

# Fornuftig om følelser

Anne Marie Fosse Teigen  
Kirkens Familiekontor, Follo

Å lage en norsk introduksjonsbok til emosjonsfokusert individualterapi er et ambisiøst prosjekt. Jan Reidar Stiegler lykkes et godt stykke på vei.

Følelser utgjør en sterk organiserende kraft både *i* og *mellom* mennesker. De fargelegger tilværelsen og graverer inn i hukommelsen de største øyeblikkene i livet. De skaper mening og variert betydning av det som ellers ville vært en jevn strøm av usorterte inntrykk. God affektbevissthet gir mulighet for å leve fleksible liv, med tilgang på den informasjonen følelsene gir, men samtidig uten å være overlatt i deres makt. Psykiske lidelser handler gjerne om det motsatte; at man ikke klarer å nyttiggjøre seg følelsene, men overveldes av dem eller bruker uforholdsmessig mye energi på å unngå dem.

Emosjonsfokusert terapi (EFT) er – som navnet tilsier – en terapeutisk retning som anser følelsene både som det mest effektive utgangspunktet og det mest potente virkemiddelet for å skape terapeutisk endring. Metoden er utviklet av kanadieren Leslie Greenberg, som i flere tiår har arbeidet med å integrere grunnforskning på emosjoner med terapeutisk praksis og teoriutvikling. EFT er solid dokumentert, både i prosess- og utfallsstudier. Nå er det endelig kommet en norsk bok om metoden – skrevet av Jan Reidar Stiegler, psykolog ved Institutt for psykologisk rådgivning i Bergen og stipendiat ved Universitetet i Bergen.

Stiegler har samarbeidet tett med Leslie Greenberg over tid og bidrar selv i opplæringen av norske EFT-terapeuter. Det merkes i boken Det gjør det behagelig for meg som leser fordi jeg opplever stoffet som troverdig. Det virker både intellektuelt fordøyd og praktisk gjennomlevd. Ett problem fikk jeg likevel: Jeg strevde med å se *skogen*, for her ble det mange *trær*. EFT-fagbegrepene kommer tidvis på rekke og rad, og det ble ikke enklere av at jeg fikk vite hvor i boken jeg skulle få «lese mer om» et eller annet, eller ble minnet på at samme definisjon var nevnt tidligere. I tillegg var stikkordlisten til særdeles lite hjelp. Den var overraskende snau og i sin nåværende form overflødig, fordi boken har en svært detaljert innholdsfortegnelse.

## Styrker og savn

Boken er bygd opp av fire hoveddeler, fordelt på tretten kapitler. Den starter med en overordnet beskrivelse av emosjonsfokusert individualterapi og en teoretisk redegjørelse for emosjoner som fenomen. I del to belyses EFT-terapeutens grunnholdning og i del tre hvordan emosjonell stil, emosjonelle skjemaer og grunnleggende kjerneskjemaer utgjør elementer i en helhetlig forståelse av klienten. I del fire kommer de spesifikke intervensjonene. Jeg synes boken er på sitt beste når den beskriver den praktiske utøvelsen av EFT, og jeg hadde ikke hatt noe imot å få enda mer av dette. Når det er sagt, skal forfatteren ha ros for å gi gode studietips til den ivrige leser som vil fordype seg mer.

Stiegler understreker at hans bok er en bok om emosjonsfokusert *individual*terapi. De som vil lese om EFT for par, henvises til en nyere bok av Greenberg og en medforfatter. Dette smale valget av viderehenvisning var en overraskelse for undertegnede, særlig sett i lys av at bokens litteraturliste for øvrig favner vidt. Som utvikler av et emosjonsfokusert samlivskurs kjenner jeg relativt godt til EFT for par, slik metoden ble utviklet på åttitallet av Greenberg og hans daværende doktorgradsstudent, Sue Johnson. EFT for par har gjennom Sue Johnsons videre arbeid utviklet seg til å bli en veldokumentert og anerkjent parterapi metode, som har spredt seg til en rekke land, og som det også er mulig å

utdanne seg i her i Norge. Til tross for dette glimrer Greenberg og Johnsons bokklassiker med sitt fravær i Stiegler's litteraturliste, og heller ingen andre av denne EFT-tradisjonens vitenskapelige artikler, bøker eller terapifilmer er omtalt eller referert til.

## Lesetips

Å lage en norsk introduksjonsbok om EFT som fanger essensen i Leslie Greenbergs ordrike og voluminøse bøker, er et ambisiøst prosjekt. Det stiller store krav til forfatterens evne til å skjære igjennom og skape oversikt for leseren. Jeg synes Stiegler gjør et hederlig forsøk og lykkes et stykke på vei. Mitt personlige lesetips er likevel å ta seg friheten til å skimme gjennom del fire først, og kanskje også kapittel 6 (om terapeutisk tilstedeværelse og empati), før man begynner på første kapittel og leser kronologisk. Da får man et inntrykk av hvordan den emosjonsfokuserede individualterapeuten forstår og møter klienter i praksis, noe som gir knagger og kontekst som kan gjøre det lettere å få et aktivt forhold til fagbegrepene og de mer overordnede teoriene.