

Emosjonenes fenomenologi og mulighetsbetingelser for endring

Tore Johnsen

Emosjonenes fenomenologi og mulighetsbetingelser for endring

Tradisjonelt har psykologien hatt begrenset interesse for å klargjøre den subjektive dimensjonen ved emosjoner, men faget kan få hjelp av fenomenologien til å ta skritt videre.

I sin bok «The Conscious Mind» beskriver den amerikanske bevissthetsfilosofen David Chalmers to begreper for det mentale: det fenomenelle begrep for det mentale (the phenomenal concept of mind) og det psykologiske begrep for det mentale (the psychological concept of mind) (Chalmers, 1996).

Det Chalmers her mener å klargjøre, er at begrepet det mentale (mind) kan ha to ulike referanser.

Det fenomenelle begrep viser til en mental tilstand som en bevisst tilstand, dvs. den subjektive opplevelse av tilstanden. En vanlig måte å karakterisere denne siden av det mentale på, ble opphavelig formulert av filosofen Thomas Nagel (1974) som «hva det føles som å være i tilstanden» («what it feels like»). Den subjektive siden av det mentale omtales også som førstepersonsperspektivet. Det psykologiske begrep for det mentale refererer på sin side til en tilstand som forklaring på eller årsak til opplevelse og atferd, til noe som spiller en funksjonell rolle innenfor sjelslivet. I psykoterapifeltet er en lignende distinksjon lansert av Sandler og Joffe (1969) gjennom termene «experiential realm» og «non-experiential realm», hvor det førstnevnte begrepet viser til det fenomenelle innholdet i ønsker, impulser, minner osv., mens det sistnevnte angår krefter, mekanismer og andre organiserende strukturer som vi aldri kan erfare direkte. Hvis en ikke har klart for seg hvilket av disse psykiske områdene en vil plassere et fenomen innenfor, kan det skape forvirring.

Å tilnærme seg emosjonene fra et førstepersonsperspektiv betyr å forstå dem slik de fortøner seg for den person eller pasient som står oppe i dem

Distinksjonene til Chalmers og Sandler og Joffe har varierende heuristisk¹ verdi avhengig av hvilke psykologiske prosesser en studerer eller hvordan en forstår det psykoterapeutiske prosjektet. Ved for eksempel innlæring tilpasser vi vår kognitive kapasitet til nye omstendigheter, uten at læringsprosessen trenger å være spesielt merkbar i vår bevisste opplevelse. Når det er snakk om emosjonelle prosesser, stiller det seg annerledes, her trer det fenomenelle aspektet ved det mentale mye klarere frem. I emosjonen opptrer gjerne markante, dynamiske og gjennomgripende bevisste opplevelser. I emosjonslitteraturen omtales ofte det subjektivt opplevde aspekt ved emosjoner som «følelser», mens de tilgrunnliggende kroppslige og funksjonelle prosessene vekselvis betegnes som «affekter» eller «emosjoner» (Tomkins, 1962; Roberts, 1988; Damasio, 1999; Matthis, 2000;

¹Med heuristisk menes evnen til å klargjøre strukturen i et problem.

Gullestad, 2005). Etter min mening er det fenomenelle aspektet ved emosjonene et relativt sett underteoretisert område både innenfor psykologien generelt og psykoterapi spesielt. Dette er uheldig bl.a. med tanke på hvor nærværende og gjennomsyrende følelsesmessige fenomener kan være i terapirommet, og hvor innflytelsesrike emosjoner kan være i pasientens opplevelse av sin lidelse. Den overordnede hensikten med denne artikkelen er å fylle noe av den mangelen på begrepslegging og teoretisering rundt følelser² som har eksistert i psykoterapilitteraturen.

Når dette er sagt, bør det likevel poengteres at det har eksistert en lang kontinental og til dels amerikansk tradisjon av opplevelsesorientert psykiatri og klinisk psykologi som har rettet seg mot pasientens meningsfulle forankring i verden (Binswanger, 1963; Blankenburg, 1980; May, 1983). Men til tross for grundige utlegninger av den subjektive dimensjonen ved psykopatologi har den eksistensielle/ fenomenologiske tradisjonen sagt lite om emosjonen som sådan. I Norge har derimot psykoterapiteoretikere som til dels trekker veksler på eksistensiell tenkning, bidratt til å klargjøre følelsenes plass i terapilandskapet (Monsen & Monsen, 1999; Gullestad & Killingmo, 2005). Gjennom sitt begrep «affektbevissthet» beskriver Monsen og Monsen (1999, s. 288) individets kapasitet til bevisst å persipere og reflektere over aktivering av allmennmenneskelige basisaffekter. Gullestad og Killingmo (2005) gir på sin side affektene en fremtredende plass i sitt psykoanalytiske lytteperspektiv. De betrakter affekten som den mest umiddelbare og påtrengende drivkraft i pasientens selvopplevelse som kaster mening over alt annet materiale i terapitimen (Gullestad & Killingmo, 2005, s. 98). Med sine utlegninger gir disse forfatterne også teoretiske støttepunkter for terapeutens evne til presis lytting, bestemmelse av og inntonning overfor følelseskvaliteter. Min hensikt er å trekke opp disse sporene videre gjennom å foreta en fenomenologisk analyse av emosjonene. Den filosofiske fenomenologien er godt egnet til dette formålet nettopp fordi den vinkler pasienten som et subjektivt selv og har et opplevelsesnært begrepsapparat.

Gjennom en 112 år lang historie som begynte med Husserl (2001) har fenomenologien levert en plausibel, presis og gjennomtenkt beskrivelse av bevisstheten og førstepersonsopplevelsen. Noe av det spesielle ved fenomenologiens vinninger er at den sier noe om hvordan bevisste opplevelser bæres frem til oss. Eller sagt på en annen måte, «hvilke ben opplevelsen har å stå på» der den viser

²Som det fremgår av teksten, er det altså emosjonen som opplevd følelse artikkelen retter blikket mot. Når begrepene emosjon, affekt og følelse brukes om hverandre i artikkelen, er det alltid den subjektivt opplevde tilstanden de refererer til.

seg for oss. Fenomenologien er mindre interessert i opplevelers innhold. Den har med andre ord gitt oss et språk for opplevelers form eller meningsbærende struktur. En av dens påstander er at en rekke grunnstrukturer i opplevelsen kan beskrives på en objektiverende måte og antas å ha allmennmenneskelig gyldighet.

