

# Fornuft og følelser i psykoterapiens historie

Bør vi følge fornuften eller lytte til våre følelser? Motsetningene i moderne psykoterapi har en viktig forhistorie.

TEKST

Aslak Hjeltnes

PUBLISERT 6. august 2013

ABSTRACT:

Reason and emotion in the history of psychotherapy

The author examines the role of the emotions in the Western history of ideas, exploring how different philosophical traditions have contributed to the development of major contemporary approaches to psychotherapy. More specifically, he explores differences in Aristotelian and Stoic approaches to the emotions, and how the philosophical tensions between rationalism and romanticism in modern Western culture have contributed to the understanding of emotional experience within psychodynamic, cognitivebehavioral and humanistic-experiential psychotherapies. The author concludes with a brief discussion of how these philosophical perspectives inform the ways in which we understand and work with emotions in psychotherapy.

Keywords: emotions, feelings, history of psychotherapy, rationalism, romanticism, stoicism

---

EMNER

Emosjoner

Følelser

Psykoterapiens historie

Rasjonalisme

Romantisk syn

Stoisime

---



ILLUSTRASJON: JILL MOURSUND

Vår kulturelle forståelse av følelser rommer viktige motsetninger med dype røtter i vestlig idéhistorie. På den ene side har følelsene vært oppfattet som en trussel mot menneskelig moral, helse og fornuft. Samtidig har de vært ansett som grunnlaget for vår eksistens, samhandling og dømmekraft (Fonagy et al. 2005; Oatley, 2004; Solomon, 2009; Spezzano, 1993). Begge perspektiver er sentrale i moderne psykoterapi, hvor enkelte har oppfattet følelser som farlige og uforenlige med rasjonell dømmekraft, mens andre har betraktet følelsene som positive krefter som kan informere og integreres med praktisk fornuft.

**«Følelsene har vært oppfattet som en trussel mot menneskelig moral, helse og fornuft»**

I denne artikkelen forsøker jeg først å beskrive noen hovedlinjer i hvordan følelser har blitt forstått i ulike perioder av vestlig idéhistorie. Så diskuterer jeg hvordan disse perspektivene har vært med på å forme sentrale tradisjoner innenfor moderne psykoterapi.

### **Filosofiske syn på følelser i vestlig idéhistorie**

I de filosofiske diskusjonene om menneskets fornuft og følelsesliv har følelsene ofte fått en underordnet rolle (Solomon, 2008). Platon (427–347 f.Kr.) beskrev motsetningene mellom fornuften og vårt følelsesliv som en grunnleggende konflikt i menneskesinnet (2001). Solomon (2008) fremhever at dette forholdet ofte har blitt beskrevet ut fra en metafor om fornuften som «mester» og følelsene som «slave», et bilde som illustrerer hvordan tanke og følelse gjennom store deler av filosofiens historie har blitt ansett som motstridende krefter i vår natur. I dette synet ligger det også et ideal om at følelsene bør være underlagt rasjonell kontroll, da de representerer mer primitive og potensielt farlige krefter i menneskesinnet.

### **Aristoteles - følelser som kilde til praktisk visdom**

Aristoteles (384–322 f.Kr.) utfordret dette synet med en naturalistisk forståelse av følelser (2006, 2013). Aristoteles beskrev følelsene som meningsfulle fenomener som kan knyttes til bestemte forestillinger, kroppsfornebbelser og sosiale situasjoner. Følelser kan ifølge Aristoteles være fornuftige, dersom de bedømmer verden på en riktig eller rettferdig måte. I *Retorikken* foretar Aristoteles (2006) funksjonelle analyser av hvordan de ulike følelsene våre virker i menneskelig samhandling. For Aristoteles er følelser drivkreftene som får mennesker til å skifte oppfatning eller ta viktige avgjørelser. Dette innebærer at en klok forvaltning av følelsene er nær knyttet til betingelsene og mulighetene for menneskelig lykke (eudaimonia). I «*Den nikomakiske etikk*» var Aristoteles (2013) opptatt av hvordan mennesker kan kultivere kloke handlingsmønstre og bringe følelseslivet under personlig kontroll. Han brukte forestillingen om «den gyldne middelveien» til å diskutere hvordan praktisk visdom (fronesis) innebærer å balansere mellom ytterpunkter av emosjonell erfaring, og understrekte betydningen av å kunne erfare og uttrykke følelser som sinne og frykt på en riktig måte (Schwartz & Sharpe, 2010). For lite frykt kan for eksempel være like destruktivt som for sterk frykt, mens det vil være viktig å uttrykke sinne overfor rett person – på rett tid, sted og måte. Hans forståelse av følelsenes rolle i menneskelivet foregriper flere moderne teorier om emosjoner i psykoterapi (se Fonagy et al., 2005, Greenberg, 2011; Konstan, 2007).

