett aktiveres, men dette virker å oppleves mindre altomfattende: «Men den her mer sånn uønskede eller som er litt for lett aktiverbar i hverdagen». Temaet sammenfatter uttrykk for hvordan frykten kan bli altomfattende og lite spesifikk, og vi ser uttrykk for dette i alle overnevnte sitater. Samtidig fremkommer det en forskjell i sitatet fra H10, ved at den lett aktiverbare angsten ikke oppleves som like omfattende og destruktiv, mens den for L4 beskrives som ordentlig vond og for M7 medfører vanskeligheter med daglige gjøremål.

**Svekkelse av mentale funksjoner.** Åtte respondenter er representert i temaet.

**Miste kontroll.** Fem respondenter er representert i temaet. L3 forteller om å miste fullstendig kontroll: «Jeg blir nødt til å ha hjelp hvis sånt noe skulle ha skjedd, jeg må ha hjelp for å komme meg i seng, jeg har ikke kontroll å komme meg dit en gang». Respondentene med middels og høy ABS beskriver først og fremst situasjoner hvor de ikke har kontroll som noe som vekker frykt. M7 beskriver: «[T:hva kan gjøre deg redd eller engstelig?] Når jeg ikke er forberedt på store menneskemasser». H11 beskriver: «Jeg kan være redd når jeg sitter på som passasjer i en bil, "Åh, nå kom det en bil fra venstre, høyre", og så liksom sitter du og bremses og... Når jeg ikke kjører selv da». Respondentene med lav ABS beskriver imidlertid et stort kontrolltap som en del av fryktopplevelsen og ikke kun en karakteristikk av situasjonen de står i. Det kan tenkes at man ved høyere nivåer av ABS i større grad attribuerer manglende kontroll til ytre omstendigheter, mens man ved lavere nivåer blir fokuserende på egen hjelpeløshet og attribuerer kontrolltapet til seg selv. En slik attribusjon vil også raskere kunne medføre selvkritikk, som vi ser er nærliggende hos respondentene fra lav-gruppen også i andre temaer.

**Svekkelse av konsentrasjon.** Tre respondenter er representert i temaet. L1 beskriver generelt å bli ukonsentrert: «Jeg får litt sånn panikktendenser [...] den [frykten] flyr opp, og så

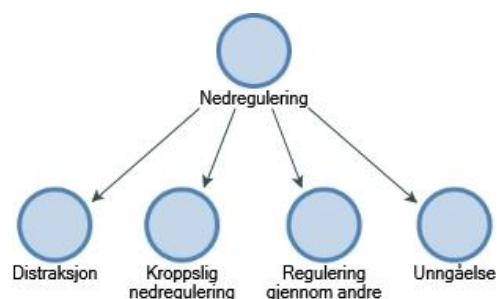
kjenner jeg at jeg begynner å bli veldig sånn ukonsentrert i hodet». M9 beskriver å fremstå ukonsentrert for de rundt når hen blir redd «Ja, hvis det hadde vært noen inne i huset mitt, så tror jeg dem hadde sett at jeg ikke hadde greit å konsentrere med noe, tror jeg». H10 beskriver i likhet med M9 hvordan hen fremstår ukonsentrert sett utenfra, men gir en mildere beskrivelse av dette: «Jeg løper litt raskere, jeg glemmer ting, går for å hente noe og har glemt det, altså det der litt sånn ukonsentrert». L1 beskriver å bli ukonsentrert, som en del av å bli overveldet. M9 og H10 har et utenfra blikk på seg selv og beskriver at de kan fremstå ukonsentrerte for de rundt når frykt vekkes.

## Nedregulering

*Nedregulering* innebærer uttrykk for at respondentene tar aktive steg og oppfører seg på en spesifikk måte med mål om å redusere følelsesaktiveringen. I hovedtemaet kommer det frem uttrykk for hvordan slik nedregulering oppnås, vist via inndelingen i fire temaer. I datamaterialet foregår nedregulering ved *distraksjon* som innebærer at man demper følelsesaktiveringen ved å aktivt flytte fokus over på noe annet, ved *kroppslig nedregulering* som innebærer at man forsøker å aktivt roe ned kroppen, ved *regulering gjennom andre* som innebærer at man søker kontakt med andre i forsøk på å dempe følelsen og ved *unngåelse* som innebærer at man foretar seg aktive grep for å ikke utsette seg for det som vekker frykt (se **Figur 4**).

### Figur 4

*Temastruktur: Nedregulering*



Totalt er ti respondenter representert i hovedtemaet, og respondenter fra alle de tre nivågruppene er med. Den generelle trenden er at respondenter med middels ABS er mest representert, mens lav er noe mindre og høy er minst. Som forventet ut ifra skåringskriteriene for ABS er kun respondenter med lav ABS representert i *distraksjon*, da dette kan forstås som et brudd i oppmerksomheten. *Unngåelse* og *kroppslig nedregulering* er representert fra gruppene med middels og lav ABS, men har en liten overvekt av respondenter med middels ABS.

*Regulering gjennom andre* er representert av respondenter med middels og høy ABS, men har en overvekt av respondenter med middels ABS.

**Distraksjon.** To respondenter er representert i temaet. L1 beskriver at hen demper følelsesaktivering ved å flytte fokus over på positive ting: «Derfor er det veldig viktig å prøve å gjøre positive ting. Som ikke har noe med den saken å gjøre, men som får opp stemningen». L1 sin måte å håndtere fryktaktivering på blir her å flytte fokus bort fra følelsen og håndteringen kan sies å være generell og i liten grad ha sammenheng med situasjon eller objekt som følelsen oppstår i.

**Unngåelse:** Totalt er fem respondenter representert i temaet og som nevnt er kun respondenter med middels og lav ABS representert. L4 beskriver å unngå påminnelse av et fryktobjekt «Jeg kan ikke se det [slange] på tv altså, for da må jeg skru over på en annen kanal. Det er forferdelig. Jeg tenker... Og jeg tør nesten ikke tenke på det at vi har orm og sånn i Norge. Jeg vil ikke møte en sånn». M7 beskriver unngåelse av situasjoner som hen på forhånd vet vekker frykt: «Så er det en del ting jeg ikke gjør lenger. Jeg går ikke på kino alene, for eksempel, selv om jeg kunne hatt lyst til å se en film. Jeg vet faktisk ikke, for det er en så vanskelig følelse». Respondentene har ulik ABS, men virker å benytte seg av lignende strategier. Begge virker å unngå situasjoner som vekker frykt, selv om situasjonene i seg selv ikke kan ses på som farlige. Håndteringen kan ses på som svært generell og lite hensiktsmessig. Dette kan indikere at respondentene har et begrenset handlingsrepertoar. M7 beskriver også hvordan dette virker begrensende i eget liv, ved at han ikke får gjort noe han har lyst til. Dette står i kontrast til M9 som gir uttrykk for en unngåelse som i større grad virker å knytte seg til en situasjon som kan være farlig: «Jeg er redd for å sette utfor i bratte bakker, da. [...] Ja, så da kan jeg heller ta av meg skiene og bære dem ned [...] enn å renne ned». Alle respondentene med lav ABS virker å benytte unngåelse som en generell strategi, som virker å ha hensikt å unngå følelsen fremfor å unngå det som er farlig. På middels nivå ser vi både eksempler på generell og global og på mer situasjonsspesifikk unngåelse.

**Kroppslig nedregulering.** Tre respondenter er representert i temaet. M7 uttrykker at følelsene blir mindre farlige hvis kroppen slapper mer av: «Jeg jobber blant annet med Psykomotoriske ting for å så bli kvitt det. [...] Være oppmerksom på hvordan kroppen reagerer på følelser. Og hvis kroppen klarer å slappe litt mer av, så klarer også følelsene å bli litt mindre farlig». L1 forteller at det å roe ned kroppen gjør det lettere å tenke klart: «[ved panikktendenser:]

prøver å fokusere på ett eller annet og så ta fatt i ett eller annet og sette seg ned og ta seg et glass vann [...] ut av den panikken der, når ikke noe fungerer, og over i en tilstand der det går an å tenke litt sånn logisk på saker og ting.» I begge tilfeller ser altså den kroppslige nedreguleringen ut til å medføre en forbedring i evne til å ta stilling til det som er skremmende, og at refleksjonsevnen kan gjenetableres. Samtidig virker det som om M7 er mindre opptatt av å fjerne seg fra frykten, selv om hen forsøker å få ned den kroppslige aktiveringen. L1 sine reguleringsstrategier virker å roe ned kroppen, men virker å ligne mer på distraksjon. L1 utviser også tendens til distraksjon under temaet dedikert til dette. En vesentlig forskjell er også at fryktaktiveringen hos L1 er sterkere, sett utfra beskrivelsen av panikk.

**Regulering gjennom andre.** Fem respondenter er representert i temaet. M6 uttrykker at følelsen blir borte gjennom fysisk nærhet: «jeg bare kryper opp i armene på han eller han tar rundt meg [...] og det skal visstnok virke, og det virker. Da gråter vi en tåre og så får jeg en nuss og så blir det bra etterpå». M6 søker trygghet hos partner og virker å kunne regulere aktiveringen gjennom dette. H10 beskriver også å benytte seg av andre, og kommer med mer utdypende refleksjon rundt hvordan det ser ut: «Jeg kan og be andre om å forsikre, altså fortelle at jeg kjenner det sånn, be om forsikring. Jeg behøver heller ikke å gjøre det så åpent, det kan være mer sånn hva tror du om dette eller jeg lur på... Altså, bare invitere til en type samarbeid om ting som jeg kan bli redd, kjenne den der holder dette mål. [T: Hm.] Selv om jeg kanskje egentlig vet det, så kan det være en måte å senke den der stressen på». H10 beskriver altså å benytte seg av andre for å få bekreftelse eller korreksjon. For respondenter med både høy og middels ABS oppleves det som nyttig å søke utover som en håndtering av fryktfølelsen. De ser imidlertid ut til å skille seg noe fra hverandre. Respondentene på høy ABS ser ut til å bruke andre som innspillskilde i mer konkrete saker, mens de med middels i større grad søker mot å redusere følelsens intensitet. Respondenter med lav ABS er fraværende i temaet. Dette kan sees i sammenheng med resultater under hovedtemaet *alenehet* hvor vi ser at respondenter med lav ABS dominerer.

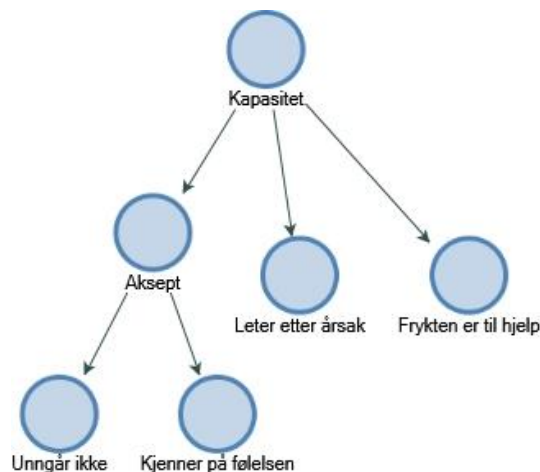
### **Kapasitet**

*Kapasitet* innebærer uttrykk for en kapasitet til å tåle frykten, bruke den til noe positivt og erkjenne at den er der. Hovedtemaet er delt inn i tre temaer *aksept*, *leter etter årsak* og *frykten er til hjelp*. *Aksept* er en holdning eller en innstilling overfor frykt om at den har en betydning i psyken og at den kan tåles. Dette uttrykkes gjennom at respondenter aktivt *kjenner på følelsen* og

at de ikke forsøker å fjerne seg fra det som er skremmende eller fra følelsen i seg selv, slik vi ser i temaet *unngår ikke*. *Leter etter årsak* representerer uttrykk for at frykten, av en del respondenter, presenteres som å medføre leting etter hva følelsen handler om, uavhengig av hvorvidt dette oppfattes som en styrke. *Frykten er til hjelp* innebærer uttrykk for hvordan respondenter tenker at frykten kan medføre noe positivt, og kan sees som en motsats til temaet *frykten ødelegger under trykk*. (se **figur 5**).

**Figur 5**

*Temastruktur: Kapasitet*



Ni respondenter er representert i hovedtemaet og alle nivå-gruppene er representert. Som forventet ut ifra skåringskriteriene for ABS er dog hovedtemaet dominert av respondenter med høy ABS. Denne trenden gjelder jevnt over i alle de underliggende temaene. *Kapasitet* kan forstås som en motsats til det å bli overveldet av følelsen, som vi vet er et kjennetegn ved lav ABS.

**Aksept.** Seks respondenter er representert i temaet. Essensen av hva aksept kan sies å innebære oppsummeres kanskje best av H12 som tenker at følelsen er naturlig: «For det er jo klart, det er en naturlig følelse».

**Unngår ikke.** Fem respondenter er representert i temaet. Hos flere av respondentene blir dette kontrastert opp mot at de har en impuls til å unngå, eller at de gjorde dette tidligere, noe som kan forstås som at respondentene beskriver å ha lært noe. H11 beskriver dette slik: «Har mest lyst til å stikke av, for eksempel. Jeg sa det til [jentenavn] at jeg hadde mest lyst bare å slutte. Og det, det gjorde jeg jo ikke. [...] Ja, jeg gjorde det vel kanskje mye før, da jeg var yngre, da stakk jeg av hvis det ble for vanskelig, men det har jeg slutta med for mange år siden» For H11 fremstår det som at det ligger en implisitt forståelse av at det ikke vil være nyttig å unngå,

selv om impulsen ligger der og dette ble gjort tidligere. L4 gir uttrykk for å ikke unngå høyder til tross for å være redd for disse: «jeg er redd for høyder, så... Nei, jeg prøver vel ikke å unngå det akkurat». Imidlertid kommer det frem kontekstuell informasjon i intervjuet til respondenten at det å ikke unngå høyder er motivert av å ikke avsløre egen redsel og tape ansikt overfor de rundt. L4s tilbakeholdenhet i å vise redselen til andre, fremkommer tydelig under *frykt håndteres på egenhånd*. Sånn sett eksisterer det her to redsler for L4; én knyttet til høyder og én knyttet til å tape ansikt, og den relasjonelle frykten trumfer.

**Kjenner på følelsen.** Fire respondenter er representert i temaet. M7 og M8 gir begge uttrykk for at de aktivt forsøker å legge merke til hvordan følelsen fornemmes: «Være oppmerksom på hvordan kroppen reagerer på følelser» (M7), «Jeg prøver å så kjenne på det nå» (M8). H13 beskriver en lignende håndtering og grunngir det med at han da kan ta tak i det frykten handler om: «[...] Så det, nei, fordi at... når det, når det er noe som rører ved en, og man blir engstelig eller sånn, så er det... da lytter jeg til det og prøver å ta tak i det [...]». At H13 her beskriver at følelsen er verdt å lytte til indikerer en innstilling om at følelsen gir informasjon. Å kjenne på følelsen blir da et steg på veien til å hente ut denne informasjonen. Vi ser altså eksempler på at man kjenner etter på følelsen hos respondenter med både middels og høy ABS. Konsistent med ABS-kriteriene ser vi kun på høyt nivå at det begrunnes med at den gir informasjon.

