

Amae – en emosjon som bare finnes i Japan?

Elisabeth Norman

Amae – en emosjon som bare finnes i Japan?

Amae utfordrer vår vestlige tenkemåte om hva en emosjon er. Individuelle og kulturelle forskjeller i emosjoners fenomenologi er blitt mye oversett. Forfatteren understreker betydningen av en flerdimensjonell tilnærming til emosjoner, ikke minst i møte med personer med annen kulturell bakgrunn.

I Psykologtidsskriftet sitt spesialnummer om emosjoner og emosjoners rolle i psykoterapi kunne man lese om emosjoners subjektive komponent (Stänicke, Varvin, & Stänicke, 2013), emosjoners plass i ulike terapiformer (f.eks. Binder & Hjeltnes, 2013; Binder, Nielsen, Hjeltnes, Schanche & Holgersen 2013; Karterud, 2013; Stiegler, 2013) samt emosjonsregulering og hvordan man som terapeut kan forholde seg til «uhåndterlige følelser» (f.eks. Hoffart & Svendsen, 2013; Schanche, Hjeltnes, Berggraf & Ulvenes, 2013). Individuelle og kulturelle forskjeller i opplevelsen av emosjoner fikk mindre oppmerksomhet. Kunnskap om slike forskjeller er viktig for psykologer, særlig i en tid da psykologer oftere møter minoritetsklienter med en annen kulturell bakgrunn (f.eks. Ahlberg & Duckert, 2006; Christensen, 2011; Kale & Holt, 2011). Med utgangspunkt i en emosjon som har vært foreslått å være unik for Japan, nemlig «amae», vil jeg løfte frem noen grunnleggende spørsmål om hva en emosjon er, diskutere hvorvidt amae kvalifiserer til betegnelsen emosjon, og belyse hvordan begrepet «metaemosjoner» kan brukes for å nærme seg en bedre forståelse av individuelle og kulturelle forskjeller i emosjonelle opplevelser.

Fenomenet «amae»

Tenk deg at en god venn spør om du kan kjøre henne til flyplassen, en 45 minutters kjøretur unna. Du har det travelt og har mye annet du heller burde ha prioritert. Ingen praktiske eller økonomiske forhold tilsier at din venn virkelig trenger hjelp – hun har sertifikat, bil og god økonomi. Hva ville du ha svart, og hva ville du ha følt rundt denne henvendelsen? Ville du ha blitt irritert, eller glad og varm om hjertet? Tenk deg videre at du valgte å kjøre henne, at dette ga deg en god følelse av tilhørighet, og at det ga din venn en behagelig og trygg følelse av å være ivaretatt. Innenfor japansk kultur og språk kunne en slik situasjon ha blitt karakterisert som å være preget av *amae*.

Følelsen hos den som gir omsorg: Bekreftelsen på at man har en nær relasjon, at noen har bruk for en, den varme følelsen av å være til nytte

Begrepet amae defineres som opplevelsen av varme, tilhørighet, avhengighet og trygghet i nære relasjoner. Den kan beskrives som et nærmest barnlig ønske om «(...) spiritually to 'snuggle up' to the mother, to be enveloped in an indulgent love» (Doi, 1973, s. 8). Kumagi (1981) beskriver amae som en «sweet feeling of love» og vektlegger amae sin rolle i intime relasjoner. Amae kan oppstå i situasjoner der en person kommer med en forespørsel overfor en annen person, som er upassende tatt i betraktning ens status eller alder, men som personen likevel forventer vil bli imøtekommet på grunn av nærheten i relasjonen. (Doi, 1978). At henvendelsen blir imøtekommet, oppleves som en bekreftelse på kvaliteten ved den nære relasjonen. I slike situasjoner kan én eller begge parter oppleve amae. Det finnes mange andre eksempler på situasjoner preget av amae. Vi kan forestille oss en 10 år gammel jente som ber moren om hjelp til å kle på seg, og moren som kjenner seg glad over at datteren fortsatt ønsker denne typen omsorg. 30-åringen som ber moren hjelpe med utvask av leiligheten før visning og salg, og moren som føler glede ved at sønnen fortsatt trenger henne. Eller et mer ekstremt eksempel: Foreldrene til den godt voksne alkoholikeren, som lojalt står ved sin sønns side, og som med jevne mellomrom hjelper ham ut av økonomiske og psykiske kriser, til tross for at han gjentatte ganger har misbrukt deres tillit.