### **Stoisk filosofi - følelser som irrasjonelle feiltolkninger**

Innenfor stoisk filosofi utviklet det seg et mer kritisk syn på følelsenes rolle i menneskets tilværelse, hvor greske og romerske filosofer mente at våre følelser står i fundamental konflikt med vår fornuft (Cooper, 2012; Nussbaum, 1994). Stoiske filosofer som Cicero (106–43 f.Kr.), Seneca (4–64 e. Kr.) og keiser Marcus Aurelius (121–180 e. Kr.) fremhevet farene ved å miste kontroll over egne følelser, og søkte å lære mennesker å

håndtere livets unngåelige smerte gjennom aksept og rasjonell selvkontroll (Aurelius, 2003; Cicero, 2002; Seneca, 1928). Den frigitte romerske slaven Epiktet (ca. 50–130 e. Kr.) påpekte at mye i vår menneskelige tilværelse er utenfor vår kontroll, og at det eneste vi selv kan kontrollere, er våre egne holdninger til hva vi opplever (2008). Han er i ettertid kjent for tesen om at det ikke er hendelsene i seg selv, men våre egne tanker og fortolkninger av dem, som skaper frustrasjoner og lidelse. Ifølge Epiktet vil mennesker som spontant følger sine følelser, bli slaver av sine lidenskaper og miste evnen til å handle i verden på en god eller fornuftig måte. Stoikerne var opptatt av hvordan mennesker kan oppnå indre frihet og sinnsro (apatheia) gjennom å kultivere aksept for ytre forhold utenfor menneskelig kontroll, og utøve rasjonell kontroll over egne emosjonelle reaksjoner. Nussbaum (1994) beskriver stoisk filosofi som en terapeutisk praksis i møte med eksistensielle grunnerfaringer som dødsangst, sorg, sinne, seksualitet og kjærlighet. Ved å vektlegge hvordan menneskelig lidelse skapes av feilfortolkninger, åpnet stoikerne for en kritisk forståelse av følelselivets destruktive sider som har hatt stor innflytelse i senere idéhistorie (Robertson, 2010).

### **Farlige følelser - Kristendommen og læren om de syv dødssyndene**

De kristne kirkefedrene videreførte viktige deler av den greske filosofiens forståelse av menneskesjelen, og beskrev følelser som potensielt farlige og primitive fenomener som burde holdes under rasjonell og sosial kontroll (DeSousa, 1991; Sorabji, 2000). Det kristne menneskesynet inneholder viktige spor av både Platons idélære og stoisk emosjonsteori, noe som kan gjenfinnes i den katolske læren om de syv dødssynder (Lindhardt, 2001). De Sousa (1991) fremhever at fem av de syv dødssyndene (hovmod, begjær, misunnelse, vrede, sløvhet) representerer forskjellige destruktive følelser, mens tre av fire kardinaldyder (rettferdighet, måtehold, mot) er knyttet til å kunne motstå emosjonelle fristelser. Kristne tenkere var samtidig opptatt av å fremme følelser som medlidenhet og nestekjærlighet, og beskrev følelsene som moralske uttrykk for både de «onde» og «gode» sidene ved menneskets natur (Oatley, 2004).

### **Fornuft og opplysning: Følelsenes rolle i et sekulært menneskesyn**

Med fremveksten av det vitenskapelige verdensbilde på 1600-tallet ble følelsene sentrale i forsøkene på å beskrive fornuftens fundamentale rolle i menneskets natur. Descartes (1649/2002) forsøkte i sin filosofi å legge det rasjonelle grunnlaget for de nye vitenskapene, og var opptatt av hvordan enkelte av pasjonene kunne underminere vår fornuft. I sin posthume *Etikk* anerkjente Spinoza (1675/2002) følelsenes grunnleggende betydning i menneskenaturen, men vektla den rasjonelle tankens frigjørende kraft og at det ytterste målet for menneskelig handling var å oppnå indre frihet og opplysning gjennom rasjonell innsikt. Den skotske filosofen David Hume (1739/1969) kritiserte opplysningstenkernes fornuftsdyrkelse ved å hevde at «fornuften er, og bør være, pasjonenes slave» (s. 462). Hume og landsmannen Adam Smith (1755/2009) fremhevet de såkalte «moral sentiments», og hevdet at følelser var de grunnleggende kildene for våre moralske handlinger. Kritikken av Humes etiske «emotivisme» dannet bakgrunn

for Kants (1785/2005) filosofiske forsvar av forstandens fundamentale rolle i menneskelig erfaring.