**Leter etter årsak.** Syv respondenter er representert i temaet. H13 beskriver at når følelsen kommer melder det seg en trang til å finne ut av det: «Ja, redselen er mer, da blir jeg svært rastløs, og da må jeg få svar på redselen, altså, jeg må finne ut av det». Det kommer her tydelig frem hvordan frykt setter respondenten i en modus der det å finne ut av hva den dreier seg om blir førsteprioritet i oppmerksomheten, og at dette handler om å finne ut av situasjonen en står i. H10 gir et mer utdypende rasjonale for hvorfor det er så viktig å forstå det redselen knytter seg til: «Jeg har jobba mye med den, det er noe sånn... Hva skal jeg si, en sånn... En overskrift på hva jeg har igjen etter den terapiprosessen, så er det jo det å... Det kjenner jeg jo. Å forstå det. Og så kunne ved det skape i meg selv en frihet til å håndtere det på en annen måte». Her fremkommer det hvordan forståelse gir et handlingsrom for å håndtere situasjonen en står i på en annen måte. Dette står i kontrast til M8 som også beskriver at frykten medfører et behov for å forstå hva den knytter seg til, men uten påfølgende refleksjon over betydningen dette har: «Ja, jeg har begynt å tenke etter hva... Hvorfor har jeg det så vondt inni meg og hva er det».

Respondenter med høy ABS ser ut til å begrunne det å lete etter årsak bak redselen i større grad enn respondenter med middels ABS.

**Frykten er til hjelp.** Fire respondenter er representert i temaet. M7 beskriver hvordan frykten kan være til det gode ved å hjelpe en å fjerne seg fra det som er farlig: «Den er litt til det gode og. Å fjerne seg fra det som... [T: Det som er farlig]. Ja». H13 bringer inn et perspektiv på hvordan frykten kan gi styrke: «Det er akkurat som det er noe i meg som vil snakke med meg, og som gir meg styrke». Respondenten gir uttrykk for at frykten er noe som i stor grad spiller på lag med vedkommende. H10 beskriver frykten direkte som et varsel som gir informasjon, uten at dette er enstydig med at fremtiden blir ubehagelig eller at noe er galt: «den kan jo fortelle meg noen ganger at... Altså, det er et slags sånn gult lys, at jeg kan stoppe litt og så kan jeg se an om jeg kan endre til grønt eller om det er grunn for å stoppe fordi nå blir det rødt». Sammenligningen med trafikklys tydeliggjør hvordan H10 tar inn fryktens informasjon, parallelt med å opprettholde en frihet til å ignorere signalene gitt at disse oppleves å ikke være relevante for respondenten i den aktuelle situasjonen. Et rødt lys er ikke enstydig med at det er farlig å gå over veien, men er et varsel på at man skal se seg for en ekstra gang.

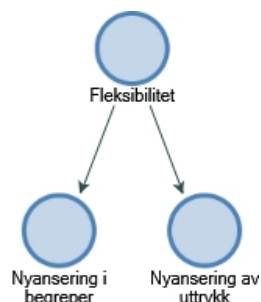
H10 beskriver også hvordan aktiveringen fra følelsen kan være til hjelp: «Men jeg får jo... Jeg får jo vanligvis gjort... Det er jo det som er, at jeg... Jeg kan jo komme i et sånt modus hvor jeg egentlig får gjort innmari mye, da». H10 kan sies å oppleve et positivt trykk fra følelsen.

### **Fleksibilitet**

*Fleksibilitet* innebærer uttrykk for at opplevelse av frykt og relatert atferd ikke er ensporet, men kan slå ut i forskjellige retninger avhengig av kontekst. I datamaterialet fremkommer dette ved at respondenter skiller mellom ulike typer frykt-begreper i temaet *nyansering i begreper* eller ved at respondenter varierer i hvordan eller hvorvidt følelsen uttrykkes avhengig av kontekst i temaet *nyansering av uttrykk* (se **Figur 6**).

### **Figur 6**

*Temastruktur: Fleksibilitet.*



Ti respondenter er representert i hovedtemaet. Alle nivågruppene er representert, men hovedtemaet domineres som forventet ut ifra skåringskriteriene for ABS av respondenter med høy og middels ABS. Alle respondentene fra disse gruppene er representert, mens kun én respondent med lav ABS er representert. I tillegg kan man se en diskrepans mellom gruppene middels og høy da det eksisterer dobbelt så mange sitater i sistnevnte gruppe. Om man ser på de underliggende temaene ser man at *nyansering i begreper* i stor grad forklarer denne forskjellen. *Nyansering av uttrykk* ser ut til å være jevnt representert blant middels og høye respondenter, mens gruppen med lav ABS er helt fraværende.

**Nyansering i begreper.** Seks respondenter er representert i temaet. H11 skiller mellom det å være redd og engstelig og knytter forskjellen til ulike situasjoner: «At jeg vet at det der tror ikke jeg kan hjelpe de med. Så gruer jeg meg og sånn, liksom. Men det er mest sånn gruer, men redd... Det er mer sånn engstelse, kan du si, liksom engstelig for å ikke klare den oppgaven og sånn. [...] [redd] Det er hvis en plutselig hendelse, så du skvetter noe voldsomt. [T: Ja]. Da blir du redd». H13 skiller også mellom engstelse og redsel, hvordan de oppleves forskjellig rent kroppslig og gir opphav til ulik håndtering: «når jeg er engstelig, da lar jeg den på en måte være der, og... jeg lar den ikke slippe helt taket, da. Jeg merker at den sitter i kroppen. Og det, på en måte, jeg blir påminnet det... men redselen er mer sånn intens, syns jeg, og... jeg blir urolig, slik at jeg er nødt til å finne ut av... ja».

L4, den eneste med lav skåre som er representert i temaet reflekterer over begrepet redsel, og opplever det som stort: «"Jeg var redd". Redd er et sånt stort begrep for meg, som jeg har sagt, altså et vidt begrep. Kanskje jeg skulle da ha gått inn nærmere og sånn, og... Liksom brukt litt tynnere begrep eller spesifikke... angst og... lei meg og skremt... usikker». Respondenten ser ut til å være usikker på hva han faktisk føler, og de blir da vanskelig å skulle navngi opplevelsen. I tillegg kan det virke som at L4 ønsker å fjerne seg fra ideen om å ha vært redd ved beskrive begrepet som «stort». Hvorvidt dette kan omtales som en nyansering av begrepet redsel kan diskutere, men sitatet er tatt med for å illustrere hvordan refleksjoner over begrepenes betydning kan ha ulike funksjoner. I eksemplene fra respondentene med høy ABS knyttes variasjonen i begrepsbruk til en substansiell forskjell i virkningen opplevelsen har på respondenten, mens det for L4 kan se ut til å handle om et forsøk på å opprettholde en intellektualisert distanse til egen opplevelse.



**Nyansering av uttrykk.** Seks respondenter er representert i temaet. H10 trekker frem hvordan hen varierer uttrykkelsen av følelsen avhengig av hva frykten er knyttet til: «Der er det også mange varianter da. Det er helt klart situasjoner hvor det er ... hvor jeg vil kjenne det ganske flaut, skamfullt. Så for å unngå skammen, så kan jeg bruke en del humor på det, men i og for seg fortelle jeg det, men forteller det på en ganske sånn mestrende måte [...]». Frykt knyttet til å ikke mestre medfører altså ifølge H10 et mer humoristisk uttrykk. M7 forteller om hvordan konteksten en befinner seg i påvirker hvorvidt man uttrykker følelsen: «Ja, altså ... Det hadde vel ikke vært så morsomt å så sittet på ... sittet på bussen og grått». Det kan se ut som at respondenter med høy ABS er mer bevisste på årsakene bak tilpasningen enn respondenter med middels ABS. I begge overnevnte sitater fremkommer det et ubehag ved å dele følelsen i enkelte kontekster, men hos M7 beskrives det som å ikke være morsomt uten en videre klargjøring av hvorfor dette er tilfelle. For H10 fremkommer det tydelig hvilken følelse respondenten kjenner på som gjør dette ubehagelig, skam, og også hvordan vedkommende regulerer dette i etterfølgende uttrykk.

Temaet kan muligens forstås som relatert til *alenehet* og noen av temaene her, da det også der fremkommer at respondenter holder tilbake frykten i en del kontekster. Forskjellen mellom sitatene som fremkommer under *nyansering av uttrykk* er knyttet til to ting. For det første fremkommer det en større frihet i atferden, og tilpasningen fremkommer mer viljestyrt. For det andre fremkommer respondentene under *alenehet* mer rigide, i den forstand at de utelukkende lar vær å dele, mens respondentene i *nyansering av uttrykk* nettopp fremhever fleksibiliteten.

### **Diskusjon**

De overordnede resultatene belyser frykt som fenomen ved ulike nivåer av affektbevissthet. Det ble identifisert syv hovedtemaer i analysen som ble sett opp mot og relatert til affektbevissthetsnivå. Diskusjonen er organisert etter hovedtemaene og vil drøfte funnene i analysen sett opp mot relevant litteratur. Gjeldende studie er gjort på en klinisk populasjon og forskningsspørsmålet er av klinisk betydning. Dette påvirker både hvilke funn som diskuteres og hva slags litteratur de sees opp mot. Det blir lagt et spesielt fokus på affektbevissthetsteori i diskusjonen av resultatene.

## Scener

*Scener* gir et innblikk i et utvalg situasjoner som kan danne grunnlaget for frykt. Hovedtemaet er som nevnt teoriforankret i den forstand at det er definisjonsmessig parallell til et av begrepene i affektbevissthetsmodellen (J. T. Monsen et al., 1989; J. T. Monsen & Monsen, 1999; J. T. Monsen & Solbakken, 2013). Temaene i *scener* er ikke sett opp mot forskjeller i affektbevissthet og resultatene herfra kan sånn sett oppfattes som separat fra den mer helhetlige analysen i gjeldende studie. Det ble likevel vurdert som hensiktsmessig å inkludere *scener* som eget hovedtema da situasjoner som forbinder seg med ulike affekter, i vårt tilfelle frykt, er en sentral del av affektens fenomenologi (Izard, 2009).

De to største temaene under *scener*, *egget liv og sikkerhet* og *andres liv og sikkerhet* (se **tabell 2**), kan sees i lys av at frykt er forbundet med oppfattede trusler mot fysisk sikkerhet (LaBar, 2016; Solbakken, 2013). Resultatene under *scener* tilføyer en støtte til tidligere forskning på fryktens fenomenologi.

I temaene *ikke mestre/ikke være god nok* og *egen fremtid* fremkommer det i mindre grad enn foregående temaer tydelige fysiske trusler utenfor respondentene og disse ser ut til å i større grad knytte seg til respondentenes selv-relasjon. I begge disse temaene fremkommer det tydelig hvordan respondentene selv er i fokus som deltaker i scenen, og frykten er i en eller annen forstand rettet mot en selv i form av at de presenterer det som at egen atferd har potensialet til å medføre uønskede fremtidige utfall. Et slikt indre fokus kan muligens forstås parallelt til hvordan noen skiller begrepet angst fra begrepet frykt. Angst kan da forstås som å være knyttet til mer distale, usikre og vedvarende fryktobjekter (Lake & LaBar, 2011). Et slikt begrepsmessig skille støttes også av resultatene under hovedtemaet *fleksibilitet*, der flere respondenter skiller nettopp mellom begrepene angst og frykt på en måte som i stor grad sammenfaller med nevnte gruppering av scenene og eksisterende litteratur (LaBar, 2016).

Som nevnt, antas frykt og angst i affektintegrasjonsteori som å representere nyanser av samme grunnaffekt, og resultatene er også forenelig med et slikt perspektiv. Det tydeliggjøres at frykt kan knytte seg til trusler som i større grad retter seg mot individers psykiske sikkerhet (Monsen & Monsen, 2001, sitert i Solbakken, 2013), noe som kan sies å være tilfelle i overnevnte temaer. *Andres liv og sikkerhet*, samt *konflikt/brudd/forlatt* kan også forstås som trusler mot psykisk sikkerhet, da det at andre nære tar skade, forsvinner eller forholdet svekkes, vil medføre negative psykologiske konsekvenser for individene.

Som nevnt i resultatene, kan de to sistnevnte temaene sies å ha et andre-fokus. Begge temaene kan sees i lys av psykoanalytisk tankegods rundt situasjoner som er tenkt å kunne medføre en traumatisk tilstand. Den traumatiske tilstand er et grunnbegrep i psykoanalysen som kjennetegnes av at det lille barnet når et spenningsnivå det ikke evner å mestre, noe som medfører total hjelpeløshet og danner grunnlaget for angsten (Gullestad & Killingmo, 2013). Freud (1926) tegnet opp fire forskjellige situasjoner som kan lede til en traumatisk tilstand, hvorav to av disse er *tap av objekt* og *tap av objektets kjærlighet*. Disse ligner på temaene *andres liv og sikkerhet* og *konflikt/brudd/forlatt*.

På tvers av scenene i datamateriale kommer det frem hvordan frykten fundamentalt knytter seg til forestilte, fremtidige negative utfall. Dette peker i retning av frykt som fundamentalt assosiert med en tilstand av å være uviten. Frykt kan sånn sett sies å knyttes til ulike former for uforutsigbarhet. Dette stemmer overens med et syn som fremmes av Carleton (2016), hvor det i en litteraturgjennomgang foreslås at frykten for det ukjente potensielt er den fundamentale typen frykt.

### **Kroppslige kjennetegn**

*Kroppslige kjennetegn* er i likhet med *scener* et teoridrevet hovedtema som knytter seg til oppmerksomhetsfunksjonen i affektintegrasjonsteori (J. T. Monsen et al., 2008). Det inkluderes som eget hovedtema på lignende grunnlag som *scener*, da subjektive kroppslige beskrivelser av følelser er av klinisk betydning (Monsen & Solbakken, 2013), og kan også fungere som en tilførsel til litteratur som benytter seg av subjektive beskrivelser av affektiv aktivering som mål på følelsen individene opplever (LaBar, 2016).

Det kroppslige kjennetegnet som forekommer hyppigst i resultatene er en opplevelse av at det sitter i magen. Dette kan potensielt sees opp mot en voksende mengde litteratur som finner sterke nevrologiske koplinger mellom systemer involvert i fryktprosessering og magen (Foster & McVey Neufeld, 2013; Simpson et al., 2021)

Et hovedtrekk blant sitatene er ubehaget som er involvert i fryktopplevelsen. Ingen av de kroppslige beskrivelsene i datamaterialet karakterisert som positive eller behagelige. Dette er i tråd forskning på den subjektive opplevelsen av frykt, der det råder generell enighet om at opplevelse av frykt er svært ubehagelig (Izard, 1991; LaBar 2016; Greenberg, 2017). Ifølge Greenberg (2017) er reduksjon av ubehag en grunnleggende motivasjon hos mennesker, og flere av resultatene i datamateriale der det fremkommer hvordan respondenter ønsker å unnsnippe,

redusere eller komme seg gjennom frykten kan forstås i lys av det faktum at frykten av mange oppleves som ubehagelig. En opplevelse av ubehag kan også forstås som en forutsetning for at frykt skal kunne være et varsel på potensiell fare.