Kan vi kjenne oss igjen i den gode følelsen av tilhørighet som kan oppstå i denne typen situasjoner? Følelsen hos den som får omsorg: Å være ivaretatt, trygg, avhengig, knyttet sammen med et annet menneske. Følelsen hos den som gir omsorg: Bekreftelsen på at man har en nær relasjon, at noen har bruk for en, den varme følelsen av å være til nytte. Den subjektive følelsen i seg selv vil nok være gjenkjennbar for de fleste, og har likhetstrekk med følelsene som kan oppstå i mor-barn-relasjonen. Derfor har amae også blitt diskutert i forhold til tilknytningspsykologi, hvor det har blitt foreslått at amae sier noe om kvaliteten på tilknytningsrelasjonen. For eksempel hevdes det at «ønskverdig» versus «ikke-ønskverdig» amae er forbundet med henholdsvis trygg og utrygg tilknytning (Yamaguchi, 2004), at amae-atferd hos barn reflekterer usikker-ambivalent tilknytning (Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake & Morelli, 2000), og at personer med engstelig tilknytning oftere gir og mottar amae i voksne kjærlighetsrelasjoner enn personer med unnvikende tilknytning.

Det finnes imidlertid minst to grunner til at en norsk leser kan føle en viss undring over å lese beskrivelser av amae. For det første har ikke amae noen spesifikk språklig merkelapp på norsk, noe som gjør at beskrivelsen ikke lett lar seg mentalt «plassere» for én som er vokst opp innenfor en norsk kultur. For det andre, selv om amae-følelsen i seg selv er gjenkjennbar, vil den ikke nødvendigvis vekkes av situasjonene som er skissert over. Like gjerne som en mor kan føle seg glad for å kunne

hjelpe sønnen med utvasken, kan man tenke seg at forespørselen vekker irritasjon og bekymring over at 30-åringen ennå ikke har tatt mer styring over sitt eget liv.

Empiriske studier av amae i og utenfor Japan: Noen eksempler

Behrens (2004) gjennomførte en intervju- og spørreskjemastudie blant japanske mødre, samt intervju av japanere bosatt i henholdsvis USA og Japan. Hun kom frem til at det eksisterer minst 5 kategorier av amae, avhengig av i hvilken type relasjon og livsfase amae oppstår, og i hvilken grad amae er instrumentell eller ei. *Affektiv* amae oppstår i spedbarnsalderen, mens *manipulativ* og *resiprok* amae sees i barndomsalder. I voksen alder finner man to ytterligere kategorier, nemlig *pliktrelatert* og *presumptiv* amae. De ulike kategoriene er forskjellige med hensyn til hvilken motivasjon, atferd, relasjon og motpart som er involvert.

Kumagi (1981) redegjorde for amae ut fra egen erfaring med å tilhøre en japansk versus en amerikansk kultur, samt ulike sekundære kilder, inkludert film, TV og litteratur. Ifølge Kumagi finner man amae i begge kulturer. De situasjonelle utløserne og sekundære konsekvensene kan imidlertid være forskjellige. Et eksempel er tenåringen som spiller syk for å slippe unna husarbeid, noe moren gjennomskuer. For en japansk mor vil det ifølge Kumagi være vanlig å la sønnen slippe unna og i stedet komme med en kjærlig kommentar, som indirekte gir uttrykk for en aksepterende, omsorgsfull holdning. Den amerikanske «motsatsen» til et slikt reaksjonsmøster er at moren sier «I know you're faking it, Johnny, but I'll let you off this time. But you'll have to promise to be sure to do it next week.» (Kumagi, 1981, s. 253).