Å tilnærme seg emosjonene fra et førstepersonsperspektiv betyr altså å forstå dem slik de fortøner seg for den person eller pasient som står oppe i dem. Tilnærmingen innebærer at det opplevende subjekt settes i sentrum, og det sentrale spørsmålet blir derfor «hvordan det er å oppleve en emosjon». Med dette som utgangspunkt kan vi si noe generelt om hva som karakteriserer emosjonene som opplevelsesstrukturer. Kan fenomenologisk basert kunnskap også skjerpe vårt blikk for følelsenes fremtreden i det psykoterapeutiske møtet? Kan fenomenologien bidra til å beskrive den endring eller omforming av følelsesopplevelser som gjerne skjer i løpet av en psykoterapeutisk prosess? Finnes det eventuelt konvergeringspunkter mellom en fenomenologisk redegjørelse for følelser og foreliggende psykoterapiteori? I utgangspunktet er dette svært kompliserte spørsmål å besvare, og de har knapt noen gang blitt besvart på en systematisk måte. Jeg vil forsøke å gi forslag til noen svar. Fremstillingen som følger, vil være organisert rundt temaene emosjonenes intensjonalitet, emosjoner og kropp, emosjoner og intersubjektivitet, prerefleksiv og refleksiv emosjonalitet, samt terapeutiske implikasjoner.

Emosjonenes intensjonalitet

Fenomenologien betrakter bevisstheten som det «stedet» som verden trer frem gjennom. Dens mest sentrale begrep er intensjonaliteten. Den intensjonalitet det er tale om, rommer mye mer enn den dagligdage betydningen av å ha en hensikt. I fenomenologien henspiller intensjonalitet på at alle mentale fenomener har den egenskapen at de er rettet mot noe, hva vi mer teknisk kan kalle et objekt (Brentano, 2002). Bevissthet finnes således ikke i ren form, den opptrer alltid som en bevissthet om noe. Husserl (2001), som la grunnlaget for en analyse av intensjonaliteten, benyttet gjerne visuell persepsjon som eksempel i det han snakket om «blikkstråler» («Blickstrahlen») som presist treffer et synlig objekt og «fanger det inn». «Blikkstrålen» er et eksempel på hva vi kaller en intensjonal akt. Når jeg for eksempel retter blikket mot et tre i mine omgivelser, er blikket en intensjonal akt som gjør treet til et element i min bevissthet. Intensjonalitet opptrer i alt fra enkel persepsjoner som smerten i

min fot eller synet av kaffekoppen på bordet foran meg til komplekse opplevelser av handlingen i en film eller narrativen i mitt liv.

Men hva er det så som gjør at jeg oppfatter treet som noe som har identitet og uavhengig eksistens i verden og ikke som noe flyktig og hallusinatorisk? Husserls svar ligger i kroppens mobilitet og i tidsopplevelsen. Jeg har mulighet for å gå rundt treet og derigjennom se det fra ulike kanter, hva vi kan kalle trets mange mulige profiler eller manifestasjoner. Gjennom min bevegelse vil min bevissthet kunne binde sammen de ulike profiler til å tilhøre ett og samme objekt, nemlig det bestemte treet. Syntesen av flere manifestasjoner bæres også frem gjennom en kontinuerlig tidsdimensjon hvor den profilen av treet som sees akkurat nå, sømløst glir inn i en fortid, samtidig som forventninger om at nye profiler vil dukke opp, glir inn i en nåtid. Kroppens, inkludert sanseorganenes bevegelighet, samt tidsopplevelsen, er derfor forutsetninger for at vi kan intendere objekter som helhetlige (Zahavi, 2003). Heidegger (2007), som har videreført Husserls analyse av tid, tildeler den temporale dimensjonen en fundamental rolle i den menneskelige måte å være i verden på (Dasein, derværen). Ifølge Heidegger åpner tidsaksen for at mennesket kan bringe med seg sine fortidige erfaringer inn i nået, der det på basis av disse kan gi utkast til hvordan fremtiden ser ut. En kontinuerlig rekke av nåer dannes således i skjæringspunktet mellom levd fortid og forventet fremtid. Sammen med denne fremadskridende bevegelsen differensieres også selve tidsopplevelsen, vi erfarer både en fortid, en nåtid og en fremtid. Dette er den genetiske dimensjon i vår eksistens som alle intensjonale akter skjer innenfor.

Ytterligere noen momenter trenger å bringes på bane for å klargjøre intensjonalitetsbegrepet. For det første skiller en mellom selve den intensjonale akt på den ene siden og de objektene som viser seg gjennom intensjonsakten, på den andre (Sokolowski, 2000). Dette er nødvendig for å vise til at et objekt kan intenderes på ulike måter, som for eksempel å anta et saksforhold i verden, huske det eller ønske det. For det andre, og som allerede antydnet, vil intensjonale prosesser alltid innebærer en viss synsvinkel på noe (Searle, 1992 s. 131; Heidegger, 2007 s. 57; Husserl, 1976, s. 86–89). Jeg ser for eksempel alltid et hus eller et annet menneske fra en bestemt vinkel. Ting opptrer med andre ord kun innenfor et bestemt perspektiv, de viser seg i øyeblikket bare med et avgrenset antall av sine sider. Men mine erfaringer med bevegelse rundt objekter gjør at jeg samtidig kan vite at det kan sees fra ulike sider. Disse profilene er skjult for meg i øyeblikket, men likevel kan jeg samtidig ha en forestilling om deres mulige manifestasjoner. Dette kan også kalles å kointendere.

Det samme prinsippet gjelder når jeg tenker rundt et saksforhold i verden, her vet jeg også at det foreligger flere perspektiver på det aktuelle saksforholdet. Summen av de manifestasjonene av et objekt som det er mulig for en person å kointendere, omtales som objektets indre horisont (Gurwitsch, 1964, s. 235–245). Denne indre horisonten gir oss en implisitt visshet om at ting er helheter som kan betraktes fra flere mulige vinkler. Sagt med andre ord, den indre horisonten gir min tanke frihet til å bevege seg omkring noe innenfor et bestemt rom av forestillinger. Vi kan også omtale omfanget av den indre horisont som personens intensjonale kapasitet. For det tredje er det viktig å understreke at intensjonaliteten innebærer et forhold mellom et subjekt og et objekt hvor disse komponentene er tett sammenvevd. Dette forholdet kan belyses gjennom Polanyis begrep «taus kunnskap» (Polanyi, 2000). I en taus kunnskapsakt, for eksempel i at jeg ser et fjell, vil jeg bli klar over selve persepsjonsakten gjennom det jeg retter oppmerksomheten mot, nemlig fjellet. Kunnskapen om at jeg anvender synssansen, er taus i den forstand at den ligger der som noe implisitt eller noe i bakgrunnen, noe jeg ikke hefter meg ved. Taus kunnskap opptar med andre ord ikke nevneverdig opplevelsesmessig «rom», men er likevel noe subjektet bærer med seg en viten om.