I tillegg blir det tydelig fra resultatene hvordan frykt inneholder et aktiviserende element rent fysisk. Dette kan potensielt knyttes til teori rundt frykten som en følelse som grunnleggende sett motiverer til å forberede individet mot en forestående trussel (Solbakken, 2013; LaBar 2016) der det å bli aktivisert er avgjørende for overlevelse.

### **Alenehet**

Overordnet viser resultatene at fryktopplevelse er noe flere av respondentene opplever å være alene med. Deling av indre tilstander kan ses som en menneskelig grunnmotivasjon, som både gjør tilstanden lettere å bære for individet, samt spiller en viktig rolle i både opprettholdelse av selvet og interpersonlige bånd (Stern, 2004). Gullestad & Killingmo (2013) trekker frem behov for bekreftelse, samt behov for felleskap som grunnleggende relasjonsbehov. Følelsesuttrykk har også viktig kommunikativ funksjon mellom mennesker (Izard, 1991). I tråd med dette ser man også at undertrykking av følelsesuttrykk assosieres til dårligere relasjonell fungering og ensomhetsopplevelse (Butler et al., 2003; Preece et al., 2021). Undertrykking av følelsesuttrykk er også vist å øke den kroppslige stressresponsen (John & Gross, 2004). Videre vil vi diskutere mulige måter å forstå hovedtemaet *alenehet* på.

Flere av respondentene beskriver at de negative opplevelsene av å dele knytter seg til at det er flaut eller pinlig. Dette peker i retning av en opplevelse av skam eller flauhet knyttet til fryktfølelsen. At frykt er assosiert med skam eller flauhet ser vi også eksempler på i *scener*, samt i undertemaene *manglende mestring* og *devaluering* under hovedtemaet *trykk*. Det er uenighet om hvorvidt disse to er distinkte følelseskategorier, eller nyanser av samme følelse (Lewis, 2016). Som nevnt i innledningen, forholder vi oss til følelseskategoriene som anvendes i affektbevissthetsmodellen, der disse anses som å tilhøre samme følelseskategori (Solbakken, 2013). Skam forstås som adaptivt ved at det kan hjelpe individet til å regulere egen atferd i interpersonlige samspill, samt at det kan motivere til å tilegne seg nye evner og utviklingen av sosial kompetanse (Izard, 1991). Solbakken (2013) beskriver at skam, motivasjonelt, ofte innebærer et behov for å unngå andres blikk, skjule seg og i noen tilfeller tilbaketrekning fra det sosiale.

En hypotese er at skamfølelsen, for flere av respondentene med lav ABS, er assosiert med frykt, noe som gjør at deling bærer med seg et ubehag tilknyttet skam, og ikke direkte til frykt. Dette medfører et ønske om å skjule følelsen for andre. Vi ser eksempler på koblinger til andre følelser også andre steder i datamaterialet. Slike følelseskoblinger kan forstås på ulike måter. I Greenbergs (2017) modell om emosjonelle skjemaer tegnes det opp et skille mellom primære emosjoner, som er kjerne-responsen til en situasjon eller stimuli, og sekundære emosjoner, som er responser på primær-emosjonen (Greenberg, 2017). Sekundære emosjoner skaper ofte problemer, fordi de gjør informasjonen fra den primære emosjonen mindre tydelig, noe som gjør det vanskeligere å bruke følelsen adaptivt. I lys av Greenbergs teori kan skamfølelsen være en sekundær følelse som kommer som en respons på den primære fryktfølelsen. På denne måten kan skam også fungere som et forsvar mot andre affekter (Izard, 1991). En utfordring med Greenbergs teoretisering er at den krever en avgjørelse av hvilken følelse som er «primær». Andre teoretiseringer rundt affektens organisering, som Tomkins scriptteori ser for seg at affektene kan aktiveres parallelt og assosieres til hverandre (Tomkins, 2008). Ut ifra en slik tankegang kan en og samme situasjon aktivere både frykt og skam, uten at en er mer primær enn den andre. Noen av eksemplene vi ser under *scener*, som innebærer opplevelse av å ikke mestre kan være eksempler på dette.

Skam kategoriseres ofte sammen med blant annet skyld som selv-bevisste følelser fordi de utløses av en selv-refleksjon eller selv-evaluering (Lewis, 2016; Tangney et al., 2007). Tracy & Robins (2004) spesifiserer dette og hevder at skam og skyld utløses når hendelser attribueres til indre årsaker (Tracy & Robins, 2004, 2006). I beskrivelsene som kommer frem under *alenehet* kan det, i lys av dette, tenkes at respondentene attribuerer årsakene til egen redsel til deler ved seg selv, fremfor til ytre omstendigheter, noe som kan vekke skam. Flere studier viser en sammenheng mellom disposisjon for skam og flere angstlidelser som sosial angst og generalisert angstlidelse, samt PTSD og OCD (Cândeia & Szentagotai-Tătar, 2018). En måte å forstå denne sammenhengen er at skam kan ses på som et resultat av dårlig integrert fryktfølelse. Et fravær av objektreferanse i den ytre verden og mening rundt hvorfor følelsen oppstår kan gjøre at man, i tråd med Tracy & Robins (2004) modell, attribueres ubehaget til at det er noe galt med en selv, som vekker skamfølelse. Et lignende syn bæres også av Stolorow et al. (1987) som påpeker hvordan uintegrert og utolerbar affekt blir tegn på selvets defekter og kan medføre sterk skam og selvhøvet.

Funnene som knytter disposisjon for skam til angstlidelser kan imidlertid også forstås ved at skamfølelsen er dårlig integrert, noe som kan ta form som en global følelse av verdiløshet eller underlegenhet (Solbakken, 2013). Dette kan igjen tenkes å vekke en frykt for å bli avslørt. I datamaterialet ser vi også indikasjoner på forskjeller i integrasjon av skam. Blant annet under manglende mestring (s. 28) hvor selvkritikken for M6 er mer spesifikk enn for respondentene på lavt nivå. skamfølelsen blir da en nyttigere kilde for informasjon for M6 enn for respondentene med lav ABS. I analysen kommer det også frem et eksempel på skamfølelse i gruppen høy ABS (H10, s. 25). Respondenten uttrykker imidlertid at skammen ikke nødvendigvis hindrer deling, men at delingen skjer på en annen måte. Dette peker mot at skamfølelsen i seg selv ikke trenger å hindre uttrykkelse av frykt, selv om det ved lave nivåer av ABS, ser ut til å være et bidrag. Generelt kan resultatene i analysen om sammenhengen mellom skam og frykt, tilføye til forskning rundt koplinger mellom affekter, der økt forståelse for dette oppfattes som viktig for å øke forståelsen for psykologiske vansker (Taarvig et al., 2016).

Et ønske om å holde følelser for seg selv kan forstås som et resultat av formative erfaringer fra tidligere relasjonsmønstre og opplevelsene av hvordan følelser er blitt møtt. Noen av respondentene beskriver fravær av tillit til andre, samt forventninger om at andre vil respondere negativt dersom de deler følelsen. Dette kan forstås som forestillinger eller fantasier som bæres med som et resultat av nettopp tidlige samspillserfaringer. Denne tankegangen står sentralt i klassisk tilknytningsteori, som nettopp postulerer at tidlige relasjonelle erfaringer danner grunnlaget for hvordan en relasjonelt orienterer seg senere i livet (Bowlby, 1973)

Bowlbys begrep om indre arbeidsmodeller kan til dels forstås som analogt til Tomkins script-begrepet fordi de begge orienterer seg rundt hvordan individet organiserer opplevelser og videre bruker disse opplevelsene som informasjon til hvordan de skal forholde seg til nye situasjoner i livet (Solbakken, 2013). Der Tomkins script-begrep i stor grad handler om perseptuelt organisert affekt og hvordan dette påvirker individers ideer og ideologi, Forstår vi begrepet indre arbeidsmodeller som et mer globalt begrep orientert mot hvordan vi forholder oss til andre basert på tidligere samspillserfaringer (Mikulincer & Shaver, 2007)

Tilknytningsmønstre kan påvirke hvorvidt man benytter seg av nærhets og støttesøkende atferd i møte med ubehag. Utrygt tilknyttede tenkes å ha en historie med at å søke nærhet og støtte har ledet til smertefulle interaksjoner med utilgjengelige tilknytningsfigurer, heller enn å lette ubehag, noe som igjen har tvunget frem håndteringsstrategier hvor tilknytningssystemet

enten overaktiveres eller underaktiveres (Mikulincer & Shaver, 2007). I våre resultater kan både overaktivering og underaktivering tenkes å komme til uttrykk. Underaktiveringen, mest assosiert med unnvikende utrygg tilknytning, kommer kanskje tydeligst frem hos respondenter som minimerer uttrykket, slik vi ser i både *frykt må håndteres på egenhånd* og *tildekke uttrykk*. Under temaet *tildekke uttrykk* ser vi imidlertid også eksempler på at respondenter blir opptatt av å overdrevent ta hensyn til omgivelsene fremfor å representere og kommunisere egen affektive tilstand, som kan forstås som en overaktivering, assosiert med en engstelig utrygg tilknytningsstil. Motsatsen ser vi kanskje eksempler på i temaet *regulering gjennom andre* hvor respondenter med middels og høy ABS er representert. Her beskrives det at deling nettopp virker ubehagsdempende. Ut ifra dette kan man anta at gruppen med lav ABS har en mer usikker tilknytningsstil enn respondenter med middels og høy ABS.

Fonagy (2006) har senere bidratt til en utvidelse av tilknytningsteorien og knyttet det tett til begrepet mentalisering, som av mange regnes som nært knyttet til affektbevissthetskonstruktet (Choi-Kain & Gunderson, 2008; Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011). Trygg tilknytning er vist å korrelere med mentaliseringsevne, målt som refleksiv funksjon. Dette forklares blant annet av at tilknytningsrelasjonen er ideell for å trygt utforske eget og tilknytningspersonens sinn. Dette tenkes å fremme en robust mentaliseringskapasitet, som er mindre sårbar i møtet med relasjonelle kriser, enn hos individer med en usikker tilknytning (Fonagy, 2006). Evnen til å regulere affekt knyttes også til den tidlige tilknytningsrelasjonen. Den mest sofistikerte måten å gjøre dette på innebærer, ifølge teorien, å bruke ens mentaliserende kapasitet til å forstå egne affektive tilstander (Fonagy et al., 2002) Dette er senere beskrevet som mentalisert affekt (Jurist, 2005) som i stor grad parallelt med affektintegrasjonsbegrepet.

Sammenhengen mellom tilknytningsstil og affektbevissthet er ikke direkte studert tidligere. Imidlertid argumenterer Waller & Scheidt (2004) for at unnvikende utrygg tilknytning er assosiert med både unnvikende reguleringstrategier, som undertrykking av følelser, samt aleksitymi og somatiseringsplager. Sammenhengen mellom Somatisering og Affektbevissthet er funnet i empiriske studier (Waller & Scheidt, 2004, 2006).

Gitt disse studiene, og den konseptuelle nærheten mellom mentaliseringsbegrepet og affektbevissthet (Choi-Kain & Gunderson, 2008; Solbakken, Hansen, Havik, et al., 2011) er det imidlertid sannsynlig at tilknytningsstil og affektbevissthet henger sammen. I vårt datamateriale

ser vi at beskrivelser av atferd som både kan knyttes til unnvikende utrygg og engstelig utrygg tilknytning er tilstede hos respondentene med lav ABS.

Forskjeller i mengden tilgjengelige begreper og hensiktsmessige uttrykksmåter kan også bidra til nivåforskjellen vi ser i *alenehet*. Gruppen lav ABS er som forventet fraværende i hovedtemaet *fleksibilitet* samtidig som vi ser eksempler, spesielt under temaet *tildekke uttrykk*, på at flere av respondentene uttrykker følelsen på måter som ikke samsvarer med den indre opplevelsen. for eksempel ved at tristhet eller sinne kommer til uttrykk. Dette kan reflektere at respondentene ikke har språklige representasjoner på sine indre affekttilstander, som kan knyttes til et begrep om mangelpatologi (Killingmo, 1989) eller lav grad av mentalisering (Lecours & Bouchard, 1997).

Monsen & Monsen (1999) beskriver at mer direkte, differensierte og erkjente affektuttrykk også vil gi klarere og mer differensierte responser fra omgivelsene. Med andre ord kan man tenke seg at mangel på uttrykk som beskriver affekten, eller et begrenset uttrykksrepertoar gir dårlige muligheter for å kunne kommunisere følelsen til andre, som igjen gir begrenset mulighet for omgivelsene til å gi gode responser tilbake. Dette igjen kan gjøre det mindre hensiktsmessig for individene å dele følelsen med andre.

De tre overnevnte i sammenheng kan tenkes å virke selvforsterkende. Tilstedeværelsen av skam, kombinert med forventninger til at andre ikke vil ta imot uttrykket på en god måte, samt begrensede begreper og uttrykksmåter kan bidra til at man i liten grad ønsker å dele følelsen med andre, samtidig som å ikke uttrykke følelsen gir få muligheter for læring eller korreksjon mot disse forestillingene.

## **Trykk**

Overordnet peker resultatene i hovedtemaet *trykk* på hvordan frykt kan oppleves som en svært kraftig følelse. Dette gjelder på tvers av nivå-gruppene som spesielt blir tydelig i undertemaet *dominerende og altoppslukende* der respondenter fra alle nivågruppene beskriver hvordan frykten tar plass i oppmerksomheten.

Samtidig bærer opplevelsen av følelsen med seg et større alvor blant respondentene med lavere ABS, sett i resultatene blant annet fra *katastrofetanker, være i beredskap eller på vakt, frykten ødelegger*. Det kan tenkes at frykt som opplevd følelse assosierer seg med svært dramatiske og store konsekvenser ved lavere nivåer av ABS, uten at dette nyanseres av informasjon om situasjonen respondentene står. Dette kan potensielt forstås via begrepet psykisk



ekvivalens som går ut på hvordan individet kan sette likhetstegn mellom indre tilstand og ytre omstendigheter, med lite tilhørende refleksjon eller korrigerbarhet, når evnen til mentalisering svikter, som følge av sterk affektiv aktivering (Fonagy et al., 2002). L3, som sterkt knytter det å miste det hen holder kjært med at det blir katastrofe, og videre at hen ikke vil være sterk nok til å overleve (s. 30), er et eksempel på dette. Disse resultatene kan også forstås i lys av det Foa og Kozak (1986) beskriver som patologiske assosiasjoner og feilevalueringer i fryktstrukturen, som regnes som å ligge til grunn for angstlidelser. Dette innebærer for eksempel at en ufarlig stimulus feilaktig fortolkes som farlig, eller at en kroppslig respons feilaktig assosieres til at man er i en truende situasjon. Feilevalueringer beskrives som overdrivelse av sannsynligheten for at noe skal skje, og en overdrivelse av den potensielle skaden dette vil gi, samt at følelsen i seg selv vil vedvare og gjøre mer skade på en dersom man ikke unnviker den. Disse patologiske elementene i fryktstrukturen tenkes å være resultat av læringsprosesser. Flere av eksemplene fra respondenter med lav ABS under *trykk* kan slik sett forstås som et resultat av slike patologiske elementer i fryktstrukturen.

