

Skyggen på ryggen



Illustrasjonen er hentet fra filmen *Alfred og skyggen*. I skrivende stund har den norske og engelske versjonen av filmen hatt til sammen over 40 000 visninger på YouTube.

Sympatisk og prisverdig tilgjengeliggjøring av psykologisk kunnskap om følelser.

ANMELDT AV

Eivind Normann Eide

PUBLISERT 5. juni 2015

Anne Hilde Vassbø Hagen, *Alfred og skyggen – En liten film om følelser*, Institutt for Psykologisk Rådgivning, Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi

Silvan Tomkins, en «grand old man» innenfor affektteori, skrev i sitt hovedverk *Affect Imagery Consciousness* at tanker uten følelser er svake, mens følelser uten tanker er blinde. Det gjelder altså, for å si det med en annen sentral skikkelse i feltet, Leigh McCullough, å eie følelser, uten at følelsene eier oss. *Alfred og skyggen*, en 7 minutters animasjonsfilm om følelser, befinner seg i dette følsomme terrenget, hvor hovedbudskapet er: vi har til enhver tid en rekke ulike følelser vi bør forholde oss til. Både for oss selv og sammen med andre.

På YouTube

En akademiker som sitter på et budskap, har grovt sagt tre hovedvalg: Hun kan velge å gå vitenskapelig og smalt ut, og slik skrive eller henvende seg til en avgrenset gruppe av fagfeller. Hun kan på den andre siden gå bredt ut, og slik henvende seg til folket utenfor

sitt eget akademiske miljø. Eller hun kan selvsagt velge å holde budskapet for seg selv, og dermed risikere å brenne inne med gullet. Kombinasjonen av de to første alternativene fungerer sjelden bra. Det blir for lett for akademikeren og for smalt for folket. Vi har imidlertid mange eksempler på psykologer som mestrer første alternativ, min egen liste over spesialisert lesestoff er i stadig bevegelse, men like fullt like lang. Det er derimot ikke like mange som våger seg uti, eller håndterer, alternativ to.

«*Alfred og skyggen* er et ypperlig bidrag til psykologens verktøykasse»

Alfred og skyggen er nettopp en slik animasjonsfilm, tilgjengelig for alle de som har begynt, eller bør begynne, samtalen om seg selv og sitt indre liv. Den er produsert av psykolog Anne Hilde Vassbø Hagen, under inspirasjon av den sørafrikanske, men canadisk stasjonerte psykologen Leslie Greenberg – opphavsmannen til emosjonsfokusert terapi. Filmen er lansert på YouTube, og dermed også tilgjengelig over sosiale medier for deling, anbefalinger og «liking», og bare i løpet av den første uken nådde den et femsifret antall visninger i engelsk og norsk versjon. Ikke overraskende, for den viser seg frem som en sympatisk og kreativ tilgjengeliggjøring av psykologisk kunnskap om følelser.

Alfred er en animert ugle, som minner om en litt enkel mann, med et fattig forhold til egne følelser. Stereotyp nok får han støtte og hjelp av en kvinnelig ugle, og hun hjelper ham med å oppnå bedre kontakt med sitt indre liv. Det hele er fint og tydelig illustrert, med karakteristiske følelsesuttrykk. Innledningsvis stilles helt enkle, men også sentrale spørsmål: Hva er følelser? Hvordan virker de egentlig? Hvorfor skal vi fokusere på følelser når de ofte gjør vondt? Kan vårt forhold til våre følelser endres? Enkle spørsmål har ikke nødvendigvis enkle svar, og det er godt gjort å forenkle noe så komplisert til et meningsfullt budskap innenfor rammen av en naivistisk animasjonsfilm på noen få korte minutter. Vassbø Hagen lykkes bra med dette. Vi får eksempler på følelsenes ulike funksjoner, som at de gir motivasjon og retning for hva vi gjør, kommunikasjon til andre og signal om hvem vi er, hvordan vi har det. Altså følelsenes motivasjons-, kommunikasjons- og signalfunksjon.

Filmen viser til at forholdet til våre følelser er utviklet i tidlige samspill, at vonde opplevelser kan ese ut, som en overveldende og lammende skygge, og at følelser kobles sammen, der redsel og skam kan erstatte det gode og forsterke det vonde. Teksten i filmen formidles ved en varm mannsstemme, som uten å bli verken vanskelig eller belærende, sier kloke, fine ting om følelsenes funksjon og besvær, hvordan de kan endres, og betydningen av en annen, empatisk støttende person dersom vi skal komme noen vei ut av uføret.

Grunnleggende følelser

Jeg har stor sans for formidling av psykologisk kunnskap som beveger seg utenfor tradisjonelle kanaler, med potensial til å nå ut til nye leser- og seergrupper. *Alfred og skyggen* er et så godt eksempel på nettopp dette at det er vanskelig å være kritisk. Noen punkter må like fullt med. Ifølge filmen har vi syv grunnleggende følelser: skam, redsel, sinne, avsky, tristhet, glede og interesse. Hvor mange primære grunnfølelser vi mennesker besitter, er imidlertid ikke helt åpenbart. Her er det ingen enighet i feltet, og det diskuteres hvilke følelser som inngår blant våre primære grunnfølelser, og hvilke som er mer sosialiserte utlegninger av våre grunnfølelser. Dette er imidlertid først og fremst av akademisk betydning, og neppe interessant for filmens målgruppe. Filmen hadde derfor stått seg på å inkludere også andre følelser, som misunnelse/sjalousi, dårlig samvittighet/skyld, og ikke minst nærhet/omsorg. Følelser de aller fleste seere vil kunne gjenkjenne som betydningsfulle når det kommer til vår psykiske helse og mellommenneskelige funksjon.

Alfred og skyggen avsluttes med en poengtert oppsummering av hva en kan gjøre med de besværlige følelsene. Som betydningen av å være oppmerksom, tålmodig og nysgjerrig på egne følelser, å snakke om og akseptere egne følelser og til slutt bruke følelser til å endre følelser. Sistnevnte poeng er nok hentet fra Greenberg, som selv har skrevet om temaet, blant annet under tittelen *The transforming power of affect*, men filmen evner ikke fullt ut å illustrere hva som egentlig menes med dette.

Slike innvendinger til tross, *Alfred og skyggen* er et strålende eksempel på kreativ kunnskapsformidling, og et ypperlig bidrag til psykologens verktøykasse. Enten det gjelder kommunepsykologen på besøk i barne- og ungdomsskolen, i flerfamiliegrupper, familievernkontoret, psykoedukative tiltak inne på psykologens kontor, eller rett og slett i sofaen hjemme sammen med barna.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 6, 2015, side 532-534

ANMELDT AV

Eivind Normann Eide, psykologspesialist