

# Følelsenes frelse

Ragnhild B. Lygre  
psykologspesialist

*Klok på følelser* er en velskrevet og lettlest introduksjon til følelser og deres betydning. Join the revolution! Eller er det lov å flørte med denne nye religionen uten å bli helt frelst?



JAN REIDARSTIEGLER, AKSEL INGE SINDING, LESLIE GREENBERG Klok på følelser - Det følelsene prøver å fortelle deg, Gyldendal, 2018

«Disclaimer»: Jeg er ingen anmelder. Selv er jeg livredd for å bli anmeldt. Derfor er dette bare min opplevelse av boka. Eller mine følelser, om du vil.

Emosjonsfokuset terapi er terapifeltets nye snakkis. Boka Klok på følelser er en velskrevet og pedagogisk gjennomgang av grunnlaget for retningen. Forfatterne Jan Reidar Stiegler, Aksel Inge Sinding og Leslie Greenberg skriver om hvordan perspektivet er nyttig i forståelse og arbeid med parforholdet, foreldrerollen og mest av alt hvordan du kan øke din egen emosjonelle kompetanse. Sinding har de siste årene gjort en god og sympatisk figur i media, noe som gjorde meg umiddelbart positivt innstilt til boka.

Som svært bedagelig anlagt elsker jeg tynne bøker (under 300 sider), men her blir jeg dessverre «lurt». Selv om boka er på tilsynelatende bedagelige 221 sider, er det nok emosjonelt sprengstoff her for mange ukers eller måneders bearbeiding. Anse dette som en vennlig advarsel. Dette er ikke nødvendigvis en bok man bare leser, men en man jobber seg igjennom, da den stimulerer til refleksjon rundt egen følelsesmessig fungering.

### *I møtet med kapittel 10 merker jeg nemlig at det er noe som irriterer meg*

Dette er en fin bok for alle som ønsker å utforske egne følelser, eller som forfatterne legger opp til – de som ønsker å bli «klok på følelser». Også for en fagperson som er relativt ubevandret i litteratur om emosjonsfokuset terapi, fremstår dette som en god introduksjon. Her kan en begynne med å «rydde litt i eget klesskap» før en kjører full KonMari-style på andres.

Jeg liker godt øvelsene bakerst i boka. Noen av øvelsene minner om mindfulness-øvelser, men også en del om emosjonsreguleringsferdigheter som brukes i blant annet dialektisk adferdsterapi (DBT). Huff, nå banner jeg kanskje i kirka? Jeg synes imidlertid at det er fint å se at tilsynelatende motsetningsfulle tradisjoner har en del fellestrekk i måten de praktiseres på. Både fokuset på validering, aksept av følelser og mindfulness er ting jeg kjenner igjen fra mine «kognitive eskapader» i blant annet DBT.

## Omsorg mellom linjene

Forfatterne innleder hvert kapittel med noen gode spørsmål som stimulerer til refleksjon knyttet til egen emosjonell fungering, og de avslutter hvert kapittel med en punktvis oppsummering av hovedpoengene. Både introduksjonene og oppsummeringene er fine virkemidler for å gi et innblikk i hva kapitlene handler om, og hva som er «take home messages». Vi følger en liten familie igjennom boka. Det gir virkelighetsnære eksempler på hvordan familien du kommer fra, har påvirket din emosjonell kompetanse, slik også deres opprinnelige familier har påvirket dem. Samtidig får du gode eksempler på hvordan man kan håndtere eventuelle utfordringer knyttet til egen emosjonell fungering, parrelasjoner og foreldrerollen. Vi har vel alle vårt?

Boka har også lærerike oppgaver som gjør deg bedre kjent med deg selv. Jeg synes det er bra at man med jevne mellomrom sier noe om i hvilke tilfeller man bør søke profesjonell hjelp. Det ligger mye omsorg i det. Nettstedet [www.foleleskompasset.no](http://www.foleleskompasset.no), som er utviklet i forbindelse med boka, er også en flott ressursbank for å bli klokere på følelser. Generelt får jeg en følelse av at boka er skrevet

med mye kjærlyghet og omsorg for dem som strever med å uttrykke sine følelser, og med et genuint ønske om å hjelpe folk med dette.