Amae har ikke noen spesifikk språklig merkelapp på norsk, noe som gjør at beskrivelsen ikke lett lar seg mentalt «plassere» for en som er vokst opp innenfor en norsk kultur

Niiya, Ellsworth og Yamaguchi (2006) brukte en eksperimentell tilnærming for å kartlegge i hvilken grad forespørsler forbundet med amae i japansk kultur også utløser positive følelser hos amerikanere. De presenterte sine japanske og amerikanske forsøkspersoner for tre beskrivelser av typisk amae-utløsende situasjoner som handlet om en forespørsel fra en venn om henholdsvis hjelp til å løse et dataproblem midt på natten, hjelp til å passe hunden mens vennen er bortreist, eller om å få bo hos deg i en uke. De fant at både japanere og amerikanere rapporterte positive følelser i slike situasjoner. Man fant imidlertid en forskjell når det gjaldt følelsen av kontroll: Amerikanerne

rapporterte oftere at de ville oppleve mer kontroll enn motparten i amae-situasjonen, mens japanerne oftere rapporterte at motparten hadde mest kontroll.

Oppsummert ser det ut til at amae er en følelsestilstand som rommer betydelig variasjon når det gjelder hvilke situasjoner og relasjoner den kan oppstå i, at selve følelsestilstanden kan eksistere i ulike kulturer, men at situasjonelle utløsere og atferdmessige konsekvenser kan være forskjellige.

Er amae en emosjon?

Behrens (2004) påpeker at amae noen ganger omtales som en emosjon, noen ganger som en klynge av atferder, og noen ganger som et filosofisk konstrukt. Blant de som omtaler amae som en emosjon, finner vi blant andre Frijda og Parrott (2011) og Niiya et al. (2006).

Er amae virkelig en emosjon på linje med sinne, frykt og glede? Tradisjonelt har man antatt at det finnes et knippe grunnleggende emosjoner som er felles for alle mennesker, uavhengig av individuelle og kulturelle forskjeller (f.eks. Ekman, 1992; 2011; Izard, 2007). Ekman og Cortado (2011) hevder at de grunnleggende emosjonene er frykt, avsky, glede, forakt, overraskelse, tristhet og sinne. En nyere teori foreslår at det finnes et knippe universelle «ur-emosjoner», det vil si aksjonstendenser som reflekterer ulike måter mennesker kan relatere seg på til andre mennesker, objekter eller situasjoner (Frijda & Parrott, 2011). Dette er byggesteiner i mer komplekse emosjoner, for eksempel blir det foreslått at ur-emosjonen underkastelse inngår i amae. En annen forståelsesmodell innebærer at man betrakter emosjoner som kombinasjoner av visse egenskaper, for eksempel grad av aktivering og grad av behag/ubehag (Russell, 2003). Bildet blir videre nyansert ved at det hevdes at individuelle og kulturelle forskjeller har innflytelse på hvordan emosjoner kommer til uttrykk. Det er også enighet om at noen emosjoner ikke har en entydig positiv eller negativ valens. Et eksempel er nostalgi, kjennetegnet ved positive følelser knyttet til gode minner, sammenvevd med tristhet over det som er forbi. Man skiller også mellom enkle emosjoner og komplekse emosjoner, der sistnevnte er kjennetegnet ved selvrefleksjon og antas å være påvirket av sosiale og kulturelle faktorer (Oatley & Johnson-Laird, 1987).