Med disse momentene i mente, hvordan kan vi karakterisere emosjonenes eventuelle intensjonalitet? De fleste bevissthetsfilosofene er enige om at emosjonene, på linje med andre mentale akter, har en intensjonalitet, med et mulig unntak for stemningene (Farrel, 1980; Lyons, 1980; Solomon, 1983; Pugmire, 1998; Goldie, 2000). Problemet er likevel at den hverdagslige førstepersonserfaring tilsier at den intensjonale akt i følelsen er annerledes enn i for eksempel den klare persepsjon eller den rene tanke (Goldie, 2000). Det kommer åpenbart noe i tillegg når vi ikke bare ser eller tenker på et menneske, men også retter følelser mot det. Stein (1970, s. 89–90) beskriver dette «tillegget» som at emosjonen, utover å vende seg mot et objekt, også synes å vise jeget med dets dybder. Nussbaum (2001) hevder et lignende syn i at den intensjonale akt i følelsen bærer med seg en aktiv innvendighet, det er som en ser objektet «gjennom sitt eget vindu». Frykten for at min partner skal dø, handler ikke om et enkelt saksforhold i verden, men om at mitt livgivende bånd blir brutt. Tilsvarende handler et overgrep ikke bare om at det er en kropp som er krenket og skjendet, men at det er ens uavbrutte eierskap til kroppen som er rammet. Det virker med andre ord som at i emosjonen er tingen eller saksforholdets indre horisont mettet med personlig betydning. Tyngdepunktet innenfor opplevelshorisonten forskyves henimot selvets tilstedeværelse. Den viten om selvets tilstedeværelse som er relativt taus i den rene visuelle persepsjon har i emosjonen rykket frem mot forgrunnen og fylt en større del av det opplevelsesmessige rom. En følge av dette er at friheten til å innta ulike

perspektiver på et saksforhold innsnevres. Sagt på en folkelig måte betyr dette at følelser noen ganger kan gjøre oss «trangsynte». Men for ikke å glemme det: følelser viser oss også selvet.

Sartre (1971) er en av få fenomenologer som drøfter det spesielle ved emosjonenes måte å gripe verden på. Hans utgangspunkt, basert på Husserl og Heidegger, er at menneskets væren er kontinuerlig fremtidsrettet, innstilt overfor de muligheter som måtte komme. Ifølge Sartre er menneskets natur også at det anvender midler for å nå sine mål og søker stadig veier for å realisere disse. Sagt med Sartre er mennesket intensjonalt gjennom sine handlinger. Men verden er krevende, og veiene frem til måloppnåelse kan by på hindringer. Det er på dette tidspunktet, når veien mot et mål blir blokkert, at Sartre mener emosjonen inntreffer. Emosjonen oppstår fordi effektiv handling er umulig, samtidig som mennesket fortsatt er bundet av sin handlingsorienterte natur. I emosjonen finner det en slags løsning på denne konflikten, der det i stedet for å forandre verden endrer sin bevissthet om verden. Sartre beskriver det slik at i emosjonen velger vi å se verden på «en magisk måte» som bidrar til å «tilintetgjøre» sider av den. Den som av frykt flykter fra en fare, gjør det for å skape opplevd avstand til faren og derigjennom «oppeve» dens eksistens. Det samme, om enn i enda større grad», gjør den som besvimer, stilt overfor faren. Den som rammes av tristhet og sorg, reagerer på at en betydelig kilde til aktivitet er borte, hvor melankolien er en metode å undertrykke ens naturlige forpliktelse til å finne nye måter å leve på. I depresjonen trekker en tilbake sine følelsesmessige investeringer i verden og devitaliserer seg selv, men samtidig blir tilværelsen lett på den måten at den ikke krever noe av en. Sartre peker også på at i følelsen mister verden noe av sin differensierte struktur og får en mer global karakter. For den engstelige som flykter, er det kun flukt og opphevelse av trussel som gjelder som retning i verden. For den deprimerte blir verden blek og fargeløs. På sin måte viser altså Sartre at i emosjonen gjennomgår horisonten av mulige intensjonale akter en radikal endring. Den har blitt svært begrenset. Personen klarer ikke lenger å se verden i dens mange nyanser og muligheter for handling.

Når opplevelsen av verden i emosjonene gjennomgår de endringene som her er beskrevet, er det naturlig å spørre om dette også innebærer en endret tidsbevissthet. Vi har sett at identifiseringen av ting og skillet mellom ulike saksforhold i verden etableres gjennom at vi i atferd, persepsjon og tanke omgås dem og opplever dem fra ulike synsvinkler. Denne «bevegelse» foregår langs en tidsakse der tingene blir til noe gjennom at de viser seg gjennom en kontinuitet av sine fortidige, nåtidige og fremtidige manifestasjoner. Når selvet tydelig trer inn ved emosjonell aktivering og «beslaglegger» opplevelsesmessig rom, reduseres antallet mulig perspektiver på ting tilsvarende. Ved

sterke affekter kan vi snakke om at ett perspektiv på noe låser seg. Sartre peker på at i emosjonen trekker personen seg tilbake fra sitt naturlige handlings- og fremtidsrettete levesett og erstatter dette med en virkelighetsorientering som er global og unyansert. Det kan da også virke som at tiden står stille eller at skillene mellom fortid, nåtid og fremtid forsvinner. Differensiert tid med opplevelsen av at noe skjedde da og noe annet skjer nå, opphører og erstattes med tidløshet. Den krenkelsen som jeg opplever i dag, tenderer mot å flyte sammen med de krenkelsene jeg har opplevd tidligere, og det samme kommer til å vedvare. Jeg kan ikke lenger sortere begivenheter som atskilte hendelser på ulike tidspunkter. Denne sammenbindingen av tidsatskilte opplevelser ved hjelp av et likhetsprinsipp kan også kaste lys over den kraft og det grep som emosjonen rammer oss med. Når sorgen over en død person er på høyden, kjennes det som alt godt er borte for evig. Denne egenskapen av tidløshet eller grenseløshet som opptrer ved emosjonell aktivering, er for øvrig påvisbar i noen av dagligtalens metaforer for følelser. For eksempel i metaforene «stige til himmels av stolthet» eller «eksplodere av sinne», som billedlig viser bevegelse mot noe uendelig stort. Eller «synke i jorden av skam», som viser til bevegelse mot noe uendelig lite, en slags ikke-eksistens. Slike metaforer kan ofte på en uovertruffen måte fange inn det spesielle ved emosjonell opplevelse.

Emosjoner og kropp

Klargjøring av kroppens rolle i vår konstituering av verden begynte med Husserls skille mellom «Leib» og «Körper» (Husserl, 1973, s. 337). «Leib» refererer til den subjektive kropp, som er noe opphavelig i opplevelsen av oss selv, som vi går rundt i verden med uten at vi tenker over det. «Körper» henviser til den objektive kropp som kan anskues og måles, samt beskrives gjennom naturvitenskapelige lover. Merleau-Ponty (1962) elaborerte Husserls «Leib»-begrep ved argumentasjon for at det er gjennom våre sensorimotoriske kroppslige baserte evner at verden inntre i sin væren. Merleau-Pontys sentrale poeng er at kroppen aldri bare er et objekt i verden, den er selve det medium som verden trer frem gjennom. Sartre (1956, s. 372) uttrykker et lignende poeng når han hevder at kroppen er levd snarere enn visst. Ifølge denne tankegangen representerer altså kroppen et orienteringspunkt for alt annet som skjer, den definerer alltid det subjektive «her-hvor-jeg-er». Det eneste mulig observasjonsted er derfor et «embodied point of view».