I flere av temaene under *trykk* ser vi også hvordan respondenter med lavere nivå av ABS i mindre grad refererer til en spesifikk situasjon når de beskriver frykt-opplevelsen, og følelsen kan fremstå som å operere i et vakuum uten ytre referansepunkter. Virkningen frykt har på respondentene blir dermed uspesifikk og kan påvirke respondentene i situasjoner som i liten grad har noe med frykten å gjøre. Dette kan sees hos respondenten som har blitt redd for å sjekke postkassa (M7, s. 31). Respondenters manglende opplevelse av at frykt er tilknyttet en objektreferanse, parallelt med en kroppslig tilstand som tilsier at respondentene er redde, kan medføre at den affektive aktiveringen finner utløp via andre kanaler enn språk og symboler som kroppslige symptomer (Killingmo, 2006). Ifølge Killingmo (2006) er dette et kjennetegn hos somatiserende pasienter. Dette kommer potensielt best til uttrykk hos respondenten som beskriver det å være redd som en fysisk smerte i magen, som gjør ordentlig vondt (L4, s. 29).

I temaet *Frykten ødelegger* ser vi at respondenter opplever å bli et offer for egen følellestilstand. Et eksempel er respondent L1 som sier om frykten: «den truer med å redusere meg til ingenting» (s. 29). Uttrykket kan indikere et fraværende eierskap til den opplevde affekten. L1 beskriver også under svekkelse av konsentrasjon at han får panikktendenser. Dette kan sees i lys av Lecours & Bouchard (1997) forståelse av begrepet mentalisering som en prosess hvor kroppslige opplevd affekt blir omdannet til mer og mer nyanserte og finmaskede nettverk av

mentale representasjoner. Denne prosessen teoretiseres å både å kunne skape en større toleranse, samt et tydeligere eierskap til følelsen, og med det, en større frihet i håndteringen av følelsen. I lys av dette kan man tenke seg at respondenten som beskriver frykten som ødeleggende bare til en viss grad å representere affekten han opplever, dette virker ikke tilstrekkelig for å kunne tolerere affekten, eller oppleve et eierskap til den. En mangel på representasjoner eller begreper for affektive tilstander kan her forstås som å både gjøre følelsen mindre tolererbar og vil også gjøre den vanskeligere å kommunisere til andre, slik vi foreslår under hovedtemaet *alenehet*. Dette står i kontrast til hovedtemaet *fleksibilitet*.

Carleton (2016) beskrivelse av at frykten for det ukjente potensielt kan være en fundamental egenskap til fryktingytende situasjoner kan potensielt også forklare hvordan frykten blir større blant respondenter med lav ABS, som i mindre grad situasjonsspesifiserer fryktopplevelsen sin, da det å mangle referansepunkt for frykten i seg selv innebærer uvitenhet. En kan tenke seg at prosessen ser slik ut: En respondent er redd, vet ikke hvorfor, noe som medfører redsel i seg selv. Respondentene beveger seg parallelt lenger bort fra den ytre verden, og letingen etter fryktens opphav foregår nå imaginært, eller intrapsykisk. Dette ser vi potensielt best under temaet *manglende kontroll*, der respondenter med lav ABS attribuerer kontroll-tapet innover, mens respondentene med middels og høy ABS beskriver manglende kontroll som attributt i situasjonen de befinner seg i. Som nevnt tidligere i diskusjonen under *alenehet* så kan hendelser som attribueres intrapsykisk medføre følelser som skam og skyld. Manglende situasjonsspesifisering av fryktopplevelsen ved lavere nivåer av ABS kan med andre ord gi utslag i økt nivå av selvbebreidende følelser.

### **Nedregulering**

Hovedtemaet *nedregulering* kan potensielt sees i lys av teori som omhandler emosjonsregulering. Emosjonsregulering er et mye brukt begrep med flere ulike definisjoner. Innenfor tradisjonell kognitiv atferdsterapi referer Gross (1998) til emosjonsregulering som en prosess der individer påvirker hvilke emosjoner de har, når de har dem og hvordan de opplever og uttrykker disse emosjonene. I sin modell beskriver Gross (1998, 2013) hvordan emosjoner kan reguleres på ulike tidspunkter i den emosjons-induserende prosessen. Temaet *unngåelse* kan for eksempel sees som parallelt til aspektet i denne modellen som omhandler å styre situasjoner man setter seg i (f.eks. bli hjemme eller gå på kino (M7)), mens *distraksjon* og *kroppslig*

*nedregulering* kan kanskje sees parallelt til modulering av den emosjonelle responsen (f.eks. ved å ta seg et glass vann eller se på noe morsomt på TV (L1)).

Ifølge Greenberg (2017) kan manglende evne til å regulere emosjoner medføre overveldelse og svikt i kapasiteten til meningsskaping, noe som kjennetegner respondenter med lav ABS. Ut ifra en slik tankegang vil evne til å regulere emosjoner sees på som en forutsetning for å kunne trekke meningsfull informasjon ut av frykt-følelsen, som man tenker er et mål i affektbevissthetsmodellen (J. T. Monsen & Solbakken, 2013). Det eksisterer derimot ulike perspektiver på forskjellen og sammenhengen mellom begrepene integrering og regulering. Dette blir diskutert videre under **kapasitet**.

Respondenter med middels ABS er som nevnt gruppen som i størst grad ser ut til å benytte seg av aktive nedreguleringsstrategier, og disse virker å være mer adaptive enn hos respondenter med lav ABS, som i stor grad forsøker å distrahere seg bort fra eller unngå frykten. Forskning på unngåelse finner at dette er en svært effektiv strategi for å unngå symptomer knyttet til frykt og engstelse, og unngåelsesatferden forsterkes nettopp ved at ubehaget reduseres (LeDoux et al., 2017). Samtidig er det bred enighet om at slike håndteringsstrategier hindrer personer å lære hvilke situasjoner som faktisk er farlige, og den kliniske litteraturen ser av denne grunn negativt på unngåelsesatferd (Barlow, 2004; Foa & Kozak, 1986; Hofmann, 2015). Respondenter med middels ABS benytter seg av reguleringsstrategier som i større grad går ut på å stå i følelsen enn respondenter med lav ABS, noe som også er i tråd med dette synspunktet. Samtidig fremkommer det mindre refleksjon rundt årsakene bak å ikke unngå enn det det gjør hos respondenter med høy ABS. Under temaet *unngår ikke* fremkommer det blant denne gruppen en aktiv innstilling om å stå i frykten og en forankring av denne kunnskapen i refleksjoner rundt hvordan de pleide å unngå før og erfaringer om at dette ikke gjør ting bedre. Videre kan det muligens tenkes at disse resultatene kan oppfattes som et produkt av terapien disse respondentene har gjennomgått, da det i mange terapeutiske tradisjoner, inkludert affektbevissthetsmodellen, fremmes et synspunkt som er i overensstemmelse med det som beskrives av respondentene (J. T. Monsen & Solbakken, 2013). Intervjuene i utvalget som tilhører respondentene med middels og høy ABS er alle gjennomført enten ved terapi-slutt eller ved follow-up (se **tabell 1**), og den potensielle læringen som fremkommer i resultatene kan sees i lys av dette.

Det er dog vesentlig å skille mellom adaptiv og maladaptiv unngåelsesatferd (LeDoux et al., 2017), noe som illustreres i resultatdelen der unngåelse hos respondenten med middels ABS virker i større grad å være situasjonsavhengig enn hos respondenter med lav ABS.

Det faktum at respondenter med høy ABS i liten grad er representert i hovedtemaet *nedregulering* kan forstås ved at respondenter med høy ABS i større grad opplever frykten som adaptiv og til hjelp, som sees under resultatene for *kapasitet*.

### **Kapasitet**

I hovedtemaet *Kapasitet* ser vi at for noen er frykt noe som tolereres, aksepteres og som også kan bidra med noe til personene. Temaet *Aksept* illustrerer at for noen er frykt noe som møtes med å forsøke å kjenne etter på egen opplevelse og en følelse som ikke unngås.

Aksept av følelser beskrives av flere forfattere som en adaptiv reguleringsmekanisme. Dette er et perspektiv som frontes i tredjebølgemodeller for kognitiv terapi som ACT, MBCT og DBT (Aldao et al., 2010). Aksept som reguleringsstrategi kan defineres som «Åpenhet for indre erfaringer og villigheten til å være i kontakt med denne erfaringen uten ønske om å endre, kontrollere eller unngå den» (Hayes et al., 1999, s. 34). Aksept settes i en slik sammenheng opp som et alternativ til unngåelse av egne indre opplevelser, og er tenkt å i større grad redusere ubehag (Hayes et al., 1999). Ut ifra et slikt rammeverk kan man tenke seg at respondentene som aksepterer følelsen, gjør dette fordi det å ikke protestere mot eller prøve å undertrykke selve affektaktiveringen reduserer ubehaget. Dette viser igjen hvordan respondentene med høy og middels ABS kan forholde seg mer adaptivt til følelsen enn respondenter med lav ABS. Lite aksept for egne indre tilstander er vist å korrelere med generalisert angstlidelse (McLaughlin et al., 2007; Roemer et al., 2008). Imidlertid er resultatene mer blandede hvis man ser på et bredt spekter av psykopatologi (Aldao et al., 2010).

Flere av respondentene med høy ABS grunngir imidlertid at de aksepterer følelsen med at det å kjenne på den kan gi nyttig informasjon. Vi ser også eksempler på dette under temaet *frykten er til hjelp* og som en nivåforskjell i *leter etter årsak*. I *frykten er til hjelp* beskriver H10 blant annet hvordan frykten kan få en til å stoppe opp, vurdere og så ta stilling gjennom trafikklysmetaforen (s. 37). I *leter etter årsak* beskriver vedkommende videre at det å forstå hva som vekker frykten gir en større frihet til å håndtere situasjonen på en annen måte (s. 36). Dette kan sees i lys av at flere teoretikere trekker frem hvordan affektene har en informasjonsverdi som gjør at den er verdt å lytte til for å siden kunne orientere seg bedre i verden (Izard et al., 2008;

Monsen & Monsen, 1999). Aksept kan da forstås som en forutsetning for å kunne lytte til følelsen heller enn et forsøk på å regulere den ned. Dette kan også illustrere en forskjell mellom begrepene regulering og integrering. Emosjonsregulering vektlegger ubehagsreduksjon, gjennom å regulere ned de destruktive aspektene av følelser og bevare de hjelpsomme aspektene ved følelser. Adaptive strategier er strategier som får dette til, mens maladaptive kan forstås som det motsatte (John & Gross, 2004). Integrasjonsperspektivet vektlegger affektens spesifikke motivasjonelle virkning, affektens informative verdi for selvet og kommunikasjonen til omverden. God affektintegrasjon vil innebære å kunne være oppmerksom på egne følelser og deres informasjonssignal for å videre kunne benytte seg av følelsen til hensiktsmessig tilpasning (Solbakken, 2013; Solbakken et al., 2012). I eksempelet over fremstår det som at respondenten evner å utnytte seg av informasjonen som følelsen gir, og på den måten forholde seg annerledes til verden rundt. Dette kan også dempe ubehaget i affekten, men da gjennom å ha nyttiggjort seg følelsens signal.

I resultatene for at frykten er til hjelp ser vi hvordan en respondent reflekterer over hvordan frykten kan medføre en modus der vedkommende får gjort svært mye. Denne opplevelsen av at frykten kan medføre et positivt trykk kan sees som omvendt fra det som av mange respondenter med lav ABS beskrives under *trykk* der nettopp presset fra følelsen beskrives som negativt. Dette aktiviserende elementet i frykten kan sees parallelt med fryktens grunnleggende fenomenologi som en affekt som aktiveres i møte med fare og som motiverer en defensiv reaksjon i forsøk på å beskytte individet (LaBar, 2016). Det kan tenkes at en forutsetning for å synes at fryktens sterke aktiviserende virkning er positiv er at respondentene har en tydelig forestilling om at det eksisterer noe i verden som er verdt å bli redd av, og som dermed også gjør seg fortjent til reaksjonene respondentene opplever. Som nevnt under diskusjonen om *trykk* henviser respondenter med lav ABS i mindre grad til situasjoner frykten knytter seg til, og det kan tenkes at en økning i opplevelse av sammenheng mellom ytre verden og indre tilstand ville medført at flere respondenter ville beskrevet den positive delen av fryktens aktiviserende virkning.

### **Fleksibilitet**

I hovedtemaet fleksibilitet ser vi uttrykk for hvordan respondenter reflekterer over meningen bak ulike begreper tilknyttet frykt samt variasjoner i uttrykk avhengig av kontekst respondentene befinner seg i. I en review-artikkel fra 2010 om persepsjon og kategorisering av

emosjonelle stimuli oppsummerer Brosch et al. (2010) at nyansert kategorisering av emosjonelle stimuli bidrar til et mer adaptivt apparat i møte med verden. Fleksibilitet i møte med affekter regnes som betydningsfullt da dette gjør individet i stand til å tilpasse seg varierte kontekster (Salovey et al., 2000). Dette er nettopp det som også beskrives av respondentene med høy ABS, der nyansene i begreper knyttes til forskjeller i situasjoner respondentene står i, effekten følelsen har på dem og påfølgende måter å håndtere situasjonen og indirekte følelsen på. Hovedtemaet illustrerer hvordan fleksible og nyanserte begreper for å beskrive egne opplevelsestilstander, også medfører større mulighet til å handle fleksibelt i møte med situasjoner i verden, og illustrerer sånn sett premisset som ligger til grunn for hvorfor man tenker det er nyttig å arbeide med affektintegrasjon i terapi (Solbakken, 2013; Monsen & Monsen, 1999). Nyanseringer i begreper gir grunnlag for et fleksibelt handlingsrepertoar. Dette står også i kontrast til det mer rigide og de lite situasjons-relevante opplevelsene av frykten som diskuteres som en mulig karakteristikk blant respondentene med lav ABS i diskusjonen om *trykk*. Sammenhengen mellom rigiditet/fleksibilitet og psykopatologi er veletablert og regnes som en vesentlig opprettholdende mekanisme på tvers av ulike mentale lidelser (Morris & Mansell, 2018).

I våre data finner vi tendenser til at beskrivelser av opplevelser knyttet til frykt er av mer generell karakter, og i mindre grad utdypes eller reflekteres rundt ved lavere ABS enn ved høyere ABS. Dette kan belyses av tidligere funn om at autobiografisk minne av mindre nyansert og mer generell karakter er vist å være assosiert med en rekke psykiske lidelser, spesielt knyttet til stemningslidelser (Williams et al., 2007), men er også vist å relatere seg til engstelig unnvikende personlighetsforstyrrelse (Spinhoven et al., 2009). Dette kan reflektere en begrenset evne til nyansert kategorisering av affektive tilstander, som igjen kan gi utslag i et begrenset handlingsrepertoar.

En måte å forstå forskjellen mellom respondentene med lav og høy ABS som vi ser i resultatene for fleksibilitet er gjennom det Killingmo presenterer om ikke-mentalisert affekt (Killingmo, 2006). I sin artikkel presenteres det hvordan ikke-mentalisert affekt, som følge av manglende inntoning fra omsorgsgivere, kan medføre at personer ikke opplever eierskap til egne følelser. Affektiv aktivering brukes da ikke av personen i dannelsen av informasjon om seg selv eller situasjonen man står i, og det vil da heller ikke ha noen funksjon å tilegne følelsesaktiveringen refleksiv mening, slik vi ser at respondentene med høy ABS gjør gjennom sin anvendelse av frykt og angstbegrepene.