Å klassifisere amae som en avgrensbar emosjon blir ekstra komplisert ved at den oftere beskriver en flerdimensjonal situasjon enn en reaksjon hos et enkeltindivid

Men er amae en emosjon i det hele tatt? Tradisjonelt defineres en emosjon oftest som en aksjonstendens som utløses av personens kognitive vurdering av en situasjon, og forbereder individet

til handling: En emosjon består av en subjektiv opplevelseskomponent, en fysiologisk komponent, en motivasjonell komponent og en atferdskomponent (Scherer, 2005). Wallbott og Scherer (1986) har foreslått at krysskulturell sammenlikning av emosjoner på tvers av kulturer bør foregå i forhold til disse komponentene. Selv om det så langt ikke foreligger systematisk forskning som beskriver *fysiologiske reaksjoner* forbundet med amae, kan det ikke utelukkes at slike markører vil kunne identifiseres. I beskrivelsene av den *subjektive opplevelsen* av amae finner man oftest at amae er assosiert med glede, positivitet, varme og tilknytning. Litteraturen beskriver en rekke *utløsende situasjoner*, oftest knyttet til en forespørsel om en tjeneste fra en person som står deg nær, og hvor forespørselen er upassende hvis situasjonsfaktorer tas i betraktning. Behrens' (2004) forskning på ulike kategorier av amae viser at amae som oppstår i ulike kontekster, har ulik relasjonell mening og oppleves delvis forskjellig. Hvis man tar utgangspunkt i beskrivelsene til Doi (1973) og Kumagi (1981), blir amae et enda videre begrep, idet det synes å omfatte den subjektive opplevelsen av tilknytning og kjærlighet uten at konteksten nødvendigvis er ytterligere spesifisert. *Motivasjonen* involvert i amae er for begge parter primært å opprettholde nærhet og positive relasjoner til de(n) aktuelle personen(e), eventuelt også med instrumentelle tilleggsmotiv.

Selv om litteraturen tyder på at amae gjennomgående involverer spesifikke kategorier av utløsende faktorer, samt en karakteristisk subjektiv opplevelse, peker Niiya et al. (2006) på at amae kan være assosiert med både positive, negative og ambivalente følelser. Dette er fordi en forespørsel om en «upassende» tjeneste kan være motivert ut fra instrumentelle behov snarere enn et tilknytningsbehov. I slike tilfeller kan den positive følelsen av å føle seg nyttig, verdsatt og respektert bli ledsaget av negative følelser av å bli utnyttet eller manipulert. Behrens (2004) beskriver kategorier av amae som kjennetegnes av negative opplevelser av å bli utnyttet eller gi etter for urettmessige krav.

Det som også gjør det komplisert å klassifisere amae som en avgrensbar emosjon, er at den oftere beskriver en flerdimensjonal situasjon enn en reaksjon hos et enkeltindivid: En amae-utløsende situasjon har alltid to parter – den som gir og den som mottar omsorg/hjelp. Niiya et al. (2006) omtaler amae som en emosjon, men peker samtidig på at amae kan defineres bredere fordi den også kan referere til en interpersonlig relasjon, atferd, eller antakelse («belief»). De påpeker videre at en handling kan betegnes som amae uavhengig av om personen som utfører handlingen, opplever amae-følelser, på samme måte som en selvoppofrende handling kan betraktes som en kjærlighetshandling selv om personen kan føle tristhet og anger (snarere enn kjærlighet) idet handlingen utføres.

Kumagai (1981) nyanserer bildet ytterligere ved å påpeke at *amae* omfatter to forskjellige opplevelsesmessige tilstander, som kommer til uttrykk ved at begrepet *amae* knyttes til to ulike verb, «*ameru*» og «*amayakasu*». Her er vi inne på *amae* sin *atferdsmessige* komponent. *Amaeru* innebærer å hengi seg til kjærlighet («*indulge oneself in love*»), mens *amayakasu* innebærer å underkaste seg eller å gi etter for motpartens ønsker og behov («*to defer to the other in love*»). Ifølge dette perspektivet vil den subjektive opplevelsen være forskjellig hos giver og mottaker. Igjen ser vi vanskene med å klassifisere *amae* som en avgrensbar emosjonell tilstand. Det at *amae* er assosiert med to ulike verb er også i seg selv interessant, ved at det tydeliggjør en annen foreslått forskjell mellom et japansk og vestlig syn på emosjonelle opplevelser – kjærlighet karakteriseres like mye som en handling som en subjektiv følelsestilstand (Kumagai, 1981).