## **Den romantiske revolusjonen**

Den franske filosofen Blaise Pascal (1670/2007) hevdet at «hjertet har sine grunner som fornuften ikke kjenner», og antydte at det er viktige dimensjoner ved vår menneskelige erfaring som ikke kan begripes eller forklares med fornuft. De romantiske kunstnerne og tenkerne utfordret opplysningstidens fornuftsdyrkelse gjennom å vektlegge de subjektive og følelsesmessige «dybdene» i menneskesinnet (Blanning, 2011). I motsetning til forståelsen av menneskets natur som styrt av primitive og destruktive drivkrefter var romantikerne opptatt av hvordan det ekte eller opprinnelige i menneskets natur var blitt undertrykket av samfunnsmessige konvensjoner og rasjonell kontroll (Rousseau, 1762/2001). I denne romantiske «revolusjonen» ble følelsene ansett som viktige i forsøket på å føre mennesket «tilbake til naturen». Men flere kritikere av opplysningstidens rasjonalisme var også klar over følelseslivets potensielle destruktivitet. I Goethes roman «*Den unge Werthers lidelser*» (1774/2010) møter vi den romantiske følelsesdyrkelsens skyggeside. Filosofene Arthur Schopenhauer (1818/2007) og Friedrich Wilhelm Nietzsche (1872/1993) formulerte viktige kritikker av det romantiske menneskesyn så vel som opplysningstidens idealer om fornuft og vitenskapelige fremskritt. I sin kritikk av opplysningstidens fornuftsdyrkning var Nietzsche opptatt av de grunnleggende konfliktene mellom fornuften og de skjulte skyggesidene i menneskesinnet, en kulturell diskusjon som dannet en historisk bakgrunn for Freuds psykoanalytiske teorier om det ubevisste (Ellenberger, 1970/1981).

## **Følelsene blir et vitenskapelig forskningsområde**

I den samme tidsperioden på 1800-tallet fikk naturvitenskapene en voksende innflytelse på menneskers selvforståelse, og det var særlig to publikasjoner som bidro til å gjøre følelsene til et vitenskapelig forskningsområde. I artikkelen «What is an emotion?» (1884) forsøkte William James å beskrive emosjoner som resultat av fysiologiske prosesser, og i debattene rundt James' hypotese kom de første vitenskapelige emosjonsteoriene. Med boken «*The expression of emotion in man and animals*» (1872/2009) gjorde Charles Darwin menneskets følelsesliv for alvor til et naturvitenskapelig forskningsområde. Her forsøkte Darwin for første gang å forklare mennesket direkte ut fra et evolusjonsperspektiv. Med utgangspunkt i sine observasjoner av likheter mellom emosjonelle reaksjoner hos mennesket og andre pattedyr spekulerte Darwin i at emosjoner kunne være evolusjonære miljøtilpasninger. Selv om Darwin beskrev følelseslivet som uavhengig av menneskelig vilje og fornuft, forstod han emosjonelle reaksjoner som rasjonelle og meningsfulle ut fra en evolusjonær tilpasningslogikk. Darwins funksjonelle beskrivelse av emosjoner som adaptive mekanismer har hatt stor innflytelse på senere vitenskapelig forståelse av emosjoner (Tomkins, 1962/2008; Tooby & Cosmides, 1990). Inspirert av Darwin evolusjonsteori foretok Paul Ekman på 1970-tallet krysskulturelle studier av emosjonelle ansiktsuttrykk, og hevdet senere (1999) at emosjoner som glede, tristhet,

sinne, frykt og avsky danner grunnleggende og universelle menneskelige reaksjonsmønstre.

Diskusjonene om forholdet mellom fornuft og følelser har også vært sentrale i nyere vitenskapelige debatter (eks. Lazarus, 1984; Zajonc, 1984), hvor flere forskere nå har gått i retning av å anse emosjonelle og kognitive prosesser som forskjellige funksjonelle systemer (eller «lag») i hjernen som har blitt formet i ulike epoker av vår evolusjonshistorie (Damasio, 1994; LeDoux, 1996; Panksepp & Biven, 2012). Den nyere nevrobiologiske forskningen både utfordrer og reproducerer skillelinjene mellom hva vi omtaler som «fornuft» og «følelser». Men spørsmålet om hvordan sammenhengene mellom disse systemene fungerer, har også viktige implikasjoner for hvordan vi forstår og arbeider med emosjonelle erfaringer i psykoterapi. Vi finner igjen de samme filosofiske problemstillingene i den moderne psykoterapiens historie.