Fleksibilitet i begreper kan grunnleggende sett reflektere høyere grad av kompleksitet i individenes mentale representasjoner. Dette blir da en kontrast til resultatene diskutert under *trykk*. Kompleksitet og nyanser i mentale representasjoner er postulert til å kunne redusere opplevd affektiv intensitet, gi en tydeligere jeg-opplevelse og større frihet i møte med affekten (Lecours & Bouchard, 1997). Dette kan synes å stemme ut ifra respondentene med høy ABS sitt fravær og mildere beskrivelser i enkelte undertemaer tilhørende *trykk* og de overnevnte beskrivelsene av et bredere handlingsrepertoar knyttet til mer nyanserte begreper om følelsen.

Det faktum at respondenter selektivt uttrykker frykt-følelsen avhengig av konteksten de står i kan også sees parallelt til hovedtemaet *alenehet*, der respondenter utviser en generell innstilling til å ikke dele. Respondenter med middels og høy ABS kan også selektivt utvise en tilbakeholdenhet i uttrykkelsen av affekten overfor andre noe som gir mening gitt at deres evne til å vurdere kontekstuelle forhold også er adaptiv. Å dele eller ikke dele kan med andre ord ikke inndeles i adaptivt og maladaptivt, men må forstås mer kontekstuell.

### **Begrensninger i gjeldende studie**

Som metodologisk rammeverk for den kvalitative analysen har vi som nevnt benyttet oss av Braun & Clarke (2006) sitt rammeverk for tematisk analyse. Fordelen med denne metoden er den store metodologiske fleksibiliteten som kan anvendes. Denne fleksibiliteten kan også medføre utfordringer i møte med et bredt datamateriale (Braun & Clarke, 2006). Under slike omstendigheter anbefales det derfor at man tar i bruk et forutbestemt teoretisk rammeverk som kan bidra til å strukturere analyseprosessen. Til tross for at gjeldende studie har utnyttet seg av data fra affektbevissthetsintervjuer, som gir en mulighet for en teoretisk kvalitativ analyse, valgte vi å forsøke en mer eksplorerende analyse. Dette har gitt muligheten til å trekke tråder på tvers av affektbevissthetskategoriene, samt utvikle temaer og tilhørende temastrukturer som ikke ville vært mulig i en teorigrevet analyse. Samtidig har friheten også medført enkelte begrensninger, spesielt ved at temastrukturen i mindre grad kan plasseres innenfor allerede eksisterende forskning på fryktens fenomenologi. I tillegg har det, som i all kvalitativ forskning, ikke vært mulig å frigjøre seg fra forutinntatt kunnskap om affektbevissthet, frykt eller terapiforskning, noe som kan tenkes å ha bidratt til overlapp mellom temaene fra våre resultater og affektbevissthetsmodellen. Eksempler på slik overlapp kan være hvordan *kroppslig nedregulering*, *unngåelse* og *distraksjon* alle kan forstås som varianter av håndtering, som er en kategori innenfor toleranseaspektet i affektbevissthetsmodellen (J. T. Monsen et al., 2008).

En annen utfordring ved gjeldende studie er definisjonen av affektbevissthet som lav, middels eller høy. Som nevnt er affektbevissthet definert langs en skala fra 1-9. Til tross for dette har vi måttet begrense oss til en inndeling av affektbevissthetsnivå i kun 3 grupper, der spredningen mellom disse er fra cirka én til litt under seks (se **tabell 1**). Det som da vurderes som høy ABS i analysen og diskusjonen, kan ikke nødvendigvis oppfattes som høy ut ifra skalaen slik den er definert av Monsen et al. (2008). Spredningen i skårene er allikevel en svært god representasjon av den faktiske spredningen i datamaterialet fra NMSPOP der variasjonsbredden av ABS for frykt er på 1.8-5.8 (se Solbakken et al., 2011).

En annen utfordring er vurderingen av hva som inngår i gruppen middels ABS, da dette ikke defineres naturlig av endepunktene i skåringsspredningen i dataen. Det er også langt flere tilgjengelige intervjuer i dataen med skåre som tilfredsstillende kriteriene for gruppen middels ABS, slik vi har definert den. Samtidig har inklusjonen av respondenter med middels ABS gitt muligheter for å se på kontrastene mellom regulering og integrering av frykt, slik som gjøres i deler av diskusjonen.

Å kun studere delene av affektbevissthetsintervjuene til respondentene som omhandler frykt gir mulighet til å gjennomføre en mer inngående analyse på disse respondentene, samt inkludere flere respondenter i analysen. Samtidig gir det en begrenset mulighet til å studere respondentenes helhetlige affektbevissthet, der det også kan ha fremkommet informasjon relevant til frykt-følelsen. I tillegg drøftes det i diskusjonen mer generelle implikasjoner funnene i gjeldende studie kan ha for affektintegrasjonsforskning, som gjør at en mer helhetlig studie av respondentenes tilhørende intervjuer kunne gitt et annet grunnlaget for å forstå affektbevissthet som helhet.

## **Konklusjon**

Gjeldende studie har undersøkt subjektiv opplevelse av frykt ved ulike nivåer av affektbevissthet i en klinisk populasjon. Studien har vært bred og eksplorerende, har anvendt tematisk analyse og beskrevet variasjonen i opplevelsen av følelsen. Hovedtemaene som fremkom i analysen var: *trykk, alenehet, nedregulering, kapasitet og fleksibilitet*. Temaene illustrerer fasetter av fryktopplevelse, samtidig som den enkeltes subjektive opplevelse av følelser varierer med hensyn til hvilke temaer som gis figur.

Studien har også gitt eksempler på hvordan opplevelsen av frykt representeres ulikt ved ulike nivåer av affektbevissthet. Dette kommer delvis frem i temastrukturen. Respondenter med



lav ABS dominerer i *alenehet* og *trykk*, respondenter med middels ABS dominerer i *nedregulering* og respondenter med høy ABS dominerer i *kapasitet* og *fleksibilitet*. Forskjeller og likheter kommer også frem gjennom de konkrete sitateksemplene. Vi ser at følelsen oppleves trykkende på alle nivåer av affektbevissthet, selv for respondentene som opplever følelsen som nyttig. Dette illustrerer at følelsesaktiveringen i seg selv registreres i en eller annen form hos samtlige deltakere i undersøkelsen. Det er også konsistent med forståelsen av fryktreaksjonen som et medfødt og biologisk gitt faresignal (Tomkins, 2008).

Representasjonsformene varierer imidlertid særlig med hensyn til hvor tilgjengelig objektreferanse er, grad av nyansering av egen fryktilstand og grad av nyansert begrepsbruk. Dette ser ut til å kunne knytte seg til hvorvidt frykten oppleves ødeleggende, som vi ser i *trykk* eller *alenehet*, eller hjelpsom og adaptiv, som vi ser i *kapasitet* og *fleksibilitet*. Dette støtter opp under affektintegrasjonsperspektivet og lignende perspektiver som fremmer en idé om at mer bevisst refleksiv og åpen meningsdannelse er frigjørende og endringsbevirkende (Gullestad & Killingmo, 2013; Lecours & Bouchard, 1997).

Videre, illustreres en forskjell mellom respondentene med middels og høy ABS i hvorvidt de håndterer følelsen gjennom å bruke informasjonen den kommer med eller ikke. I lys av dette argumenterer vi for et begrepsmessig skille mellom regulering og integrering.

Vi ser videre at følelsene skam og frykt ser ut til å være nært knyttet til hverandre, spesielt når affektbevissheten er lav. Dette skaper problemer for individet, spesielt illustrert under *alenehet*. Dette er et bidrag til den stadig økende litteraturen på skammens innvirkning på psykiske lidelser generelt og angstlidelser spesielt (Cândea & Szentagotai-Tătar, 2018; Schoenleber & Berenbaum, 2010; Winter et al., 2017). Det støtter også opp om viktigheten av å kunne differensiere egne følelsestilstander fra hverandre (Stolorow et al., 1987).

## Referanseliste

- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9–19.  
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. utg.).  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford Press.
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (2016). *Handbook of Emotions*. Guilford Publications.
- Barrett, L. F., & Russell, J. A. (Red.). (2014). *The psychological construction of emotion*. Guilford Publications.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment* (Bd. 1). Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. I *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (s. 1–429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brosch, T., Pourtois, G., & Sander, D. (2010). The perception and categorisation of emotional stimuli: A review. *Cognition and Emotion*, 24(3), 377–400. <https://doi.org/10.1080/02699930902975754>
- Busscher, B., van Gerwen, L. J., Spinhoven, P., & de Geus, E. J. C. (2010). Physiological reactivity to phobic stimuli in people with fear of flying. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(3), 309–317.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.12.005>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Cândeia, D.-M., & Szentagotai-Tătar, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 78–106.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.07.005>
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement* (s. xiii, 311). D Appleton & Company.  
<https://doi.org/10.1037/10013-000>

- Carla, W. (2013). *Introducing Qualitative Research In Psychology* (3. utg.). McGraw-Hill Education (UK).
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, *41*, 5–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- Choi-Kain, L. W., & Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, Assessment, and Application in the Treatment of Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, *165*(9), 1127–1135. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081360>
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals* (s. vi, 374). John Murray. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- Davanloo, H. (1980). *Short-term dynamic psychotherapy* (Bd. 1). Jason Aronson.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, *6*(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, *5*(1), 80–92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. (2006). Emotional Processing Theory. I B. O. Rothbaum (Red.), *Pathological Anxiety: Emotional Processing in Etiology and Treatment*. Guilford Publications.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1985). Treatment of Anxiety Disorders: Implications for Psychopathology. I A. H. Tuma & J. D. Maser (Red.), *Anxiety and the Anxiety Disorders* (s. 421–452). Erlbaum.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, *99*(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Fonagy, P. (2006). *The mentalization-focused approach to social development*.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self* (s. xiii, 577). Other Press.
- Foster, J. A., & McVey Neufeld, K.-A. (2013). Gut–brain axis: How the microbiome influences anxiety and depression. *Trends in Neurosciences*, *36*(5), 305–312. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2013.01.005>
- Frederiksen, C., Solbakken, O. A., Licht, R. W., Jørgensen, C. R., Rodrigo-Domingo, M., & Kjaersdam Tellés, G. (2021). The Relationship between Affect Integration and Psychopathology in Patients with Personality Disorder: A Cross-Sectional Study. *Medicina*, *57*(6), 627. <https://doi.org/10.3390/medicina57060627>
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. I *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis.

- Ganzel, B., Rarick, J., & Morris, P. (2016). Stress and emotion: Embodied, in context, and across the lifespan. I L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones, *Handbook of Emotions* (4. utg., s. 707–735).
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-Focused Therapy* (1st edition). American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gu, S., Wang, F., Patel, N. P., Bourgeois, J. A., & Huang, J. H. (2019). A Model for Basic Emotions Using Observations of Behavior in *Drosophila*. *Frontiers in Psychology*, 10, 781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00781>
- Gude, T., Monsen, J. T., & Hoffart, A. (2001). Schemas, affect consciousness, and Cluster C personality pathology: A prospective one-year follow-up study of patients in a schema-focused short-term treatment program. *Psychotherapy Research*, 11(1), 85–98.
- Gullestad, S. E., & Killingmo, B. (2013). *Underteksten: Psykoanalytisk terapi i praksis* (2. utg.). Universitetsforl. [https://www.nb.no/search?q=oaiid:"oai:nb.bibsys.no:991305605884702202"&mediatype=bøker](https://www.nb.no/search?q=oaiid:)
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., & Summerell, E. (2017). On the Importance of Both Dimensional and Discrete Models of Emotion. *Behavioral Sciences*, 7(4), 66. <https://doi.org/10.3390/bs7040066>
- Havik, O. E., Monsen, J. T., von der Lippe, A. L., Lyngstad, G., & Stiles, T. (1995). *The Norwegian Multisite Study on Process and Outcome of Psychotherapy (NMSPOP)*. Research protocol available from Odd E. Havik, Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Christiesgt. 12, 5015 Bergen, Norway.
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., & Grundt, A. M. (1999). The Impact of Acceptance Versus Control Rationales on Pain Tolerance. *The Psychological Record*, 49(1), 33–47. <https://doi.org/10.1007/BF03395305>
- Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in Therapy: From Science to Practice*. Guilford Publications.
- Izard, C. E. (1971). *The face of emotion* (s. xii, 468). Appleton-Century-Crofts.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press.
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>

- Izard, C. E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, *60*(1), 1–25.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Izard, C. E., & Blumberg, S. H. (1985). Emotion theory and the role of emotions in anxiety in children and adults. I *Anxiety and the anxiety disorders* (s. 109–129). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Izard, C. E., Stark, K., Trentacosta, C., & Schultz, D. (2008). Beyond Emotion Regulation. *Child development perspectives*, *2*(3), 156–163. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00058.x>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1334.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jurist, E. L. (2005). Mentalized affectivity. *Psychoanalytic Psychology*, *22*(3), 426–444.  
<https://doi.org/10.1037/0736-9735.22.3.426>
- Killingmo, B. (1989). Conflict and deficit: Implications for technique. *International Journal of Psycho-Analysis*, *70*, 65–79.
- Killingmo, B. (2006). A plea for affirmation Relating to states of unmentalised affects. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, *29*(1), 13–21. <https://doi.org/10.1080/01062301.2006.10592775>
- Kring, A. M., & Mote, J. (2016). Emotion Disturbances as Transdiagnostic processes in psychopathology. I L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Red.), *Handbook of Emotions* (4. utg., s. 653–669). Guilford Publications.
- Kvajo, M. (2016). What We Talk About When We Talk About Emotions. *Cell*, *167*(6), 1443–1445.  
<https://doi.org/10.1016/j.cell.2016.11.029>
- LaBar, K. S. (2016). Fear and Anxiety. I L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Red.), *Handbook of Emotions* (4. utg., s. 751–773). Guilford Publications.
- Lake, J., & LaBar, K. (2011). Unpredictability and Uncertainty in Anxiety: A New Direction for Emotional Timing Research. *Frontiers in integrative neuroscience*, *5*, 55.  
<https://doi.org/10.3389/fnint.2011.00055>
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, *8*(5), 862–886. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(77\)80157-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(77)80157-3)
- Lecours, S., & Bouchard, M.-A. (1997). Dimensions of mentalisation: Outlining levels of psychic transformation. *The International Journal of Psycho-Analysis*, *78*(5), 855–875.
- LeDoux, J. E. (2014). Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *111*(8), 2871–2878.
- LeDoux, J. E., & Hofmann, S. G. (2018). The subjective experience of emotion: A fearful view. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *19*, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.09.011>

- LeDoux, J. E., Moscarello, J., Sears, R., & Campese, V. (2017). The birth, death and resurrection of avoidance: A reconceptualization of a troubled paradigm. *Molecular Psychiatry*, 22(1), 24–36. <https://doi.org/10.1038/mp.2016.166>
- Levitt, H. M., Motulsky, S. L., Wertz, F. J., Morrow, S. L., & Ponterotto, J. G. (2017). Recommendations for designing and reviewing qualitative research in psychology: Promoting methodological integrity. *Qualitative Psychology*, 4(1), 2–22. <https://doi.org/10.1037/qup0000082>
- Lewis, M. (2016). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, guilt, and hubris. *Handbook of emotions*, 4, 792–814.
- Malan, D., & Parker, L. (1995). *Individual psychotherapy and the science of psychodynamics*. CRC Press.
- Matre, V. F. (2010). *Skammens fenomenologi: En kvalitativ studie av skam/sjenanse* [Hovedoppgave, Universitetet i Oslo]. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/17919>
- McCarty, R. (2016). The fight-or-flight response: A cornerstone of stress research. I *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (s. 33–37). Elsevier.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The Effects of Worry and Rumination on Affect States and Cognitive Activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23–38. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>
- Menninger, K. (1958). *Theory of psychoanalytic technique*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Monsen, J. T. (2021). *Følelsenes fenomenologi* [Lysarkpresentasjon]. Affektintegrasjon og endringsprosesser i psykoterapi, Oslo. [www.canvas.uio.no](http://www.canvas.uio.no)
- Monsen, J. T., & Monsen, K. (1999). Affects and Affect Consciousness: A Psychotherapy Model Integrating Silvan Tomkins's Affect- and Script Theory Within the Framework of Self Psychology. I *Progress in Self Psychology*, V. 15 (1st utg., s. 287–306). Routledge.
- Monsen, J. T., Monsen, K., Solbakken, O. A., & Hansen, R. S. (2008). *Affektbevissthetsintervjuet (ABI) og Affektbevissthetsskalene (ABS): Instruksjoner for intervju og skåringskriterier*. Upublisert manual, Universitetet i Oslo.
- Monsen, J. T., Odland, T., Faugli, A., Daae, E., & Eilertsen, D. E. (1995). Personality disorders and psychosocial changes after intensive psychotherapy: A prospective follow-up study of an outpatient psychotherapy project, 5 years after end of treatment\*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 36(3), 256–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1995.tb00985.x>
- Monsen, J. T., & Solbakken, O. A. (2013). Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50, 740–751.