Oppsummert lar ikke *amae* seg enkelt klassifisere som en avgrensbar emosjonell tilstand slik emosjoner tradisjonelt har vært definert innenfor vestlig psykologi. Vanskene med å klassifisere *amae* som en emosjon handler imidlertid ikke så mye om at fenomenet faller utenfor emosjonsbegrepet, men snarere om at *amae* kan referere til en hel del forskjellige emosjonelle tilstander avhengig av kontekst, perspektiv og opplevelsesmessig valens, og at *amae* dessuten kan referere til andre fenomener enn bare en avgrensbar emosjonell tilstand hos et enkeltindivid. Ofte synes det som om *amae* refererer til en kvalitet ved en mellommenneskelige relasjon, og som er bestemmende for handling innenfor japansk kultur, snarere enn en tilstand hos et individ. Den kanskje viktigste konklusjonen vi kan trekke, er derfor at *amae* utfordrer noen av premissene som ligger til grunn for vår vestlige tenkemåte om hva en emosjon er og ikke er, nemlig at en emosjon er knyttet til et individ, og at relevante situasjonelle, opplevelsesmessige, motivasjonelle og atferdsmessige faktorer som inngår i en emosjonell opplevelse nødvendigvis begrenser seg til det aktuelle enkeltindividet.

Om primære emosjoner, sekundære emosjoner og metaemosjoner

En hypotese jeg her vil legge frem, er at forskjeller i hvordan emosjoner arter seg på tvers av kulturer, bedre kan forstås hvis vi inkluderer kunnskap om menneskers emosjonelle reaksjoner på egne emosjoner. Begrepet metaemosjoner har sin opprinnelse i familierapi (Gottman, Katz & Hooven, 1996), og refererer til et systematisk, organisert sett av følelser og reaksjoner knyttet til egne og andres emosjoner (Mendonça, 2013). I en familie vil foreldres metaemosjonelle filosofi kunne påvirke hvilke emosjoner det vil være akseptabelt å uttrykke, noe som i neste omgang kan påvirke barnets

tilpasning og mentale helse. Affektive reaksjoner på egen affekt har fått økende oppmerksomhet innenfor ulike områder av psykologien i de siste årene, og adresseres av en rekke ulike teoretikere, for eksempel i forskning omkring affektbevissthet (Monsen, Eilertsen, Melgård & Ødegård, 1996), sekundære emosjoner (Greenberg, 2000), meta-mood (Mayer & Stevens, 1994), emosjonsskjema (Izard, 2007) og affect-about-affect / affect units (Tomkins, 1987). Begrepene affektfobi (Schanche et al., 2013), eksperimentell unngåelse (Hayes, Strohsahl, Wilson, et al., 2004), og oppmerksomt nærvær / mindfulness (Binder & Hjeltnes, 2013; Kabat-Zinn, 1990) handler også om sekundære reaksjoner på egne emosjoner.

En metaemosjon kan være sekundær i den forstand at den har en primær emosjon eller «det emosjonelle selvet» som sitt objekt, eller ved at den etterfølger en primær emosjon i tid. I lys av diskusjonen om hvorvidt amae kan klassifiseres som en emosjon, er et sentralt poeng at metaemosjoner kan tenkes å oppstå i forhold til en hvilken som helst komponent av en emosjon – for eksempel bare den opplevelsesmessige eller fysiologiske komponenten. Metaemosjoner kan bidra til økt forståelse av psykopatologi (Shaver, Veilleux, & Ham, 2013), livstilfredshet (Mitmansgruber, Beck, Höfer, & Schüßler, 2009), og normalpsykologiske fenomen som f.eks. kulturelle opplevelser (Bartsch, Appel & Storch, 2010).

Et viktig poeng er at metaemosjoner ikke bare omfatter den umiddelbare emosjonelle reaksjonen på egne emosjoner, men også strategier for å håndtere emosjoner, samt kunnskaper om og erfaringer med emosjoner (Norman & Furnes, 2014). Metaemosjonell kunnskap omfatter individets kunnskap om egne emosjonelle reaksjonsmønstre, men også (implisitt og eksplisitt) kunnskap om kategorier av emosjoner, hvilke situasjoner som utløser ulike emosjoner, og hvilke emosjoner som er akseptable innenfor ulike settinger, jf. Gottman et al.s (1996) begrep «metaemosjonell filosofi». Her kan man anta at det eksisterer betydelig kulturell variasjon.