### **Fornuft og følelser i psykoterapiens historie**

Hvordan har spørsmålene om forholdet mellom fornuft og følelser vært med på å forme vår forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi? Det er vanskelig å yte tilstrekkelig rettferdighet til kompleksiteten og det indre mangfoldet i de mange ulike tradisjonene innenfor moderne psykoterapi, men jeg vil her – i noen idéhistoriske hovedlinjer – forsøke å vise hvordan disse problemstillingene har vært diskutert innenfor psykodynamisk, kognitiv og humanistisk terapi.

### **Psykodynamisk terapi: Fra katarsis til mentalisering**

Psykoanalysen danner et viktig møte mellom romantikkens fascinasjon for drivkreftene i det ubevisste og opplysningstidens tro på fornuftens frigjørende rolle, idet den vektlegger de dype konfliktene mellom irrasjonelle og rasjonelle krefter i menneskesinnet (Fonagy et al., 2005; Mann, 1929/1973). Freud og Breuer (1895/2004) tok utgangspunkt i de tilsynelatende irrasjonelle symptomene til kvinnelige pasienter med «hysteri», og utviklet en generell teori om konfliktene mellom fornuften og driftene i vårt ubevisste sjelsliv. Et tilbakevendende tema i Freuds tenkning (f.eks. 1905/1995; 1920/2011; 1926/1993; 1930/1992) var de unngåelige konfliktene mellom rasjonelle og irrasjonelle prosesser i menneskesinnet, hvor psykiske lidelser ble forstått som konsekvenser av kulturens systematiske undertrykkelse av begjær og seksualitet. Etter 1. verdenskrig begynte Freud (1920/2011; 1930/1992) å tematisere de destruktive sidene ved menneskets driftsliv og nødvendigheten av å kontrollere menneskelig aggressivitet. Konflikten mellom frigjøring og fortrengeing av individuelle drifter ble forstått som et unngåelig terapeutisk dilemma. Freud søkte i begynnelsen av sin kliniske karriere å frigjøre kreftene i det ubevisste med hypnotiske og katharsiske teknikker, men valgte senere en mer forsiktig linje – hvor han særlig kom til å vektlegge gradvis fremming av rasjonell innsikt og stoisk aksept som viktige mål i psykoanalytisk behandling (1920/2011).

Flere av Freuds elever var uenige i fremhevingen av innsikt som psykoanalysens viktigste endringsmekanisme, og analytikere som Wilhelm Reich (1933/1972), Otto Rank

(1996) og Sándor Ferenczi (1995) begynte å utforske mer aktive intervensjoner rettet mot pasientens kroppslige og følelsesmessige opplevelse. Frieda Fromm- Reichmann (1950/2011) argumenterte for at «pasienten trenger en erfaring, ikke en forklaring», og viste til at innsikt ofte ikke var tilstrekkelig for å oppnå dyperegående eller varig terapeutisk endring. Psykoanalytikerne Franz Alexander og Thomas French (1946/1980) utfordret betydningen av rasjonell innsikt ved å beskrive terapeutisk endring som en «korrigerende emosjonell erfaring», hvor pasienten kunne gjenoppleve gamle emosjonelle konflikter og samtidig få en ny og bedre følelsesmessig erfaring i møte med et annet menneske. Debattene rundt betydningen av «innsikt» og «korrigerende emosjonell erfaring» syn- liggjorde viktige skillelinjer mellom ulike filosofiske forståelser av følelser i psykoanalysen. Den britiske analytikeren John Bowlby (1969/1982) flyttet søkelyset fra det indre driftslivet i det ubevisste til betydningen av reelle følelsesmessige erfaringer med andre mennesker. Bowlbys evolusjonsforankrede tilknytningsteori møtte kraftig motstand i psykoanalytiske miljøer, men bidro gradvis til en økt anerkjennelse av følelsenes betydning i menneskelig utvikling og psykoterapi. Fosha (2000) påpeker at utviklingen innenfor nyere psykodynamiske korttidsterapier i stor utstrekning har innebåret flere brudd med «tabuer» i psykoanalytisk behandling – særlig hvordan en mer aktiv emosjonell deltagelse fra terapeutens side kan fremme dype og varige endringer innenfor en kortere tidsramme. I de siste tiårene har det funnet sted en generell teoretisk vending mot emosjonell kommunikasjon og relasjonsmønstre innenfor psykodynamisk utviklingstenkning og behandlingsforståelse, og den nyere fremveksten av mentaliseringsperspektivet vektlegger nettopp den balanserte integrasjonen av fornuft og følelse som et viktig terapeutisk ideal (Fonagy et al. 2005; Fosha, 2000; Jørgensen, 2009; McCullough, 1997; Stern, 1985). Selv om psykoanalysen tradisjonelt har blitt ansett som en utfordrer til fornuftens hegemoni i vestlig filosofihistorie (Fonagy et al., 2005), rommer psykoanalysen ulike filosofiske syn på følelser, hvor man på den ene siden vektlegger de negative aspektene ved overdreven rasjonalitet, mens man på den andre siden understreker farene ved underregulert emosjonalitet (Killingmo, 1989; McWilliams, 2011; Spezzano, 1993).