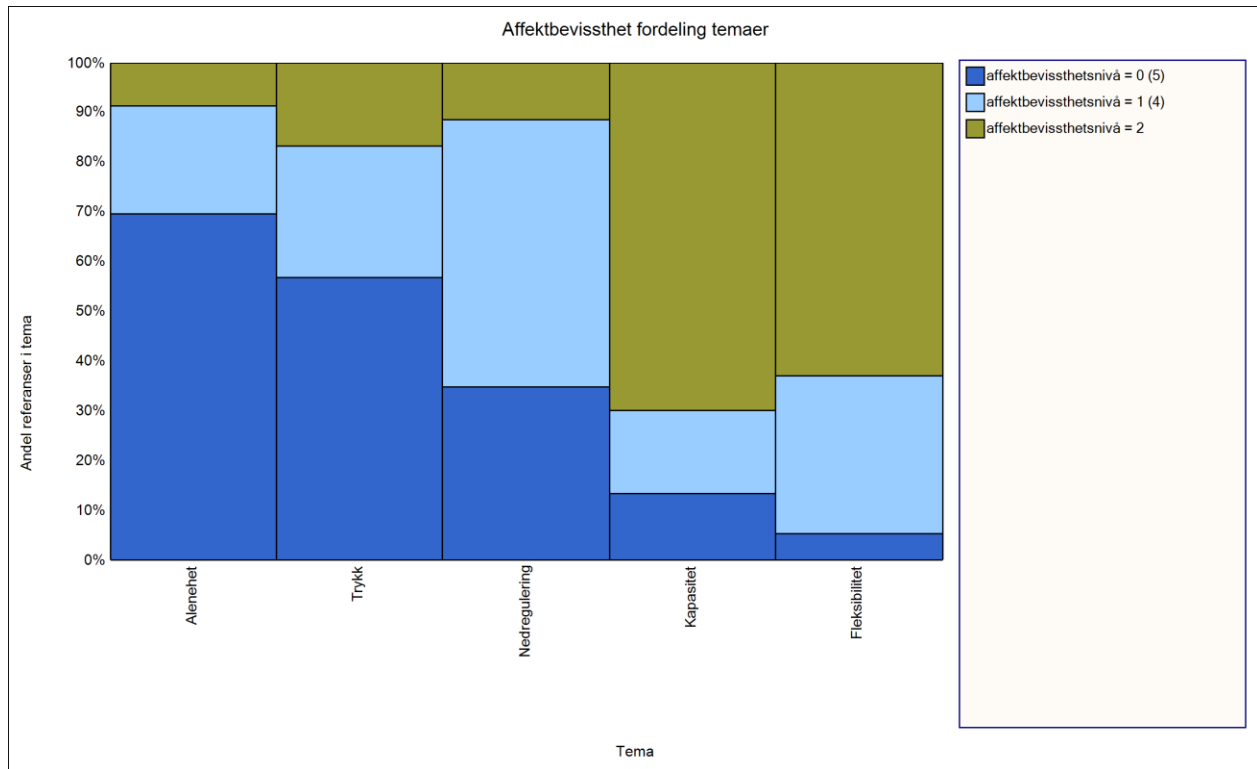
- Monsen, J. T., Ødegård, P., & Melgård, T. (1986). Vitalitet og psykiske forstyrrelser belyst ved begrepe «opplevelsesevne» og «ekspressivitet»: Om følelsene som grunnlag for refleksjon og bevissthet. [Vitality and psychological disturbances discussed through the concepts «experiencing-ability» and «expressiveness.»]. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 23(5), 285–294.
- Monsen, J. T., Ødegård, P., & Melgård, T. (1989). Major psychological disorders and changes after intensive psychotherapy: Findings from the Tøyen project, Oslo. *Psychoanalysis & Psychotherapy*, 7(2), 171–180.
- Monsen, K., & Monsen, J. T. (2000). Chronic pain and psychodynamic body therapy. A controlled outcome study. *Psychotherapy*, 37(3), 257–270.
- Morris, L., & Mansell, W. (2018). A systematic review of the relationship between rigidity/flexibility and transdiagnostic cognitive and behavioral processes that maintain psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*, 9(3), 2043808718779431.  
<https://doi.org/10.1177/2043808718779431>
- NVivo (Versjon 12). (2020). [Computer software]. QSR International.  
<https://www.qsrinternational.com/nvivo-qualitative-data-analysis-software/>
- Olsson, A., Nearing, K. I., & Phelps, E. A. (2007). Learning fears by observing others: The neural systems of social fear transmission. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(1), 3–11.  
<https://doi.org/10.1093/scan/nsm005>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083–1089. <https://doi.org/10.1037/a0012720>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. I S. Koch (Red.), *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context* (s. 184–256). McGraw Hill.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110–121. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.110>
- Scarantino, A. (2016). The philosophy of emotions and its impact on affective science. I L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Red.), *Handbook of Emotions* (4. utg., s. 3–48). Guilford Publications.
- Schlosberg, H. (1954). Three dimensions of emotion. *Psychological Review*, 61(2), 81–88.  
<https://doi.org/10.1037/h0054570>

- Schoenleber, M., & Berenbaum, H. (2010). Shame aversion and shame-proneness in Cluster C personality disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 119*(1), 197–205. <https://doi.org/10.1037/a0017982>
- Simpson, C. A., Diaz-Arteche, C., Eliby, D., Schwartz, O. S., Simmons, J. G., & Cowan, C. S. M. (2021). The gut microbiota in anxiety and depression – A systematic review. *Clinical Psychology Review, 83*, 101943. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101943>
- Solbakken, O. A. (2013). Arbeid med følelser—Integrerende element i psykoterapi. I K. Benum, E. D. Axelsen, & E. J. Hartmann (Red.), *God Psykoterapi: Et Integrativt Perspektiv* (2. utg., s. 142–172). Pax Forlag.
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. (2011). Assessment of Affect Integration: Validation of the Affect Consciousness Construct. *Journal of Personality Assessment, 93*(3), 257–265. <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.558874>
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. (2012). Affect integration as a predictor of change: Affect consciousness and treatment response in open-ended psychotherapy. *Psychotherapy Research, 22*(6), 656–672. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.700871>
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., & Monsen, J. T. (2011). Affect integration and reflective function: Clarification of central conceptual issues. *Psychotherapy Research, 21*(4), 482–496. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.583696>
- Spinhoven, P., Bamelis, L., Molendijk, M., Haringsma, R., & Arntz, A. (2009). Reduced specificity of autobiographical memory in Cluster C personality disorders and the role of depression, worry, and experiential avoidance. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(3), 520. <https://doi.org/10.1037/a0016393>
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life (norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1987). Affects and Selfobjects. I R. D. Stolorow, B. Brandchaft, & G. E. Atwood, *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach* (s. 66–87). Analytic Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology, 58*(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tomkins, S. S. (2008). *Affect Imagery Consciousness: The Complete Edition: Two Volumes*. Springer Publishing Company.
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011). Four Models of Basic Emotions: A Review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Review, 3*(4), 397–405. <https://doi.org/10.1177/1754073911410747>



- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal Antecedents of Shame and Guilt: Support for a Theoretical Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1339–1351. <https://doi.org/10.1177/0146167206290212>
- Taarvig, E., Solbakken, O. A., Grova, B., & Monsen, J. T. (2016). Exploring affect integration in children with anxiety disorders: A pilot study. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(4), 338–356. <https://doi.org/10.1037/cns0000108>
- Waller, E., & Scheidt, C. E. (2004). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A study comparing the TAS-20 with non-self-report measures of alexithymia. *Journal of psychosomatic research*, 57(3), 239–247.
- Waller, E., & Scheidt, C. E. (2006). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A development perspective. *International Review of Psychiatry*, 18(1), 13–24. <https://doi.org/10.1080/09540260500466774>
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological bulletin*, 133(1), 122.
- Winter, D., Bohus, M., & Lis, S. (2017). Understanding Negative Self-Evaluations in Borderline Personality Disorder—A Review of Self-Related Cognitions, Emotions, and Motives. *Current Psychiatry Reports*, 19(3), 17. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0771-0>
- World Health Organization. (2019). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (11. utg.). <https://icd.who.int/>
- Wundt, W. (1897). *Outline of psychology* (s. xviii, 342). Wilhelm Engelmann. <https://doi.org/10.1037/12908-000>

## Vedlegg 1: Fordeling av nivågruppene i hovedtemaer



*Note:* Affektbevissthetsnivå = 0 tilsvarer gruppen lav. Affektbevissthetsnivå = 1 tilsvarer gruppen middels. Affektbevissthetsnivå = 2 tilsvarer gruppen høy. Tabellen tar utgangspunkt i andelen sitater i hovedtemaene som tilhører de ulike nivågruppene.

## Vedlegg 2: Kasusbeskrivelser

**Tabell 4**

*Kasusbeskrivelser for utvalget: første konseptualisering av datamaterialet*

Respondent	Kasusbeskrivelse
L1	<p>Respondenten beskriver at frykt oppstår omkring tanker om hvordan fremtiden skal bli. Frykten knyttes til at fremtiden ikke skal være bra nok. Denne følelsen er svært sterk og presser respondente til den grad at den truer med å gjøre L1 til ingenting. Respondenten reagerer sterkt kroppslig på dette og kan få panikk, og er frustrert over egen frykt. I dette ligger det også en selvkritikk ved at respondente er misfornøyd med egne ønsker. L1 kan virke å være ganske drevet av skam, også med tanke på at utgangspunktet i scenen er en frykt for å ikke være god nok. Respondente er i en konflikt mellom å ta stilling til det frykten forteller og å ta hensyn til seg selv og egne begrensninger. Får som følge av dette lyst til å flykte, blant annet ved å ønske seg fremover i tid eller låse seg selv inne og distrahere seg bort.</p>
L2	<p>Respondente blir redd når hen tenker på fremtiden i en kontekst hvor respondente er deprimert. Det fremstår som at en vond nåtid skaper en frykt for at fremtiden inneholder det samme. Respondente forteller om en opplevelse av håpløshet, å være fastlåst og stillstand. Opplevelsen av frykt går over til en total apati og utslitthet. Uttrykket ser mer ut som tristhet da respondente gjerne legger seg ned. Dette ser vi også da venner og familie oppfatter L2 som trist når L2 egentlig er redd. Skillet mellom frykt og tristhet er diffust, og respondente klarer sånn sett i liten grad å nyttiggjøre seg av følelsenes ulike adaptive funksjoner. Dette ser vi også i en total mangel på evne til å tillegge følelsen refleksiv mening og svært begrenset evne til å gi eksempler på situasjoner som vekker frykt. Respondente beskriver to ulike håndteringsstrategier - en apatisk og en aktiv form. Den aktive formen fremstår retningsløs. Respondente setter seg selv i gang med aktiviteter, men aktivitetene er i liten grad koplet til det som vekker frykt. Respondente</p>

forteller ikke at hen er redd til de nærmeste. Dersom de rundt ham hadde forstått at han var redd tror han de ville blitt oppgitt over ham. Respondenten virker å spore noe av i samtalen og glemme hvilken følelse det er snakk om. Dette kan ha sammenheng med den nære tilkoplingen frykt ser ut til å ha med tristhet for respondenten, og en sammenblanding av disse.

---

L3 Respondenten beskriver frykt for konflikt og får sterke kroppslige reaksjoner på dette som å bli syk, kaste opp, svette, skjelve og bli kvalm. Reaksjonene minner om avsky. L3 beskriver også å overveldes av følelsen, ved å miste kontroll, ikke klare å gjøre noe og bli hjelpeløs. Reaksjonene oppleves som katastrofale i seg selv og er pinlige. Respondenten bruker mye krefter på å unngå å havne i konflikter for å unngå egne reaksjoner. L3 har et aktivt ønske om å heller la seg selv bli utnyttet eller undertrykke egne behov, enn å risikere konflikt og å belaste andre med egne reaksjoner på dette. Frykten for konflikt koples til frykten for å miste noe som står L3 nært. Dette sees på som såpass utålelig at L3 ikke tror hen er sterk nok til å klare seg, og heller ville tatt liv av seg selv. Konflikt er en påminnelse om mulig brudd og tap av relasjoner, og unngåelsen av konflikt kan forstås i lys av de fatale konsekvensene respondenten knytter til dette. Frykt kommer med en beredskap og en fornemmelse av fare, men respondenten klarer ikke å benevne mer spesifikt hva fryktkilden er før i ettertid. Respondenten ser generelt ut til å ha høy fryktberedskap og må til enhver tid unngå situasjoner som kan vekke konflikt. Respondenten beskriver å gå stille i dørene, og å ikke være avslappet. L3 opplever det som grusomt å skulle uttrykke frykt, opplever det som pinlig, og ser for seg at sine fryktreaksjoner er skremmende for omgivelsene.