Om metaemosjoner og amae

Vi har sett at i den grad amae er en emosjon, kommer den forskjellig til uttrykk i ulike kulturer til tross for at den subjektive opplevelseskomponenten er gjenkjennbar og identisk på tvers av individuelle og kulturelle forskjeller. Ifølge Rose, Gilbert og Smith (2012) er metaemosjoner påvirket av normer for emosjonelle uttrykk i den aktuelle sosiokulturelle konteksten. En mulig forklaring på forskjeller i amae på tvers av kulturer kan derfor være at det finnes individuelle forskjeller i hvilke

metaemosjoner opplevelsen av amae vekker, snarere enn av amae-opplevelsen i seg selv, og at slike forskjeller blant annet er påvirket av kulturelle forhold. Slike forskjeller kan blant annet handle om hvorvidt amae oppleves behagelig eller ubehagelig, i seg selv eller innenfor spesifikke kategorier av relasjoner. Fordi metaemosjoner som nevnt kan oppstå i forhold til enhver komponent av en emosjon (Shaver et al., 2013), forutsetter en slik antakelse ikke at amae i alle situasjoner oppfyller samtlige kriterier for en emosjon.

La oss gå tilbake til eksempelet der moren får spørsmål fra sin voksne sønn om hjelp med utvasken. Innenfor et metaemosjonsperspektiv kan man tenke seg at forespørselen umiddelbart vekker positive amae-følelser hos mor, men at følelsene i neste omgang utløser skam eller irritasjon. Disse metaemosjonene kan reflektere kulturelle normer – «det er ikke riktig at jeg føler glede over å hjelpe min voksne sønn med noe slikt». Samtidig kan man tenke seg at metaemosjoner knyttet til én og samme emosjon også er kontekstavhengige – den samme kvinnen vil kunne føle positive metaemosjoner i tilknytning til amae når det 10 år gamle barnebarnet ber henne om hjelp til påkledningen. Tilsvarende kan en og samme person kan oppleve det å være sint på sitt eget barn som ubehagelig eller skremmende, mens det å være sint på sjefen kan føles tilfredsstillende og positivt.

Metaemosjoner og tilgrensende fenomener er allerede en anerkjent del av terapeuters forståelse av klienters og egne følelsesreaksjoner. For eksempel er metaemosjoner et sentralt fokusområde innenfor arbeid med oppmerksomt nærvær (Binder & Hjeltnes, 2013) og affektregulering (Schanche et al., 2013). I klinisk psykologi ser vi også et økende fokus på hvordan man skal håndtere minoritetsklienter med en annen kulturell bakgrunn (f.eks. Ahlberg & Duckert, 2006; Christensen, 2011; Kale & Holt, 2011). Metaemosjoner som relevant tema for klinisk psykologi er derfor ikke noe nytt, og det å ta hensyn til individuell og kulturell variasjon i «følelser om egne følelser» er allerede på repertoaret til mange kliniske psykologer. Hensikten med denne artikkelen er å peke på hvordan forskningslitteratur om krysskulturelle forskjeller i emosjoner, i kombinasjon med litteratur om metaemosjoner, kan gi oss større teoretisk innsikt i slike forskjeller. Dette vil i neste omgang kunne hjelpe oss til bedre å forstå og hjelpe klienter, både etnisk norske og personer med en annen kulturell bakgrunn.

Referanser

Ahlberg, N. & Duckert, F. (2006). Minoritetsklienter som helsefaglig utfordring. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43(12), 1276–1281.