**«Samtidig har følelsene vært ansett som grunnlaget for vår eksistens, samhandling og dømmekraft»**

### **Kognitiv adferdsterapi: Stoisime i moderne utgave**

Kognitiv adferdsterapi har tradisjonelt videreført en stoisk eller rasjonalistisk forståelse av emosjonell erfaring, hvor kognitive terapeuter som Samilov og Goldfried (2000) hevder at emosjoner historisk sett har hatt en begrenset eller sekundær rolle. De fremhever at selv om adferdsterapeuter tidlig vektla direkte endring av betingede emosjonelle reaksjoner, var de samtidig skeptiske til å innføre komplekse indre

tilstander som emosjoner i sine modeller. Da den kognitive revolusjonen kom inn i psykoterapifeltet i løpet av 1950- og 1960-tallet, ble kognitive prosesser til legitime fenomener i psykoterapi, men emosjonelle fenomener ble forstått som sekundære i menneskelig psykologi (Beck et al., 1979; Ellis, 2011). Aaron Beck og Albert Ellis formulerte terapeutiske modeller inspirert av stoisk filosofi, hvor rasjonalitet og selvkontroll ble sett som avgjørende i psykisk lidelse og psykoterapi (Robertson, 2010). Ellis' (2001) rasjonellemotive adferdsterapi videreførte stoiske perspektiver ved å forstå emosjonell lidelse som resultat av irrasjonell tenkning. Ellis' terapeutiske løsning var å konfrontere pasientenes irrasjonelle forestillinger med rasjonell innsikt, logikk og realistisk tenkning. Beck (1979) utviklet kognitiv terapi som en pragmatisk metode med vekt på rasjonell analyse og empirisk utprøving av pasientenes irrasjonelle og problematiske forestillinger (kognitiv restrukturering). En empiristisk grunnholdning, kombinert med langvarig satsning på kontrollerte kliniske forskningsstudier, gjør at kognitiv adferdsterapi i dag står som den mest dokumenterte metoden innenfor moderne psykoterapi (se f.eks. Hofmann et al., 2012). Samtidig har det blitt reist viktige spørsmål rundt *hvordan* eller *hvorfor* kognitiv terapi virker (Hayes, 2004; Longmore & Worrell, 2007). «Den kognitive modellen» følger Epiktets tese ved å anta at hvordan vi tenker i spesifikke situasjoner, former våre emosjonelle reaksjoner. Hayes (2004) påpeker «empiriske anomalier» i forskningslitteraturen som utfordrer antagelsen om at kognitive intervensjoner utgjør de virksomme endringsprosessene i kognitiv adferdsterapi. Kognitive terapeuter har tradisjonelt vektlagt en stoisk holdning med rasjonalitet og selvkontroll som viktige terapeutiske idealer (Robertson, 2010). Selv om det vil være unnyansert å hevde at kognitiv terapi ikke forholder seg til emosjonell erfaring, påpeker Samoilov og Goldfried (2000) at gjennomføring av emosjonell bearbeiding i selve behandlingstimen utgjør et «terra incognita» i kognitiv adferdsterapi. De argumenterer videre for at den langsiktige virkningen av kognitiv adferdsterapi styrkes ved å utvide det terapeutiske fokuset fra å adressere symptomer på et kognitivt meningsnivå til å aktivt bearbeide underliggende emosjonelle meningsnivåer. Flere teoretikerne i «den tredje generasjonen» kognitive terapeuter har begynt å vektlegge direkte eksponering overfor problematiske emosjoner fremfor kognitiv restrukturering (Foa et al., 2007; Hayes et al., 2004; Linehan et al., 2007). Diskusjonene rundt de relative betydningene av kognitive og adferdsorienterte intervensjoner aktualiserer spørsmålet om hvordan kognitive og emosjonelle prosesser bidrar til endring i psykoterapi. I de siste årene har Barlow et al. (2004) og Hayes et al. (2004) begynt å beskrive unngåelse av emosjonell erfaring som enhetlig modell for psykiske lidelser, mens Berge (2008) og Power (2010) har utviklet integrative former for emosjonsfokustert kognitiv terapi. Den kognitive terapiens sentrale rolle i psykoterapifeltet vil gjøre det svært interessant å følge denne faglige utviklingen videre.