Hvordan skal vi så forstå følelsenes plass innefor «Leib»-begrepet? Ifølge Merleau-Ponty og Sartre strekker kroppen seg ut i verden og konstituerer den, kroppen er med andre ord intensjonal.

På den annen side tenderer kroppen mot å bli en grunn, det stille nærværende eller subsidiære i vår opplevelse (Leder, 1990). Men denne «kroppslige tilbaketrekning» er langt fra absolutt, noe emosjonell aktivisering er et eksempel på. Det kroppslige opplevelsesfelt har sin egen figur/grunn-dynamikk og følger en dimensjon av dybde. Vi har en klarere og mer nyansert bevissthet omkring prosesser i kroppens overflatesegementer, mens funksjoner i kroppens indre henfaller til en «dybde» som virker utilgjengelig for bevisst persepsjon. I kroppens dyp synes ting å leve sitt eget liv, å være fremmed for selvet. Det er innenfor denne fenomenelle dynamikken at følelsene utspiller seg. Gjennom sin forankring til det autonome nervesystemet, det hormonelle systemet og endringer i innvollene oppleves emosjonene å ha bolig i kroppens dyp, med tilhørende kvalitet av å komme «et annetstedsfra». Ofte vil følelsesmessige bevegelser også ta grep om kroppens overflateregioner, vi kjenner uro i lemmer ved angst og varme i ansiktet ved skam. Men de kroppslige reaksjonene og bevegelsene som er involvert i emosjoner, atskiller seg samtidig fra sensasjoner som for eksempel svie og kløe eller sykdomstegn som spasmer, fordi de bærer med seg representasjoner av noe utenom dem selv, ofte utenfor kroppens grenser (Pugmire, 1998, s. 8). Eksempelvis gir frykt, håp eller depresjon vitnesbyrd om at verden utenfor har en bestemt fasong. En annen måte å uttrykke denne egenskapen ved emosjonene på er å si at de binder sammen aspekter av innvendighet og utvendighet (Leder, 1990, s. 55–56). Med Merleau-Ponty (1962) kan en hevde at den kroppslige emosjonalitet retter seg mot fenomenene der de er i ferd med å fødes, hvor kvaliteten av objekter ringes inn, men der det gjenstår å bestemme deres identitet. Idet angsten vekkes, opplever jeg en faresituasjon, men jeg vet ennå ikke fra hvilken kant og i hvilken form trusselen vil fremtre.

Vi lever innenfor et konstant samspill mellom den subjektivt levde kropp og den betraktete objektive kropp

En annen ansats til å forstå opplevelsen av kroppslige emosjonalitet finnes i Husserls påvisning av at kroppen har en evne til å affisere seg selv. Husserl (Zahavi, 2003, s. 99–100) påpekte at enhver intensjonal aktivitet ledsages av fornemmelser av kroppslig posisjonsveksling eller bevegelse. Dette er hva vi kaller en strøm av kinestesi. Her foregriper Husserl Sterns senere begrep om «vitalitetsaffekt» (Stern, 1985) og kanskje også Damasio's begrep om «bakgrunnsaffekter» (1999). Stern beskriver vitalitetsaffektene som kjennetegnet av konturene eller intensitetsvariasjonene langs det temporale forløpet av en opplevelse, og benytter gjerne musikk og dans som eksempler (Stern, 1985, s. 56–57). Et annet særtrekk er vitalitetsaffektens transmodale karakter. Med dette menes at de opptrer uavhengig av hvilken sans som er aktivert, eller om den aktuelle handlingen er reell, virtuell,

utført av selvet eller andre (Stern, 1985, s. 48, 53). Vi registrerer vitalitetsaffekter når vi for eksempel opplever en person som «skarp i kantene» i sin omgang med andre eller entusiastisk i å fremføre sin mening. Damasio på sin side knytter begrepet bakgrunnsaffekt nærmere opp mot stemningsbegrepet, ved å eksemplifisere det som følelser av velvære, utilpasshet eller ro (Damasio, 1999, s. 51–53). Men både Stern og Damasio ønsker å vise til grunnfornemmelser i kroppens og selvets eksistens.

Men i hvilken forstand er kinestesistrømmer og vitalitetsaffekter følelser? Det er ofte ikke disse vi tenker på når vi snakker om følelser. Svaret blir tydeligere når en sammenligner denne typen emosjonalitet med det som i emosjonsforskningen omtales som basisaffekter eller kategoriske affekter (f.eks. lykke, frykt, sinne, avsky, tristhet) (Izard, 1971; Ekman, 1992; Tomkins, 1995). I et opplevelsesorientert perspektiv er en kategorisaffekt som oftest mer markant, episodisk og lettere å bestemme enn en vitalitetsaffekt eller stemning. Köppe, Harder & Væver (2005, s. 214–215) karakteriserer basisaffektene som kjennetegnet av en varierende intensitet av de emosjonelle episodene og et vedheng av en lyst/ulyst-dimensjon, noe vitalitetsaffektene i større grad mangler. Det kan også synes relevant å klassifisere emosjonelle fenomener langs en figur/grunddimensjon hvor basisaffekter oppleves som figur, mens vitalitetsaffekter opptrer som bakgrunnsfenomener. Vitalitetsaffektene vil derfor aldri være «tomme» former, de vil alltid bære frem et innhold. Et sinne kan for eksempel opptre på en eksplosiv måte, bygge seg opp jevnt eller komme snikende. En sorg kommer gjerne i bølger.

Faktum er at vi lever innenfor et konstant samspill mellom den subjektivt levde kropp og den betraktete objektive kropp. Siden emosjonaliteten har en tydelig kroppslig forankring, må den følgelig inngå i dette vekselspillet. Hvordan skal vi så redegjøre for dette? En fundamental mekanisme i overgangen mellom kroppsbevissthetsnivåene er de såkalte parallell- eller dobbeltsansninger (Husserl, 1960, s. 128). Dobbeltsansningen kan illustreres ved at når mine hender dirrer av angst og er klamme av svette, kan min venstre hånd gå i gang med å berøre og utforske min høyre. Dette gir opphav til kvalitativt forskjellige fornemmelser i de to hendene, hovedsakelig ved at min venstre hånd assosieres med en undersøkende vilje. Under denne handlingen bidrar min høyre hånd til at min grunnleggende emosjonelle kroppsbevissthet bevares, men min venstre hånds inntreden og fornemmelse av bevegelse og fuktig overflate i min høyre gjør at jeg på samme tid oppnår en form for objektiverende bevissthet om mine hendes fryktsomme tilstedeværelse. Det inntreffer en refleksjon mellom ulike deler av kroppen, kroppen blir ikke bare selvsensitiv, men også selvrefleksiv. Samtidig skjer det en emosjonell omforming hvor min angst får to ansikter, ett som er vendt innover og ett

som er vendt utover. Angsten har med andre ord to manifestasjoner, den har fått en indre horisont. På denne måten begynner jeg å få et objektforhold til min angst. Objektiveringen av følelser innenfor selvforholdet er også knyttet til andre former for parallellsansning. I frykten hører jeg at stemmen min skjelver samtidig som hendene mine dirrer, i skammen vender jeg hodet ned samtidig som innholdet i mitt synsfelt endres. I disse tilfellene blir manifestasjonene av følelsen bundet sammen på tvers av sansemodalitetene. På et mer overordnet nivå avtegnes bevegelsene mine som å gå i takt med hverandre. En slik transmodal matching bidrar også til å kunne gripe følelsen som en substans i meg selv, som noe som jeg kan sette fingeren på.