- Bartsch, A., Appel, M. & Storch, D. (2010). Predicting emotions and meta-emotions at the movies: The role of the Need for Affect in audiences' experience of horror and drama. *Communication Research*, 37(2), 167–190.
- Behrens, K. Y. (2004). A multifaceted view of the concept of amae: Reconsidering the indigenous Japanese concept of relatedness. *Human Development*, 47(1), 1–27.
- Binder, P-E. & Hjeltnes, A. (2013). Til stede i glede og smerte – mindfulness og arbeid med emosjoner i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 814–821.
- Binder, P-E., Nielsen, G. H., Hjeltnes, A., Schanche, E. & Holgersen, H. (2013). Med følelsene i sentrum – utviklingstrekk innenfor dynamiske og humanistiske terapiformer. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 790–794.
- Christensen, A. (2011). Vi kan ikke nok om minoritetenes psykiske behov. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 48(10), 1018–1025.
- Doi, T. (1973). *The anatomy of dependence*. New York, NY: Kodansha International.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200.
- Ekman, P. & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370.
- Frijda, N. H. & Parrott, W. G. (2011). Basic emotions or ur-emotions? *Emotion Review*, 3(4), 406–415.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Psychology Press.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54(4), 553–578.
- Hoffart, M. & Svendsen, B. (2013). Uhåndterlige følelser. Oppmerksomhetsvansker og hyperaktivitet forstått i et emosjonsreguleringsperspektiv. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 802–807.

- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Bantam.
- Kale, E. & Holt, T. (2001). Lærer psykologer nok om kultur- og migrasjonspsykologi? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 48(6), 568–576.
- Karterud, S. (2013). Emosjoner i mentaliseringsbasert terapi (MBT). *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 759–764.
- Kumagai, H. A. (1981). A dissection of intimacy: A study of «bipolar posturing» in Japanese social interaction – ameru and amayakasu, indulgence and deference. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 5(3), 249–272.
- Marshall, T. C. (2012). Attachment and amae in Japanese romantic relationships. *Asian Journal of Social Psychology*, 15(2), 89–100.
- Mayer, J. D. & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28(3), 351–373.
- Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review*, 5(4), 390–396.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S. & Schübler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448–453.
- Monsen, J. T., Eilertsen, D. E., Melgård, T., & Ødegård, P. (1996). Affects and affect consciousness: Initial experiences with the assessment of affect integration. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 238.
- Niiya, Y., Ellsworth, P. C. & Yamaguchi, S. (2006). Amae in Japan and the United States: An exploration of a «culturally unique» emotion. *Emotion*, 6(2).
- Norman, E., & Furnes, B. (2014). The concept of «metaemotion»: What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*. Advance online publication. DOI:10.1177/1754073914552913
- Oatley, K. & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1(1), 29–50.
- Rose, J., Gilbert, L. & Smith, H. (2012). Affective teaching and the affective dimensions of learning. *A Student's Guide to Education Studies*, 178.

- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K. & Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10), 1093.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
- Schanche, E., Hjeltnes, A., Berggraf, L. & Ulvenes, P. (2013). Affektfobi-terapi: Prinsipper for å nærme seg følelser gjennom gradvis eksponering i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 781–789.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social science information*, 44(4), 695–729.
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C. & Ham, L. S. (2013). Metaemotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1019.
- Stänicke, E., Varvin, S. & Stänicke, L. I. (2013). Følelser og pasientens subjektive opplevelse: Et psykoanalytisk perspektiv. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 773–780.
- Stiegler, J. R. (2013). Når den emosjonelle smerten viser vei – emosjonsfokuset terapi i klinisk praksis. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 845–847.
- Tomkins, S. S. (1987), Script Theory. I J. Arnoff, A. I. Rubin, and R. A. Zucker (Red.), *The Emergence of Personality* (s. 147–216). New York, NY: Springer.
- Wallbott, H. G. & Scherer, K. R. (1986). How universal and specific is emotional experience? Evidence from 27 countries on five continents. *Social Science Information/sur les sciences sociales*.
- Yamaguchi, S. (2004). Further clarifications of the concept of amae in relation to dependence and attachment. *Human Development*, 47(1), 28–33.