### **Humanistisk terapi: Et romantisk motalternativ**

Den humanistiske psykoterapien kom i 1960-årene som en «tredje bølge» i opposisjon til behaviorismens og psykoanalysens menneskesyn. De humanistiske psykologene videreførte en romantisk grunnidé om følelsene som uttrykk for de autentiske og



konstruktive kreftene i mennesket. Rogers' (1951/2003) klientsentrerte terapi og Perls' (1951/1994) gestaltterapi vektla emosjonell erfaring som en viktig kilde til vekst, indre vitalitet og livsmening. Rogers og Perls hevdet at mennesker utvikler falske eller fremmedgjorte væremåter når de mister kontakt med egne behov og sine følelser, noe som skaper indre konflikter og psykisk lidelse. Laing (1960/2010) utviklet denne fremmedgjøringstanken til en generell modell for psykotiske lidelser, hvor psykosen som menneskelig erfaring ble forstått som et forsvar mot overveldende eksistensiell angst. I kritikken av samtidens sosiale konvensjoner var de humanistiske terapeutene opptatt av å fremme autentiske væremåter gjennom «å være i kontakt med egne følelser». I en tidsepoke med autoritetskritikk, seksuell frigjøring og selvrealisering fikk håpet om emosjonell frihet et bredt kulturelt gjennomslag. Dette kunne imidlertid gå i retning av at både terapeuter og klienter ble ukritisk oppfordret til å «få følelsene ut» på dramatiske og selvsentrerte måter. For flere ble terapeutens ønske om å fremme en følelsesmessig katharsis til en retraumatiserende erfaring, og gestaltterapiens generelt avvisende holdning til empirisk forskning og systematisk teoriutvikling gjorde bevegelsen marginalisert i psykologiske og psykiatriske fagmiljøer. Nyere tilnærminger som emosjonsfokuserert terapi har videreført et humanistisk menneskesyn og en positiv forståelse av følelser som potensielt vekstfremmende, men vektlegger en forskningsbasert og systematisk tilnærming til arbeid med bestemte emosjonelle problemer i psykoterapi (Greenberg, 2011).

### **Fornuften i våre følelser**

Motsetningene mellom «stoiske» og «romantiske» syn på våre følelser danner røde tråder gjennom psykoterapiens historie. Selv om det historiske bildet og det teoretiske mangfoldet i de ulike tradisjonene har større kompleksitet enn hva som er mulig å beskrive her, kan man hevde at det finnes to grunnleggende forståelser av følelser i moderne psykoterapi: Hvor emosjoner på en side sees som farlige og forstyrrende kilder til psykisk lidelse og livssmerte, og på en annen side sees som eksistensielle budbringere og uttrykk for konstruktive utviklingsbehov. Motsetningene mellom stoiske og romantiske forståelser av følelser berører et viktig eksistensielt paradoks som vi ofte møter i psykoterapi: Følelser er livsnødvendige krefter som gir livet vårt innhold, retning og mening, men skaper også mye lidelse for oss selv og andre. I møte med store tap og traumer kan det bli nødvendig med emosjonell distanse for å overleve, mens det å senere nærme seg smertefulle følelser som tristhet, sinne og ømhet på en trygg måte kan bli viktig for å kunne ta livet tilbake. I psykoterapi vil noen mennesker ha vansker med å kjenne hva de selv føler, mens andre vil være overveldet av følelser. Både romantiske og stoiske perspektiver i psykoterapi viser til viktige eksistensielle og etiske utfordringer: Vi trenger kontakt med vårt eget følelsesliv for å kjenne oss levende, samtidig som vi trenger å kontrollere hvordan disse følelsene kommer til uttrykk i oss selv og overfor andre. Vi møter ofte dette paradokset på en konkret måte i klinisk praksis: Skal vi i en konkret terapisisuasjon velge å gå dypere inn i en følelse sammen med et annet menneske, eller skal vi hjelpe denne personen til å skape større distanse til disse følelsene? Handler terapeutisk endring om å oppnå dypere kontakt med egne

følelser, eller økt evne til stoisk aksept og rasjonell tenkning? De ulike terapeutiske perspektivene tar utgangspunkt i ulike sider av dette paradokset, og viser behovet for en nyansert og kontekstuell forståelse av hvordan ulike emosjonelle prosesser virker inn på menneskelig utvikling og psykisk lidelse.