Intersubjektivitet og emosjoner

Tradisjonelt har fenomenologien søkt å avdekke preverbale former for intersubjektivitet (Zahavi, 2001). Et annet særtrekk ved fenomenologenes behandling av intersubjektiviteten er at den forstås som en relasjon mellom subjekter som alle besitter et førstepersons perspektiv, og at det foreligger en gjensidig relasjon mellom subjektivitet og intersubjektivitet der de to faktorene belyser og artikulerer hverandre. Husserl (1960) hevdet således at møtet med en annen og fremmed subjektivitet representerer en mulighetsbetingelse for objektiv gyldighet. Ifølge dette synet vil jeg, når jeg oppdager at de saksforholdene jeg står overfor, ikke kan reduseres til utelukkende å handle om min subjektive verden, men også erfares av andre, forandre mitt forhold til tingen. Det er bare da jeg fullt ut kan oppleve objektene som reelle.

Hvordan skal vi så forstå hvordan følelsene utspiller seg i intersubjektiviteten? Igjen kan vi søke svar hos Merleau-Ponty.

Merleau-Ponty (1962) påpekte at intersubjektivitet blir mulig ved at selvopplevelsen inkluderer en dimensjon av fremmedhet. For å kunne gjenkjenne andre som subjekter med en kroppslig forankring i verden må jeg se det samme fenomenet hos meg selv. Det må eksistere en slags bro mellom meg og den andre. Forbindelsen er basert på at jeg ikke er fullt ut synlig for meg selv fordi kroppen drar med seg en innside som kjennes fremmed (Merleau-Ponty, 1962, s. 405). Andre menneskers kropper bærer med seg et trekk av den samme fremmedheten, og det er gjennom at menneskekropper har lik struktur at intersubjektivitetens bro legges. Gjennom sitt kroppslige reaksjonsfelt dras også emosjonene med langs denne broen. Dermed oppstår muligheten for enda et nivå av objektivering hvor sider ved våre emosjonelle opplevelser også fremtrer som å tilhøre en

objektiv verden. I og med at jeg vet at den andre er lik meg, kan jeg gjenkjenne mine følelser som del av en allmennmenneskelig verden. De oppleves som enda mer gyldige når de ikke bare er objekter innenfor meg selv, men også manifesterer seg innenfor den mellommenneskelige verden.

Prerefleksiv og refleksiv opplevelse

Blant fenomenologene hersker det så å si full enighet om at det er rimelig å operere med et skille mellom to nivåer av opplevelse, det prerefleksive nivået og det refleksive nivået (Sartre, 1956; Husserl, 1976; Chalmers, 1996). Kontrasten mellom disse vesensforskjellige typene av opplevelse kan illustreres ved at når jeg kjenner smerte i en fot, har jeg en direkte opplevelse av smerten, men dersom jeg skal beskrive smerten til en annen, for eksempel min lege, må jeg innta et spesielt perspektiv som innebærer en viss forskyvning fra den direkte smerteerfaringen. Refleksiv opplevelse innebærer, som ordene tilsier, en refleksjon, inklusive tematisering, artikulasjon og språkliggjøring. I den refleksive selvbevissthet er jeg i stand til å rette oppmerksomheten mot mine umiddelbare erfaringer, og gjør dermed også mine umiddelbare følelser og opplevelser til gjenstand for intensjonale prosesser. Vi kan her snakke om en høyere ordens intensjonalitet, som vi også kan kalle metaintensjonalitet. Det er rimelig å anta at det foreligger flere ulike former for refleksjon eller metaintensjonalitet (Zahavi, 2011). Alle har den egenskapen at de utvider den indre horisont. Noen av dem har vi allerede vært inne på i forbindelse med kroppslige parallellsansninger og følelsenes intersubjektivitet. Vi skal straks følge opp dette punktet. Når det gjelder prerefleksiv erfaring, er det gode grunner til å anta at den har en slags struktur. Et logisk argument for dette er at refleksiv opplevelse må komme et steds fra. Den kan ikke bare dukke opp fra intet, det er nødvendig at den er grunnet i noe (Sartre, 1956). Vi må også slutte oss til at både prerefleksiv og refleksiv emosjonell erfaring har form, og at det eksisterer et tett samspill mellom disse opplevelsensnivåene.

Hvordan kan vi så redegjøre videre for dette samspillet og egenskapene ved den refleksive opplevelse? Flere fenomenologer og andre filosofer har spesifikt knyttet emosjonalitet til det prerefleksive opplevelsplanet. Hos Heidegger (2007, s. 156–162) er stemninger et opphavelig trekk ved menneskets væren. Når vi ifølge Heidegger finner oss værende i verden, er verden allerede affektivt stemt på en eller annen måte (Befindlichkeit). Vi kan derfor aldri unndra oss en affektiv kontekst. Solomon (1983, s. 172) viser til den opplevelsforankrende funksjon emosjonene har, ved å hevde at de strukturerer og påvirker helheten av vår opplevelse. Ratcliffe (2008) taler om

«eksistensielle følelser» og mener med dette en opplevelse av tilknytning til verden som utgjør et forankringspunkt for i det hele tatt å anta noe om noe i verden. Det er med andre ord på bakgrunn av en prerefleksiv emosjonalitet at omgivelsene står frem og kan berettes om.

Etter min mening er det fenomenelle aspektet ved emosjonene et underteoretisert område innenfor psykologien