---

L4 Respondenten beskriver tydelige ytre objekter som kilde til frykt, blant annet slanger, kuer og høyder. L4 utviser en sterk fryktberedskap knyttet til disse objektene som blir synlig ved at L4 unngår situasjoner hvor hen blir påminnet fryktobjektene. Respondenten beskriver også brudd i nære relasjoner

(separasjon) som en fryktkilde. Beredskapen blir tydelig også her. Ved påminnelse av separasjon reagerer L4 med kroppslige reaksjoner som kan forbindes med tristhet (for eksempel ved gråt). Fryktopplevelsen beskrives som unaturlig, ukontrollerbar og uønsket. Følelsen blir da også noe som respondenten opplever som utenfor seg selv, og ikke noe som han kan eller vil utforske. Respondenten bruker mye energi på å skjule uønskede sider ved seg selv, og kan slite seg ut i tiltak for andre, som et forsøk på å ivareta relasjonene. Tiltakene som beskrives er noe diffuse, og respondenten kan gjøre ting han selv ikke ønsker. Følelsen er representert utydelig rent kroppslig som å sitte i magen et sted. L4 kan ikke uttrykke følelsen til noen, forsøker aktivt å hindre at andre ser denne siden av hen. Helhetlig får vi et inntrykk av en respondent som opplever deler av seg selv som uønskede, med sterk frykt for at å vise disse sidene vil skade betydningsfulle relasjoner, noe som ender opp i et ufritt og strevsomt liv med aktiviteter og tiltak som ikke er ønsket av respondenten selv. Formen til respondenten kan virke noe useriøs og fleipete, nesten som om hen i terapien også vil fjerne seg fra det alvorlige og det vonde (for eksempel ved å le i timen).

---

L5 Respondenten har vansker med å komme med eksempler på hva som aktiverer frykt. L5 benevner frykt for at det skal skje noe med de som står hen nær og frykt for egne tanker, i tillegg til enkelte mer konkrete objekter som i fortiden vekket frykt. Fryktfølelsen ser i liten grad ut til å eies av respondenten, og tilgjengeligheten er svært mangelfull. Dette kan man se i svarene respondenten gir på hvordan hen merker følelsen, der L5 ikke klarer å benevne et eneste kroppslig eller mentalt kjennetegn. Følelsen beskrives parallelt som noe respondenten tar for mye til seg uten at hen kan gjøre noe med det. Dette peker mot at respondenten i liten grad bruker følelsens adaptive funksjon. Den oppleves som inntrengende og utenfor respondenten selv. Vi ser også et klart brudd i opplevelsen av frykt, og en erstatning med sinnefølelse. Respondenten virker å bli fortvilet, assosierer og snakker usammenhengende. Dette gir et inntrykk av at respondenten overveldes.

Respondenten kan snakke noe om følelser med mannen, men kritiserer seg selv for at dette ikke er bra nok.

---

M6 Respondenten forteller om frykt i forbindelse med et nytt kjærlighetsforhold og det å klare å snakke sammen i relasjonen. I dette ligger det frykt for konfrontasjon, og respondenten kan få en følelse av å måtte kaste opp som følge av nervøsitet. Frykt for samboerens temperament fremkommer også, noe som også vekker en følelse av kvalme. Det skilles også mellom frykten i ulike situasjoner, for eksempel knyttet til det å «ikke få nok vakter på jobb». Dette beskrives som mer normalt enn frykten i kjærlighetsrelasjonen. Skillet mellom ulike typer frykt tyder på nyansering i fryktbegrepet. Av kroppslige reaksjoner beskrives det nervøs mage, hjertebank og kalde hender. M6 opplever at fryktfølelsen gir angst, noe som knyttes til gråt og å bli trøtt. Slike beskrivelser minner om tristhetsfølelse og muligens fortvilelse. Det ligger også noe apatisk i en slik reaksjon, og tegn til overveldelse. Respondenten har et mål om å bli kvitt fryktfølelsen og kan ofte søke til kjæresten, der M6, etter å oppleve trygghet, kjenner at alt blir bra. Står respondenten alene med frykten går den i større grad over av seg selv, uten at respondenten gjør noe aktivt. Respondenten beskriver å bli stille når hen er redd, og tar gjerne hensyn til det som skaper redselen, for eksempel kjærestens sinne. Denne håndteringen av frykten er noe respondenten kritiserer seg selv for, da M6 syns hen er «overhensynsfull». Selvkritikken kan tyde på en skamfølelse knyttet til å bli redd, og respondenten danner seg føringer rundt hvordan hen burde være. Et eksempel på dette er at hun sier «jeg må stoppe å ta for mye hensyn». Skamfølelse tilknyttet frykt fremkommer videre i at M6 syns det er flaut å vise følelsen, Både til kjæresten og på jobb. Det går derimot bedre i tryggere omgivelser. Respondenten opplever det som lettere å snakke om følelsen enn å vise den. Til kjæresten justerer M6 uttrykket for å forhindre reaksjoner.

Respondenten kjenner på frykt ved store menneskemasser og ved påminnelse av ondskapen som finnes i verden (for eksempel ved å se på nyheter). Respondenten merker følelsen ved å få hodepine, ved at alt knyter seg, ved å bli svett og ved å få hjertebank. Tårene kan sile hvis M7 får panikkanfall. Respondenten vet da ikke hvor hen skal gjøre av seg, kan bli lammet, men kan få en impuls om å komme seg bort. I slike tilfeller oppleves redselen lammende og invalidiserende. M7 håndterer frykten ved å stå i den, men unngår også noen aktiviteter, som å dra på kino. Redselen hindrer respondenten i å gjøre det hen vil – å gå ut. Respondenten forsøker å komme seg bort fra følelsen og jobber psykomotorisk for å bli kvitt den. M7 er opptatt av å bli oppmerksom på hvordan kroppen reagerer på følelser og tenker at dersom kroppen klarer å slappe litt mer av vil også opplevelsen av følelsen bli mer dempet. Respondenten trekker informasjon ut fra følelsen ved at den gir beskjed om at man bør fjerne seg fra det som er farlig. Respondenten kan synes det er fint å vise følelsen, for å kommunisere hvordan hen har det, slik at hen blir trodd. M7 viser frykten med skjelving og at ved at tårene sildrer. Verbalt uttrykker respondenten frykt ved å be om hjelp eller ved å si at hen kjenner på angst.

---

M8 Respondenten kjenner på frykt for at noe skal skje med de nærmeste (for eksempel hvis sønnen er på fest), når m8 flyr og hvis M8 ikke opplever å ha oversikt over økonomien. Respondenten kjenner frykten i brystet, der det blir stramt og det gjør vondt. Respondenten kan merke at det knyter seg i hen og ved å bli rastløs, og ha vansker med å legge seg til å sove. M8 opplever at det blir mye tanker og ser for seg katastrofale utfall. Respondenten kan også bli minnet om tidligere episoder eller hendelser som har lignet og hvor utfallet har vært vondt. Når respondenten er redd for at det skal skje noe med en av sine nære møter M8 dette med å forsøke å få kontroll over situasjonen, ved å blant annet ringe rundt for å finne ut om alt er bra. Respondenten benytter seg av pusteteknikker for å roe ned og kontrollere følelsen. M8 blir også opptatt av å få det rolig rundt seg kan be andre om å være rolige for eksempel ved at

de skrur av TV-en. Tidligere opplevde M8 at hen skjøv følelsen mye bort, men prøver nå i større grad å la følelsen være der og kjenne på den. Respondenten opplever at følelsen forteller at slik vil hen ikke ha det. Respondenten dekker delvis over følelsen i møte med andre, og forteller at frykten ofte vises med sinne. M8 klarer imidlertid også å kommunisere med ord til andre at hun har nerver.

---

M9 Respondenten kjenner frykt når de hen er glad i forsvinner eller ikke kommer hjem til forventet tid. Respondenten kjenner også frykt for sykdom og undersøkelser på sykehuset, samt i møte med bratte bakker når hen står på ski. Ulike situasjoner vekker ulike reaksjoner. I førstnevnte situasjon beskrives tanker om at noe ikke er bra. I forbindelse med sykdom kjenner M8 på angst, mens hen i møte med bratte skibakker kan ta av seg skiene og bære dem ned. Fryktfølelsen er nært forbundet med å være urolig. M9 kan også i høyere intensitetsgrader av frykt oppleve å bli dårlig i magen og måtte på do, kan miste matlysten, og kjenne at hen blir tørr i munnen og skjelver. Klarer heller ikke å konsentrere seg. Følelsen kan få M9 til å handle, gjerne for å løse opp i utfordringen hun står ovenfor. M9 opplever å ofte stange i veggen og ikke få gjort noe, men beskriver samtidig at hen kan ringe rundt til potensielle hjelpsomme personer. Frykt er noen ganger vedvarende over tid, og beskrives som forferdelig. M9 beskriver å da konstant tenke på det hen er redd for, og kan sette i gang tiltak for å finne ut av det som engster hen. M9 fantaserer også om negative utfall, noe som kan øke i ekstremitet etter hvert som angsten har vært vedvarende over tid. Respondenten reflekterer over slitet som ligger i engstelsen og har et sterkt behov for å fjerne følelsen. M9 beskriver at frykten forteller henne at hen bryr seg om mannen sin, og at hen helst ønsker å være frisk. M9 kan vise følelsen til alle ved høyt intensitetsnivå og forsøker å få resultater og klargjøre det hen engster seg for. Frykten kan vises ved at konsentrasjonsevnen svekkes. M9 kan også fortelle om redselen og bruker da ordet «redd». Kan uttrykke følelsen til alle.



H10

Respondenten forteller om tre ulike situasjoner som kan vekke frykt; frykt i situasjoner som er livstruende, frykt for at noe skal skje med de nære og frykt for å ikke være god nok. Respondenten skiller mellom redsel og angst i denne sammenheng. De to første situasjonen assosieres med redsel, mens den siste assosieres med angst. Redsel oppleves som noe viktig, som hen bør være opptatt av. Angsten oppleves mer uønsket og ukontrollert («litt for lett aktiverbar i hverdagen»). Flere mentale og kroppslige signaler knyttes til frykten. Respondenten håndterer følelsen ved å søke bekreftelse fra andre eller ved hjelp av egentrusting. Egentrusting innebærer for respondenten en større frihet for målrettet håndtering av følelsen. Følelsen har signalfunksjon for respondenten ved å gi informasjon om å sette grenser. Følelsen medfører også katastrofetanker, men respondenten forholder seg til tankene som fantasier. Respondenten reflekterer over at hen gjør seg sårbar ved håndtering som innebærer å søke bekreftelse ettersom dette oppleves som å blottlegge seg. I dette ligger det en opplevelse av skam. Dette gjør respondenten var, og håndteringen blir feltavhengig. Aktiveringen som følelsen fører med seg gir også respondenten en økt produktivitet, som kan oppleves positiv, selv om den kan medføre et ubehag for respondenten selv og de rundt. Respondenten kan vise følelsen, men dette forutsetter tillit til at andre vil vedkommende vell. Dette gjelder vanligvis, men det finnes unntak. Å vise redsel er å blottstille seg og bli mer sårbar. Viser det ved å be om forsikringer og bli oppkava, løper raskere, osv. Uttrykk er også feltavhengig. Blir «naken» av å vise følelsen. Kan fortelle om engstelse på en mestrende måte, for eksempel med humor. Har blitt lettere å vise ovenfor terapeut, og beskriver dette som mer «menneskelig».

H11

---

Respondenten beskriver scener knyttet til konfrontasjon og ikke kunne strekke til i jobbsammenheng. Kjenner følelsen i magen, blir utilpass og får lyst til å trekke seg unna. Skiller mellom engstelse og redsel, der den ene handler om å grue seg og ligger over tid på forhånd, mens den andre er akutt i reaksjon til en plutselig hendelse som går mer på fysisk skade. Engstelse ser

ut til å være mer relasjonell. Håndterer følelsen ofte med å prate om det, og utnytter seg av relasjoner for å regulere følelsen. Får en impuls til å komme seg unna situasjonene fra frykten, men står i stor grad i dem, samtidig som respondenten også setter grenser når det blir for mye. Opplever følelsen som et signal på at noe ubehagelig er på vei, spesifikt situasjoner hvor hun ikke strekker til. Nyanser i å uttrykke følelsen avhengig av relasjon til de rundt seg. Kan synes det er ekkelt å vise følelsen til gamle kollegaer. Beskriver seg selv som å ha blitt flinkere til å vise følelsen og si ifra. Kan uttrykke det ved å snakke om saken vedkommende er redd for og hvordan følelsen virker på respondenten. Kontrasterer seg selv nå til seg selv før, der følelsen oppleves å være lettere å forholde seg til i dag.

---

H12 Respondenten uttrykker redsel for flere konkrete situasjoner, for eksempel å kjøre bil, møte hest eller ustabile/narkomane. Også frykt for at det skal skje noe med nærmeste, for eksempel mannen. Er mindre redd nå enn før. Skiller mellom engstelse og redsel: engstelig for narkomane, redd i bilkrasjsituasjon. Engstelse og redsel kjennes også ulikt ut. Engstelse kjennes usikkert og ekkelt ut. Ved frykt kjenner respondenten mange kroppslige reaksjoner, for eksempel at tunga vokser og hjertebank. Respondenten kjenner også mentale markører. Blant annet holder følelsen henne fast som en «klo» og følelsen får henne til å tenke hva som kan komme. Respondenten tolerer følelsen annerledes nå for tiden enn tidligere. Før ville hun unngå og slippe unna, nå tenker hun at hun forsøker å la den være der i større grad. Impulsen til å skyve følelsen unna forsøkes aktivt å motvirkes av respondenten, ved at hun blir i følelsen. Trekker ut informasjon fra følelsen: at tidligere mestringsstrategi ikke fungerer og at følelsen ikke skal skyves unna, og at hun har lært noe. I tillegg fungerer den som et varsel og får henne til å tenke på situasjonen hun står ovenfor. Respondenten synes at han/hun har blitt bedre til å vise følelsen, spesielt til de i situasjonen. Vises ved å snakke mindre og få mindre mimikk i ansiktet. Kan fortelle om frykt, men dette er avhengig av situasjon. Ville da brukt ordene engstelig eller guffent.

---

H13

Respondenten beskriver flere scener med fokus på om det skal skje noe med de nærmeste. Kontrasterer seg selv og sitt forhold til frykt før, og nå, der følelsen var mer utfordrende før. Nyanserer forskjeller mellom frykt og engstelse, som grader av intensitet. Nyanserer også opplevelsen av disse som forskjellig, der den ene er mer urolig og den andre er voldsom og altopplukende. Dette fører til ulike motivasjonell virkning ved at engstelse kan tåles, las ligge og tidvis ignoreres, mens redsel krever oppmerksomhet og må aggeres på. Beskriver videre at frykt gir et signal om å stoppe opp og vurdere. Respondenten har et bevisst forhold til håndteringen sin av frykt og beskriver det som noe hun jobber aktivt med. Spesielt i forbindelse med tidligere «katastrofeaktige» tanker om å ta sitt eget liv. Respondenten forteller at hun aktivt forsøker å avdramatisere denne redselen. Respondenten siterer lært kunnskap om angst, men tydeliggjør at dette først har fått betydning nylig. Frykten er noe som kommuniserer/snakker med personen og sånn sett gir styrke. Respondenten har også ingen vansker med å uttrykke redselen, og kjenner ingen flauhet eller skam. Kan derimot allikevel holde tilbake uttrykk om det ikke egner seg i situasjonen hun er i. Blir mer opptatt av saken hun er redd for enn at hun selv skal uttrykke redselen. Forteller det eller viser det også på denne måten, hvor hun vil beskrive det hun ble redd for istedenfor å begrepsette redselen i seg selv.