De nyere vitenskapelige begrepene om «affektregulering» (Schoore, 2003a, 2003b) og «emosjonell intelligens» (Goleman, 2006; Mayer et al., 2005) har historiske røtter i den antikke filosofiens diskusjoner av behovet for balanse og praktisk visdom i møte med våre egne følelser (Aristoteles, 2013; Cooper, 2012; Solomon, 2007). Innenfor både psykodynamiske, kognitive og humanistiske tilnærminger ser vi viktige forsøk på funksjonelle beskrivelser av hvordan de ulike følelsene våre – f.eks. glede, frykt, sinne, tristhet eller avsky – finnes i både sunne (adaptive) og usunne (maladaptive) former, som må møtes på forskjellige måter i bestemte situasjoner for å fremme konstruktiv endring i psykoterapi (Greenberg, 2011; McCullough, 1997; Power, 2010).

De fleste klinikere og forskere vil anerkjenne at både tanker og følelser utgjør viktige arbeidsområder i psykoterapi, men de er ikke nødvendigvis enige om *hvordan* eller *hvorfor* vi skal gå frem på bestemte måter for å hjelpe mennesker i emosjonell smerte og psykisk lidelse. Psykoterapiens historie forteller mye om de respektive begrensningene til terapeutiske metoder som fokuserer for ensidig på tanker eller følelser, og den antyder også at de kliniske problemstillingene vi møter i psykoterapi, rommer viktige eksistensielle og etiske spørsmål om hvordan vi som mennesker velger å leve vårt liv.

## Konklusjon

I denne artikkelen har jeg forsøkt, i noen historiske hovedlinjer, å beskrive hvordan ulike filosofiske forståelser av våre følelser har vært med på å forme moderne psykoterapi. Ved å forstå hvordan stoiske og romantiske perspektiver fortsatt preger psykodynamisk, kognitiv og humanistisk terapi, kan vi bedre se hvordan våre egne menneskesyn og verdier påvirker hvordan vi velger å forstå eller forholde oss til emosjonell erfaring i psykoterapi.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 8, 2013, side 822-828*

### TEKST

**Aslak Hjeltnes**, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

KONTAKT: [Aslak.Hjeltnes@psykp.uib.no](mailto:Aslak.Hjeltnes@psykp.uib.no)

+ **Vis referanser**

### Referanser

Alexander, F. & French, T. M. (1946/1980). *Psychoanalytic therapy: Principles and application*. Lincoln NE: University of Nebraska Press.

Aristoteles. (2006). *Retorikk*. Oslo: Vidarforlaget.

Aristoteles. (2013). *Den nikomakiske etikk*. Oslo: Vidarforlaget.