Når vi snakker om prerefleksiv opplevelse, dreier det seg altså om et dyptgripende lag av subjektiv erfaring, som spiller en helt sentral rolle i opphavet til tenkning og forståelse. Petitmengin (2007) omtaler dette laget som «kildedimensjonen» (source dimension), en dimensjon av opplevelse som gir retning for tanken, noe som fungerer som en slags indre kraftlinje. En lignende utlegning av prerefleksiv erfaring finner vi i Gendlins begrep «følt betydning» («felt sense») (Gendlin, 1996). Mens Petitmengin taler om at prerefleksive hendelser er uskarpe og utydelige, snakker Gendlin om at de har implisitte formkvaliteter og føles som å ha en «diffus kant» («unclear edge»). Med implisitte formkvaliteter mener Gendlin et kompleks av betydning som har potensial til å åpne eller utfolde seg, og som ofte «presser på» for å artikulere seg. Videre er følt betydning en somatisk opplevelse spesielt knyttet til mage, bryst og svelg. Den er i prinsippet en fysisk måte å oppleve hvordan vi befinner oss i verden på. Et eksempel på felt sense er dersom jeg på vei til flyplassen drar av gårde med en nagende uro som jeg ikke kan bestemme helt, men som likevel fanger min oppmerksomhet. Jeg aner etter hvert at noe er glemt, og går igjennom alternativene for meg selv. Kredittkort? Nei. Mobiltelefon? Nei. Den følte betydning forblir uforandret inntil jeg lanserer muligheten av det er passet som er gjenglemt. Med dette opplever jeg en omrokering i mitt indre, der den prerefleksive emosjonelle erfaring oppløses og får ny figur, og en løsning på problemet er kanskje innen rekkevidde. En kilde av affektiv bevegelse innenfor meg selv har blitt artikulert gjennom en form for indre dialog. I poetiske vendinger omtaler Gendlin felt sense som det stedet i den menneskelige erfaring hvor ordene opphører, men også som det stedet hvor vi virkelig bor (Wiltschko, 2008, s. 50). Med dette henspiller han på at felt sense har egenskaper av autenticitet og sannhet. Vi kan «ha en dialog» med vår aktuelle felt sense, men oppleve at den viser seg urokkelig og standhaftig inntil vi har funnet ordene som passer til dens form. Vår prerefleksive selvbevissthet besitter med andre ord ressurser til å bekrefte eller avkrefte vår refleksive avlesning av den.

Hva så med språkets rolle? Overgangen fra et preverbalt til et verbalt nivå av emosjonell opplevelse kan være problematisk, men kan også by på utviklingsmuligheter. For det første er prerefleksiv erfaring analog i sin natur og tillater uendelig mer graderte erfaringsnyanser enn erfaring

organisert ved hjelp av språkets digitale natur. Men språk har også den egenskapen at det kan peke mot, konstituere eller artikulere emosjonell erfaring (Colombetti, 2009). Ordene kan også tjene til å nyansere eller klargjøre små forskjeller i emosjonelle erfaringer, f.eks. mellom nærliggende følelseskvaliteter av irritasjon, sinne, raseri, hat og skadefryd.

Verbalisering av emosjoner kan også skape en bevegelse som ikke bare forandrer opplevelsen, men også bidrar til en følelse av fullbyrdelse (Depraz, Varela & Vermersch, 2003, s. 62–63). Gjennom ordene oppleves emosjonen gjerne mer fullstendig og mer komplett enn den ville gjort uten verbaliseringen. Betingelsen for en slik økning av opplevelsesmessig fylde er at den refleksive transformasjonen ikke tilføyer elementer som ikke allerede er til stede i den prerefleksive erfaring. De prerefleksive og de refleksive elementene må kunne stå til hverandre, og de må kjennes som familiære (Gallagher & Zahavi 2008, s. 63). Språkdrakten bør med andre ord passe.

Terapeutiske implikasjoner

Hva kan så en fenomenologisk redegjørelse for følelser gi oss som har verdi og relevans i en behandlingsmessig sammenheng? Først noen generelle momenter. For det første skisserer fenomenologien et opplevelsesnært perspektiv på hendelser i en psykoterapeutisk sammenheng. Den bidrar til en tilnærming som er sensitiv overfor emosjonenes umiddelbarhet eller deres spill her-og-nå. Den gir også et rammeverk av begreper som tjener til å skjerpe vårt blikk overfor det spesielle og det nærværende i terapirommet. For det andre viser redegjørelsen en prosess hvor følelser kan omformes, og angir også en del mulighetsbetingelser for endring av emosjonell opplevelse. Lest klinisk psykologisk kan dette, etter min mening, gi et perspektiv på følelsesmessig utvikling og vekst. La oss gå nærmere inn på det sistnevnte punktet.

I hovedsak omformes følelser fra å være prerefleksive til å bli refleksive fenomener, og i denne prosess skjer det også et samspill mellom de to nivåene av opplevelse. På det prerefleksive nivået utgjør emosjonene grunnsteiner i en væren-i-verden, de har der en verdensåpnende karakter. Dessuten er kroppen spesielt nærværende i den prerefleksive erfaring. Refleksive prosesser utspiller seg på forskjellige nivåer. Gjennom parallellsansninger lærer individet å kjenne sine emosjonelle reaksjoner fra ulike kanter slik at reaksjonene fremtrer som helhetlige. Erfaring av likheter mellom hvordan ens egen og andres kropp fungerer når følelser er i sving, tilfører enda et nivå av refleksjon og en validering av opplevelsen. Verbalisering med den mulighet den gir for presisering og

artikulasjon av opplevelse, etablerer ytterligere et refleksjonsnivå. I fenomenologisk språkbruk kan vi si at horisonten av mulige betraktningmåter har økt i omfang under denne omformingsprosessen. Med andre ord, mental modenhet har sammenheng med et menneskes totale intensjonale kapasitet innenfor sitt følelsesliv. Det handler om å ha evnen til å være i sine opphavelige affekter og stemninger parallelt med å kunne betrakte dem fra flere ulike vinkler. Psykoterapi vil i bred forstand derfor handle om å utvikle denne kapasiteten eller horisonten.

En mulig anvendelse av dette perspektivet på emosjonell utvikling er å bruke det psykodiagnostisk til å identifisere bortfall av vitale opplevelsestructurer, utviklingsstans eller til terapiplanlegging. Noe av dette har allerede vært gjort i forbindelse med schizofrenilidelsene (f.eks. Parnass & Handest, 2003; Møller, 2009) og den såkalte Capgras vrangforestilling, hvor pasientene opplever at deres nærmeste er erstattet av skuespillere eller bedragere (Ratcliffe, 2008). Disse lidelsene blir her belyst som sammenfall av det prerefleksive nivå som resulterer i en altomgripende følelse av fremmedhet. Et annet bortfall vises gjennom fenomenet aleksitymi, opprinnelig en term etablert av Sifneos (1972) for å beskrive manglende evne hos psykosomatiske pasienter til å navngi følelser. Det kan være fristende, men også meningsfullt, å knytte perspektivet til mentaliseringsteori, som også skisserer linjer av transformasjon av en basal affektivitet og forstyrrelser innenfor dette forløpet (Fonagy & Target, 1996; Lecours & Bouchard, 1997; Luquet, 2002). Jeg vil da også hevde at fenomenologiske innsikter er innbakt i de ulike modellene for mentalisering, men de aktuelle teoretikerne er sjelden klare på om det er «det fenomenelle » eller «det psykologiske» mentale de taler om. Det er viktig å ha i mente at et fenomenologisk perspektiv kun beskriver hvorledes følelsesmessige opplevelser er strukturert, og ikke angir psykologiske årsaksforklaringer. På den annen side ligger det et potensial for faglig utvikling i et møte mellom fenomenologi og mentaliseringsteori.