## Vedlegg 3: Affektbevissthetskalaene (J. T. Monsen et al., 2008)

### Oppmerksomhet

#### 1. UTEN FOKUSERING:

- \* Klarer ikke å velge ut opplevelseskvaliteter ved F.
- \* Svært vanskelig for å gjenkjenne eller beskrive en situasjon hvor F forekommer, evt. kun imaginære scener.
- \* Innstilling/holdning: Aktiv uoppmerksom.

#### 2. BRUDD I OPPMERKSOMHET

- \* Brudd i oppmerksomhetsfunksjonen.
- \* Relevant scene, men ingen, eller kun irrelevante kroppslige/ mentale kriterier.
- \* Annen opplevelsestilstand (f.eks. depresjon) eller andre F tar konsekvent figur i dagliglivets scener og skaper brudd i oppmerksomhetsfunksjonen. Kan kun angi relevante scener og kriterier tilbake i tid.

#### 3. UKLAR FOKUSERING:

- \* Kan velge ut F, men fokuseringen er uklar. Ikke direkte irrelevant, men kunne være andre F eller opplevelsestilstander (for eksempel depresjon).
- \* Udifferensierte oppmerksomhetssignaler, f.eks. sammenblanding mellom F og den assosierte situasjonen F aktiveres i.
- \* Oppmerksomhetssignalet (ene) blir konkret atferdsbeskrivelse.
- \* Innstilling/holdning: Overfladisk fokusering.

#### 4. BEGRENSET FOKUSERING

- \* Oppmerksomhet begrenset kun til ekstrem intensitet av F. (Skår 4 selv om både kroppslig og mentalt kriterium)
- \* Klarer å oppnå fokusering av ett relevant kriterium for F, men blander sammen med andre F eller opplevelsestilstander.
- \* Oppmerksomhet begrenset til meget sjeldne eller uvanlige anledninger. Reflekterer ikke typisk funksjon i dagliglivet.

#### 5. TYDELIG FOKUSERING:

- \* Klarer å oppnå tydelig fokusering av minst en opplevelseskvalitet ved F uten å blande sammen med andre F.
- \* Innstilling/holdning: Prøver å oppnå fokusering.

#### 6. KROPPSLIG OG MENTAL FOKUSERING

- \* Minst et kroppslig konkret signal og et som beskriver mentale prosesser (tanker, stemninger, symboler). (Sjekk 4)

#### 7. NYANSERT FOKUSERING

- \* Minst tre ulike nyanser eller typer av oppmerksomhetssignaler

#### 8. NYANSERT FOKUSERING KNYTTET TIL INTENSITET ELLER KONTEKST:

- \* Tilkjenner flere gode oppmerksomhetssignaler knyttet til intensitet eller kontekst:
  - minst to ulike intensiteter som viser ulike nyanser ved F, eller vedrørende sosial kontekst:
  - ulike nyanser ved F sees i forhold til ulike kontekster uten at kontekst forstyrrer fokus på F.
- \* Innstilling/holdning: Beholder tydelig og nyansert fokus.

#### 9. FOKUSERING, KONSENTRASJON OG ÅPENHET:

- \* Kjenner mange overganger og nyanser ved F, samt viser åpenhet for variasjon og nye nyanser ved F.  
Nyansekrav:  
Oppmerksomhetssignalene kan ligge på ulike nivåer av opplevelse som f.eks. både et konkret kroppslig og et symbolsk stemningsbeskrivende.  
Åpenhet:  
God fokusering og samtidig åpenhet for F-signaler, f.eks. åpenhet både i forhold til seg selv og andre.
- \* Innstilling/holdning: Fokusering, konsentrasjon samt åpenhet og fleksibilitet.

## Toleranse

### 1. AVSPALTER:

- \* Personen opplever eller tror ikke at F har noen påvirkning. Lar F være verdiløs, og lar seg ikke bevege og påvirke av F.
- \* F angår ikke personen selv i særlig grad.
- \* Avspalter stemningsinnholdet, tåler ikke stemningen.
- \* Personen vil på grunn av sitt manglende forhold til F kunne bli "identisk med" F når den aktiveres (jeg'et mangler et forhold til meg'et). "Laster av seg følelsen" på andre, f. eks. via emosjonell smitte og/eller projeksjon.
- \* Innstilthet/holdning: "Ikke meg", eller F er verdiløs.

### 2. AFFEKTBRUDD, OVERVELDELSE eller UTAGERING

Avbrutt affekt, men ikke helt umiddelbart

- \* Overveldelse: blir lammet av F eller offer for F-tilstand der en ikke kan nyttiggjøre seg motivasjonsaspektet
- \* Utagering: blir styrt av F uten å ha kontroll, drevethet
- \* Aktiv avsporing, tenke på noe annet, mangler kontroll.

### 3. UNDERTRYKKER:

- \* Kan kjenne og innrømme at F virker i seg, men prøver konsekvent å unngå denne virkningen. Sterk kontroll.
- \* Lar seg lite affisere av F i intervjusituasjonen.
- \* Tåler i en viss grad F, men F virker lite vedstått i personens intrapsykiske forhold til seg selv.
- \* Kan la F virke på seg når alene, men andres tilstedeværelse fører til undertrykking eller brudd.
- \* Innstilthet/holdning: Unngåelse, med sterk kontroll.

### 4. AMBIVALENT, UJEVN

- \* Kan enkelte ganger la F virke på seg med adaptivt motiverende virkning, men andre ganger noe overveldet eller klar undertrykking av F.
- \* Kan la F virke inn på seg, men virkningen kan evt. forstyrres av andre F
- \* Kan la F virke på seg, men klart begrenset i varighet, intensitet eller kontekst.

### 5. AKSEPTERER:

- \* Kan vanligvis kjenne virkningen, la seg bevege og kjenne seg ett med følelsesinnholdet, men ikke konsekvent.
- \* Affiseres noe av F i intervjusituasjonen.
- \* Innstilthet/holdning: Kan la F virke inn på seg.

### 6. ADAPTIVT MOTIVERENDE VIRKNING

- \* F får en adaptivt motiverende eller regulerende virkning, men uten at signalverdien er klar.

### 7. ANERKJENNER:

- \* Kan i stor grad romme virkningen av F og ta inn stemningsinnholdet.
- \* Følger signalverdien eller informasjonen i F slik at følelsesinnholdet fører til hensiktsmessige handlingskonsekvenser (F gir retning til hva personen vil gjøre).
- \* Bruker F som selvsignal-i betydningen: kjenner F som sin egen genuine reaksjon og tillegger F verdi.
- \* Gir eller forsterker opplevelse av personlig integritet (selvagensning).
- NB! F. eks. kan god toleranse føre til at personen vil gjøre noe for å påvirke kilden til angst, skam, etc. Å følge signalverdien i F kan føre til handlinger som igjen reduserer intensiteten i F uten at dette skyldes mangel på toleranse, kanskje tvert imot.
- \* Innstilthet/holdning: Tåler og rommer virkningene av F, tar konsekvenser.

### 8. REFLEKSJON SELV-ANDRE

- \* F tydeliggjør bilde av en selv og/eller objektet for F (F reaksjonen kan tilføre informasjon om hvem en selv/andre er).
- \* Bruker F som signal og reflekterer over egne og andres intensjoner / interpersonlige motiver

### 9. AKTIV VERDITILEGNELSE:

- \* Åpner seg for virkningene av F og tillegger dette verdi.
- \* Affektbevegelsene fører til refleksjon der f.eks. følelsen omsettes i bilder.
- \* Åpenhet for virkningene på en måte som gjør at personen får nye informasjonsaspekter opp i seg.
- \* F kan tilføre noe nytt eller endre forestillinger, forventninger eller trossystemer, objekter eller relasjonen selv/andre, andre/andre.
- \* Innstilthet/holdning: Opplevd refleksjon - åpenhet for at F kan forandre selvets innhold, selv om dette også kan være konfliktfylt intrapsykisk eller interpersonlig.

## *Emosjonell ekspressivitet*

### 1. IKKE VEDSTÅTT ELLER DIREKTE IRRELEVANT UTTRYKK:

- \* Vil ikke at F skal synes, bestreber seg aktivt på avsporing, eller trekker seg fra andre/situasjonen.
- \* Personen motvirker den ekspressive bevegelsen via fiksering, dødgjøring eller aktiv avsporing.
- \* Benektning evt. avløst med agering eller utagering.
- \* Innstilthet/holdning: Ønsker ikke/ kan ikke vise andre F.

### 2. AVBRUTT ELLER ELLER KUN INTENST OG UNYANSERT UTTRYKK

- \* Påbegynt uttrykk avbrytes
- \* Eller: Utagering/ drevethet i uttrykket, intenst, manglende kontroll
- \* Andre F dominerer uttrykket.
- \* Viser F kun unntaksvis, og da unyansert / utydelig
- \* Innstilthet/ holdning: Ønsker ikke vise F, (Evt: Vet allikevel at og hvordan den aktuelle F vises – kan være global beskrivelse, men ikke direkte irrelevant.

### 3. LAV GRAD VEDSTÅTT / UTYDELIG:

- \* Forsøk på fordreining eller forstillelse/uttrykket uklart, bremses eller intellektualiseres.
- \* Andre F forstyrrer uttrykket.
- \* Noe stereotyp og udifferensiert uttrykk, også m. h. t. den kontekst uttrykket hører hjemme i.
- \* Kan kun vise F i ettertid, eller til andre enn objektet for F.
- \* Innstilthet/holdning: F vises, men noe motvillig, til tross for. (Uttrykket kan være noe utydelig, globalt).

### 4. AMBIVALENT:

- \* Kan enkelte ganger vedstå seg uttrykket, og da med minst et tydelig kjennetegn på hvordan F uttrykkes.
- \* Vedstås kun ved høy intensitet av F, noe impulsivt drevet –tydelig uttrykk, men vanligvis konfliktfylt
- \* Mangler formidlingsønske, har enkelte ganger heller ikke noe imot at F vises

### 5. VEDSTÅTT- (noe feltavhengig):

- \* Kan i rimelig grad vedstå seg F utad, men dette er betinget av sosial aksept fra andre.
- \* Kan vise uttrykket tydelig og med ønske om å bli oppfattet.
- \* Minst et tydelig kjennetegn på hvordan F uttrykkes.
- \* Innstilthet/holdning: Feltavhengighet.

### 6. VEDSTÅTT

- \* Lite feltavhengig og tydelig vedstått, få nyanser, men klart og konkret uttrykk.

### 7. VEDSTÅTT OG NYANSERT:

- \* Minst tre ulike nyanser eller varianter av emosjonell ekspressivitet.

### 8. NYANSERT UTTRYKK KNYTTET TIL INTENSITET ELLER KONTEKST

- \* Stabil evne til å vedstå seg uttrykket. Tør om nødvendig å vise F relativt uavhengig av andres aksept.
- \* Angir flere nyanser (minst to) betinget av variasjon i intensitet eller kontekst.
- \* Innstilthet/holdning: Ønsker å uttrykke seg adekvat.

### 9. NYANSERT, DIFFERENSIERT:

- \* Høy grad av bevegelse, tydelighet og vedståthet med bevisst opplevelse av valg og ansvar i forhold til sitt eget F-uttrykk.
- \* Personen har høy grad av bevissthet om sitt eget F-uttrykk og er samtidig oppmerksom på i hvor stor grad uttrykket når inn hos andre Eller hvordan uttrykket oppfattes av andre.
- \* Innstilthet/holdning: Desentrert åpenhet.

## ***Begrepsmessig ekspressivitet***

### **1. LØS KATEGORISERING:**

- \* Unøyaktig og løs klassifisering av F, lav assosiasjon til eget erfaringsinnhold.
- \* Finner vanskelig verbalt uttrykk for F som kan brukes i relasjon.
- \* Mangel på verbalt uttrykk eller holder F-uttrykket konsekvent tilbake.
- \* Innstilthet/holdning: Ønsker ikke/kan ikke formidle F.

### **2. AVBRUTT ELLER KUN INTENST OG UNYANSERT UTTRYKK**

- \* Uttrykket avbrytes, evt. ved å snakke om noe annet
- \* Utagering/ drevethet i uttrykket, intenst, manglende kontroll;
- \* Uttrykker seg kun unntaksvis med grov kategorisering eller indirekte
- \* Innstilthet/ holdning: Ønsker ikke å artikulere F, (Evt: vet at en glipper og må si noe allikevel)

### **3. GROV KATEGORISERING/ INDIREKTE UTTRYKK:**

- \* Konkret begrepsbruk, beskriver scene.
- \* Kategoriserer F, men blander sammen med andre F.
- \* Uttrykker F gjennom å karakterisere andre personer.
- \* Sjablongaktig begrepsbruk.
- \* Fordreining eller forstillelse
- \* Kan bare fortelle om F i ettertid, eller til andre enn objektet for F.
- \* Innstilthet/holdning: Unnvikende, problematisk eller litt naiv, egosentrisk.

### **4. AMBIVALENT**

- \* Kan enkelte ganger uttrykke F verbalt i relasjon (tydelig), men venter vanligvis til senere.
- \* Kun vedstått artikulering av F ved høy intensitet av F.

### **5. KLAR KATEGORISERING, NOE FELTAVHENGIG:**

- \* God differensiering av klasse (F1 – F11), og assosierer denne til eget erfaringsinnhold.
- \* Anvender minst ett begrepskjennetegn ved F og gir vanligvis verbalt uttrykk for F i relasjon med andre.
- \* F uttrykkes i aktuell situasjon/ relasjon (venter vanligvis ikke til senere).
- \* Innstilthet/holdning: Tydelig, men feltavhengig.

### **6. KLAR KATEGORISERING, LITE FELTAVHENGIG**

- \* Lite feltavhengig og tydelig begrepsbruk, men få nyanser.

### **7. NYANSERT OG TYDELIG BEGREPSBRUK:**

- \* Minst tre ulike nyanser eller varianter av begrepsmessig ekspressivitet.

### **8. NYANSERT BEGREPSBRUK KNYTTET TIL INTENSITET ELLER KONTEKST:**

- \* Kan i ulike sammenhenger velge begrepsuttrykk som tilkjenner at informasjonsaspektet i F definerer kvaliteten i relasjon selv/andre/situasjon.
- \* Uttrykker minst to nyanser ved F betinget av kontekst, f. eks. nære/perifere relasjoner.
- \* Innstilthet/holdning: Tør bruke/vedstå seg informasjonsaspektet ved F i relasjonen.

### **9. HØY GRAD AV DIFFERENSIERT OG NYANSERT BEGREPSBRUK:**

- \* Åpne, tydelige og nyanserte begreper.
- \* Viser evne til utprøving av begrepenes informasjonsverdi.
- \* Kan tilpasse, og søker eventuelt å finne nye uttrykksformer (begreper, metaforer, bilder) som øker sannsynligheten for at informasjonen når fram.
- \* Innstilthet/holdning: Differensiert desentrering.