## Forført og forulempet

Jeg satte pris på boka, selv om det tok litt tid før jeg falt til ro med den. Det begynte med at jeg raskt følte meg litt forulempet og uglesett av en liten passasje med kritikk av den kognitive tradisjonen i innledningen. Jeg opplevde at kognitive behandlingsmetoder ble redusert til å kun handle om å få folk til å tenke annerledes, tenke positivt, drit i følelsene! Dette blir naturlig nok omtalt som problematisk og vondt for dem som «utsettes» for dette. Det traff et sårt punkt hos meg som har videreutdanning i terapiretninger fra den kognitive tradisjonen. Jeg vil nødvendig gjøre de menneskene jeg møter vondt, selv om det nok er uunngåelig. Tanken på at jeg kanskje gjør vondt verre, og at andre også tenker slik, er ikke god. Eller rettere sagt, det er følelsen denne tanken gir meg, som er vond. Men kanskje er det vanskelig å komme seg opp på talerstolen uten å trække på noen tær på veien? Og kanskje har jeg veldig lange tær.

Enkelte formuleringer stusser jeg litt over. Som når forfatterne skal få oss til å bli bevisst om det er lett eller vanskelig for oss å kjenne følelser i kroppen. Da skal man velge mellom utsagnene «Jeg føler i kroppen» vs. «Jeg føler i hodet». Jeg tror jeg skjønner poenget, nemlig å avdekke om du tenker mer enn du føler, men er ikke hodet en del av kroppen? Har man ikke kroppslige opplevelser i hodet?

## Irritasjonsmoment

Det er lett å bli forført av å lese fagbøker om nye terapiretninger. Tanker som «Selvfølgelig! Hvorfor har jeg ikke lært om dette før?» kommer ofte opp. Anmeldelsen min kan oppsummeres slik: Jeg blir forført på ny og styrket i mitt ønske om å lære mer om metoden, og til å jobbe videre med egen emosjonell (in)kompetanse. Og jeg kunne kanskje ha gitt meg med det. Hvis boka hadde sluttet etter kapittel 9. I møtet med kapittel 10 merker jeg nemlig at det er noe som irriterer meg. Den gode, inspirerte gleden jeg har opplevd til nå, forsvant brått. Og ja, jeg vet at jeg nå banner i den nye kirka. Jeg tror det hovedsakelig er innpakningen til kapittel 10 som vekker skepsis hos meg: «Den emosjonelle revolusjonen. Åtte punkter for et bedre samfunn gjennom en emosjonell revolusjon.» Jeg synes inngangen er i overkant svulstig, selv om jeg forstår at det henspiller på den like svulstige «kognitive revolusjonen». Samtidig trenger man vel ikke være en «løkrull» bare fordi noe andre har vært det?

Jeg er enig i hovedpunktene i det siste kapittelet, men jeg forstår ikke hvorfor det nødvendigvis er bare emosjonsfokusert terapi som skal frelse oss. Det er helt i orden å være kritisk i møtet med andre metoder, teorier og tradisjoner, samtidig skulle jeg ønske at forfatterne også var det mot det synspunktet de selv forfekter. Jeg fordrar ikke dette at man stiller ulike metoder opp mot hverandre, for å demonstrere ens egen metodes overlegenhet. Innenfor et visst seriøst utvalg av metoder må det gå an å tenke at de er hjelpsomme på ulikt vis, for ulike personer og med ulike terapeuter, uten at vi trenger å krangle om hvilken som er best. Jeg tenker som Ole Brumm: «Takk, begge deler.»

Boka fyller en samfunnsoppgave ved å opplyse om følelsenes verdi og betydning, i en kultur som til tider er for opptatt av tanker og «fornuft». Jeg vil tro at det gjør godt for mange å få en bekreftelse på at følelsene deres ikke bare er plagsom støy, men noe som faktisk kan hjelpe dem å navigere bedre i livet. Jeg skjønner godt at man kan gå av skafet når en har det vanskelig og får det velmenende rådet om å «tenke positivt», slik forfatterne bruker som eksempel (jeg får selv en sterk handlingsimpuls til å

ta frem langfingeren i sånne situasjoner). Jeg forstår at den kognitive tradisjonen i sin verste og mest ekstreme form ikke oppleves som spesielt ivaretagende. Samtidig lurere jeg på hvor mange som egentlig praktiserer på den måten forfatterne beskriver.

Underveis i boka får jeg ikke setningen «pendelen svinger igjen» ut av hodet mitt. Det er vel kanskje uunngåelig at den tar et par skaller på veien over til den andre siden. Men jeg skulle ønske pendelen av og til kunne stoppet på midten.