Et annet psykoterapeutisk anvendelsesområde ligger på intervensjonssiden. Som vi har vært inne på, foreligger ikke den prerefleksive emosjonaliteten helt som en diffus og uensartet bakgrunnserfaring, den synes å ha en form som indikerer at verden arter seg på en bestemt måte. Denne formen gjelder det derfor å gripe og forsøke å forstå. I denne forbindelse gir Gendlins tilnærming et godt og klinisk nyttig bilde på de prosesser og erfaringskvaliteter som er involvert, blant annet erfaringer av helhet og autenticitet. Dette er opplevelser av avgjørende helsemessig betydning i forholdet til oss selv og har også blitt drøftet i psykoterapilitteraturen (f.eks. Winnicott, 1965; Orange, Atwood & Stolorow, 1997). Gendlin gir eksempler på at prerefleksive opplevelser er fenomener

som er i ferd med å bli til for oss. De har en natur som gjør at de ikke kan gripes direkte med viljen eller kognisjonen, fordi de befinner seg forut for disse sinnssytelsene. Dette har konsekvenser for den terapeutiske tilnærmingen. Pasientens forståelse av sin emosjonelle erfaring kan ikke tvinges frem gjennom forutgående begreper. Det kan være mer hensiktsmessig å forsøke å oppheve sin forforståelse av virkeligheten og vente og se hva som vil vise seg i en tilstand av innoverrettet oppmerksomhet. Som nevnt har et fritt vekselspill mellom prerefleksiv og refleksiv erfaring en egen evne til å finne samsvar. Psykoterapeutens rolle er i så måte å vise en med-derværen og spesielt å registrere kroppslige endringer hos pasienten (og seg selv) som indikerer en vellykket artikulering av prerefleksiv erfaring.

Terapeutisk arbeid med refleksiv emosjonalitet synes også på annen måte å forde en spesiell sensitivitet overfor kroppens nærvær. Dette gjelder med tanke på å etablere de dobbeltsansninger som Husserl beskriver i vekselspillet mellom «Leib» og «Körper». Som vi har vært inne på, innebærer parallelle og flersidige kroppslige opplevelser av en affekt en betingelse for at vi kan erfare den følelsemessige reaksjon som noe som har substans og virkelig eksistens. En alminnelig erfaring med psykoterapipasienter er at de tidvis taper denne evnen, eller at den er mangelfullt utviklet. Hva som gjør dette enda mer alvorlig, er at det som ikke oppleves virkelig, er det heller ikke verdt å vise interesse for. I slike situasjoner kan det være verdt å oppfordre pasienten til å dvele ved følelsen og å la den virke i kroppen, samtidig som en forsøker å registrere følelsens ulike kroppslige ytringsformer. Grunnlaget for videre artikulasjonsarbeid kan da være lagt. Siden psykoterapisituasjonen er en mellommenneskelig situasjon, representerer den også en mulighet for intersubjektiv gyldiggjøring av pasientens emosjonelle opplevelse gjennom preverbal kommunikasjon basert på en viss overensstemmelse mellom pasient og terapeuts kroppsuttrykk eller vitalitetsaffekter. Utnyttning av denne muligheten krever at terapeuten lar seg «svinge med» av det aktuelle emosjonelle temaet og opptrer med en inntonende «emosjonell resonans». I forbindelse med intersubjektiv validering av affekt er det naturlig å trekke en integrerende linje til Sterns begrep «affect attunement» (Stern, 1985, 2009), et begrep som også har vist seg anvendbart til å beskrive terapi med voksne (Svartberg, 2010). Forstått i bredere forstand taler betydningen av parallellopplevelse for terapiformer hvor følelser blir forsøkt delt og forstått av to parter, forsøkt innbakt i tanker, speilet, lekt med, betraktet fra ulike perspektiver osv.

Emosjonell utvikling består i å etablere ulike former for refleksjon eller metaintensjonalitet rundt den umiddelbare kroppslige erfaring

Vi har vært inne på at når en følelsesmessig opplevelse gjennomgår en vellykket artikulering langs de ulike refleksive etapper, fører dette til en opplevelse av at noe er brakt til ende, eller av at noe er plassert og forankret. For å bidra til denne nødvendige fullbyrdelse av emosjonell erfaring blir psykoterapeutens verbale intervensjoner vesentlige. På den ene side kan ord tjene til å fange inn eller avspeile sentrale kvaliteter ved den aktuelle emosjonelle erfaring som sådan. Som vi har vært inne på kan for eksempel metaforer tjene denne rommende funksjon, noe som også har blitt drøftet i psykoterapilitteraturen (Cox & Theilgaard, 1987). En vellykket metafor kan tjene som en stadfestelse som kan være utgangspunkt for videre refleksjon. På den annen side har psykoterapeuten mulighet for å utnytte språkets iboende evne til å uttrykke det partikulære eller spesielle i den emosjonelle opplevelsen, dvs. fremstille opplevelser som knyttet til særegne hendelser i tid og rom. Dette kan tjene til å etablere avstand til den mer globale og tidløse bakgrunnserfaring som følelser alltid innbefatter. For det opplevende selv blir resultatet av slike prosesser gjerne økt opplevelse av personlig integritet og oversikt. I psykoterapisammenheng dekkes dette fenomenet delvis av begrepet selvkohesjon, dvs. opplevelsen av å være et sammenhengende selv (Karterud, 1995). Slikt sett er arbeid med følelser også arbeid med sentrale deler av selvopplevelsen.

Som de fleste psykoterapeuter vet, men som også fenomenologer har vært inne på, representerer refleksjon muligheten for selvdistansering. I refleksjonen kan vi tre tilbake fra våre umiddelbare erfaringer og observere eller konfrontere dem, og på denne måten også skaffe oss et handlingsrom i forhold til emosjonelle impulser (Moran, 2001). På denne måten kan også vellykket refleksjon rundt følelser demme opp for utagering og fremme sosial tilpasning.

Konklusjon

Utgangspunktet mitt har vært å beskrive emosjoner slike de opptrer innenfor den fenomenelle delen av det mentale eller innenfor førstepersonsperspektivet. Gjennomgangen av egenskapene ved følelsesmessig opplevelse klargjør at den på linje med andre mentale fenomener har intensjonalitet, men også noen særtrekk. I følelsen blir selvet tydelig ved å sette den intensjonale akt med personlig betydning med den følge at antallet mulige perspektiver på det saksforholdet en står overfor, reduseres, og at tidsopplevelsen endres. Videre spiller kroppen en spesiell rolle i konstitusjon av emosjonell erfaring fordi den binder sammen det innvendige i seg selv med noe utvendig. Emosjonell utvikling består i å etablere ulike former for refleksjon eller metaintensjonalitet rundt den umiddelbare

kroppslige erfaring, og på denne måten øke omfanget av den horisonten av mulige perspektiver som det er mulig å anlegge innenfor en følelsesmessig opplevelse. Et slikt fenomenologisk perspektiv bidrar til et lyttperspektiv i møte med psykoterapipasienten, til å kunne identifisere fravær av opplevelsestructurer som er relatert til psykopatologi, og til å angi relevante psykoterapeutiske intervensjoner. De terapeutiske implikasjonene er i hovedsak en oppfordring til nærvær ved den følelsesmessige opplevelse og til etablering av parallellperspektiver innenfor opplevelsen, noe som øker både dens fylde og dens nyanser.