- Aurelius, M. (2003). *Meditations*. NY: Modern Library.
- Barlow, D. H., Allen, L. B. & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205-230.
- Beck, A. T. Rush, A. Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Berge, T. (2008). Emosjonsfokusert kognitiv terapi. I Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (s.731-755). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Blanning, T. (2011). *The romantic revolution: A history*. NY: Random House.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss*. NY: Basic Books.
- Cicero. (2002). *On the emotions. Tusculan Disputations 3 and 4*. Chicago: University of Chicago Press.
- Cooper, J. M. (2012). *Pursuits of wisdom: Six ways of life in ancient philosophy from Socrates to Plotinus*. New Jersey: Princeton University Press.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. NY: Quill/ Harper Collins.
- Darwin, C. (1872/2009). *The expression of emotions in man and animals*. London: Penguin.
- Descartes, R. (1649/2002). *Passions of the soul*. I Chalmers, D. J. (red.), *Philosophy of mind: Classical and contemporary Readings*. NY, London: Oxford University Press.
- De Sousa, R. (1991). *The rationality of emotion*. Cambridge: MIT Press.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. I Dalgleish, T. & Power, M. J. (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 45-60). UK: Wiley.
- Ellenberger, H. F. (1970/1981). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. NY: Basic Books.
- Ellis, A. & Ellis, D. J. (2011). *Rational emotive behavior therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Epiktet. (2008). *Handbok i moral*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Ferenczi, S. (1995). *The clinical diary of Sándor Ferenczi*. London: Harvard University Press.
- Foa, E., Hembree, E. & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences therapist guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2005). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. NY: Other Press.
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model of accelerated change*. New York: Basic Books.
- Freud, S. & Breuer, J. (1895/2004). *Studies in hysteria*. London: Penguin.
- Freud, S. (1905/1995). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. I *The basic writings of Sigmund Freud*. NY: Modern library.
- Freud, S. (1920/2011). *Hinsides lystprinsippet*. Oslo: Vidarforlaget.
- Freud, S. (1926/1993). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. I *On psychopathology*. London: Penguin.
- Freud, S. (1930/1992). *Ubehaget i kulturen*. Gjøvik: J.W. Cappelen Forlag.
- Fromm-Reichmann, F. (1950/2011). *Principles of intensive psychotherapy*. NY: Frazer Press.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavioral therapies. I Hayes, S. C. Folette, V. M. & Linehan, M. (red.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (s. 1-29). New York: Guilford.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I., Sawyer, A. T. & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavior therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Hume, D. (1739/1969). *A treatise of human nature*. London: Penguin.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Jørgensen, C. R. (2009). *Personlighedsforstyrrelser: Moderne relationel forståelse og behandling af borderline-lidelser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kant, I. (1781/2005). *Kritikk av den rene fornuft*. Oslo: Bokklubben.
- Killingmo, B. (1989). Conflict and Deficit: Implications for technique. *International Journal of Psychoanalysis*, 70, 65-70.
- Konstan, D. (2007). *The emotions of the ancient greeks: Studies in Aristotle and classical literature*. Toronto: University of Toronto Press.
- Laing, R. D. (1962/2010). *The divided self: An existential study in sanity and madness*. London: Penguin.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(3), 124-129.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. NY: Touchstone.
- Lindhardt, J. (2001). *De syv dødssynder*. København: Rosinante.
- Linehan, M. M., Bohus, M. & Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation. I Gross, J. (red.), *Handbook of emotion regulation* (s. 581-606). NY: Guilford.
- Longmore, R. J. & Worrell, M. (2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? *Clinical Psychology Review*, 27, 173-187.
- Mann, T. (1929/1973). Freud's position in the history of modern culture. I Ruitenbeck, H. M. (red.) (1973) (s. 65-89).
- Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- McCullough, L. V. (1997). *Changing character: Short-term anxiety-regulating psychotherapy for restructuring defenses, affects, and attachment*. NY: Basic Books.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2th ed.). NY: Guilford.
- Nietzsche, F. W. (1872/1993). *Tragediens fødsel*. Oslo: Pax.
- Nussbaum, M. (1994). *The therapy of desire: Theory and practice in hellenistic ethics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Oatley, K. (2004). *Emotions: A brief history*. MA, London: Blackwell.
- Panksepp, J. & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. NY: W. W.Norton.
- Pascal, B. (1670/2007). *Tanker*. Oslo: Bokklubben.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Gouldsburo: The Gestalt Journal Press.
- Platon. (2001). *Faidros - Platons samlede verker IV*. Oslo: Vidarforlaget.
- Power, M. (2010). *Emotion-focused cognitive therapy*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Rank, O. (1996). *A psychology of difference: The American lectures*. New Jersey: Princeton University Press.
- Reich, W. (1933/1972). *Character analysis*. NY: Farrar, Straus and Giroux.

- Robertson, D. (2010). *The philosophy of cognitive behavioural therapy: Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. London: Karnac.
- Rogers, C. (1951/2003). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rousseau, J. J. (1762/2001). *Om samfunnspakten, eller statens grunnsetninger*. Oslo: Bokklubben.
- Samoilov, A. & Goldfried, M. R. (2000). Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 373-385.
- Schopenhauer, A. (1818/2007). *Verden som vilje og forestilling*. Oslo: Bokklubben.
- Schwartz, B., & Sharpe, K. (2010). *Practical wisdom: The right way to do the right thing*. New York: Riverhead Books.
- Seneca (1928). *Moral Essays: Volume I*. Cambridge: Harvard University Press.
- Smith, A. (1755/2009). *The theory of moral sentiments*. London: Penguin.
- Sojrabi, R. (2000). *Emotion and peace of mind: From stoic agitation to Christian temptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotions. I Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (red.): *Handbook of emotions*, third edition (s. 3-16). NY: Guilford.
- Spezzano, C. (1993). *Affect in psychoanalysis: A clinical synthesis*. NJ: Analytic Press.
- Spinoza, B. D. (2002). *Etikk*. Oslo: Bokklubben.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. NY: Basic Books.
- Tooby, J. & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.
- Tomkins, S. S. (2008). *Affect imagery consciousness: The complete edition*. NY: Springer.
- Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 2, 117-123.