Referanser

- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig Binswanger; transl. and with a critical introduction to his existential psychoanalysis by Jacob Needleman*. New York: Basic Books.
- Blankenburg, W. (1980). Phenomenology and psychopathology. *Journal of Phenomenological Psychology, 11*, 50–78.
- Brentano, F. (2002). The Distinction between Mental and Physical Phenomena. I Chalmers, D. J., *Philosophy of Mind. Classical and Contemporary Readings* (Første gang publisert 1874). New York: Oxford University Press.
- Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*. New York: Oxford University Press.
- Colombetti, G. (2009). What Language Does to Feelings. *Journal of Consciousness Studies, 16*, 4–26.
- Cox, M. & Theilgaard, A. (1987). *Mutative Metaphors in Psychotherapy: The Aeolian Mode*. London: Tavistock Publications.
- Damasio, A. R. (1999). *The Feelings of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. London: Vintage Books.
- Depraz, N., Varela, F. & Vermersch, P. (2003). *On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing*. Amsterdam: John Benjamins.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*, 169–200.
- Farrel, D. M. (1980). Jealousy. *Philosophical Review, 89*, 527–559.
- Fonagy, P. & Target, M. (1996). Playing with reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of Psychoanalysis, 77*, 217–233.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008). *The Phenomenological Mind. An Introduction to the Philosophy of Mind and Cognitive Science*. London: Routledge.

- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A Manual of the Experiential Method*. New York: The Guilford Press.
- Goldie, P. (2000). *The Emotions. A Philosophical Exploration*. Oxford: Clarendon Press.
- Gullestad, S. E. (2005). In the beginning was the affect. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 28, 3–10.
- Gullestad, S. E. & Killingmo, B. (2005). *Underteksten*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gurwitch, A. (1964). *The Field of Consciousness*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Oslo: Pax Forlag. (Første gang utgitt 1927).
- Husserl, E. (1960). *Cartesian Mediations: An Introduction to Phenomenology* (Første gang utgitt 1950). Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Husserl, E. (1973). *Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlass. Zweiter Teil: 1921?1928*. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Husserl, E. (1976). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Husserl, E. (2001). *Logical Investigations. Vol. I og II* (Første gang utgitt 1900–01). London: Routledge.
- Izard, C. E. (1971). *The Face of Emotion*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Karterud, S. (1995). *Fra Narsissisme til Selvpsykolog. En Innføring i Heinz Kohuts Forfatterskap*. Oslo: Ad Notem Gyldendal.
- Köppe, S., Harder, S. & Væver, M. (2005). Vitalitetsaffekt. Et kernebegreb hos Stern. *Nordisk Psykologi*, 57, 209–228.
- Lecours, S. & Bouchard, M.-A. (1997). Dimensions of Mentalisation: Outlining Levels of Psychic Transformation. *International Journal of Psychoanalysis*, 78, 855–875.
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Luquet, P. (2002). *Les niveaux de pensée*. Paris: Presses Universitaire de France.
- Lyons, W. (1980). *Emotion*. Cambridge MA: Cambridge University Press.
- May, R. (1983). *The Discovery of Being: Writings in existential psychology*. New York: Norton.
- Matthis, I. (2000). Sketch for a metapsychology of affect. *International Journal of Psychoanalysis*, 81, 215–227.

- Merleau-Ponty, M. (1962). *The Phenomenology of Perception* (Første gang utgitt 1945). London: Routledge and Kegan Paul.
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (1999) Affect and affect consciousness: A psychotherapy model integrating Silvan Tomkins' affect- and script theory within the framework of self psychology. I A. Goldberg (red.), *Pluralism in Self Psychology, Vol. 15*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Moran, R. (2001). *Authority and Estrangement: An Essay on Self-Knowledge*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Møller, P. (2009). Psykosens anatomi: skisse til en subjektivitetsmodell. *Dialog*, 19, 5–20.
- Nagel, T. (1974). What Is It like to Be a Bat? *Philosophical Review*, 83, 435–450.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavels of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge MA: Cambridge University Press.
- Orange, D. M, Atwood, G. E & Stolorow, R. D. (1997). *Contextualisme in Psychoanalytic Practice*. Hillsdale: The Analytic Press.
- Petitmengin, C. (2007). Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience. *Journal of Consciousness Studies*, 14, 54–82.
- Parnas, J. & Handest, P. (2003). Phenomenology of Anomalous Self-Experience in Early Schizophrenia. *Comprehensive Psychiatry*, 44, 121–134.
- Polanyi, M. (2000). *Den tause dimensjonen: En introduksjon til taus kunnskap*. (Første gang utgitt 1967). Oslo: Spartacus Forlag.
- Pugmire, D. (1998). *Rediscovering Emotion*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of Being. Phenomenology, Psychiatry and the Sense of Reality*. Oxford: Oxford University Press.
- Roberts, R. C. (1988). What an emotion is: A sketch. *Philosophical Review*, 97(188), 183–209.
- Sartre, J.-P. (1956). *Being and Nothingness* (Første gang utgitt 1943). New York: Philosophical Library.
- Sartre, J.-P. (1971). *Sketch for a Theory of the Emotions* (Første gang utgitt 1939). London. Methuen.
- Searle, J. R. (1992). *The Rediscovery of the Mind*. Cambridge MA: MIT Press.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-Term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Solomon, R. C. (1983). *The Passions*. Notre Dame IN: University of Notre Dame Press.

- Stein, E. (1970). *On the Problem of Empathy*. Den Haag: Martinus Nijhoff. (Første gang utgitt 1917).
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to Phenomenology*. Cambridge MA: Cambridge University Press.
- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2009). Pre-Reflexive Experience and its Passage to Reflexive Experience: A Developmental View. *Journal of Consciousness Studies*, 16, 307–331.
- Svartberg, M. (2010). Affect Attunement: A Review and Delineation of the Concept, its Developmental and Clinical Implication, and its Definition and Processes in Adult Psychotherapy and Psychoanalysis. Upublisert manuskript.
- Tomkins, S. (1995). *Exploring Affect. The Selected Writings of S. S. Tomkins*. London: Cambridge.
- Wiltshko, J. (utgiver) (2008). *Focusing und Philosophie: Eugene T. Gendlin über die Praxis Körperbezogenen Philosophieren*. Wien: Facultas.
- Winnicott, D. W. (1965). Ego distortions in terms of true and false self. I *The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International UP.
- Zahavi, D. (2001). Beyond empathy. Phenomenological approaches to intersubjectivity. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 151–167.
- Zahavi, D. (2003). *Husserl's Phenomenology*. Stanford CA: Stanford University Press.
- Zahavi, D. (2010). Varieties of Reflection. *Journal of Consciousness Studies*, 18, 9–19