

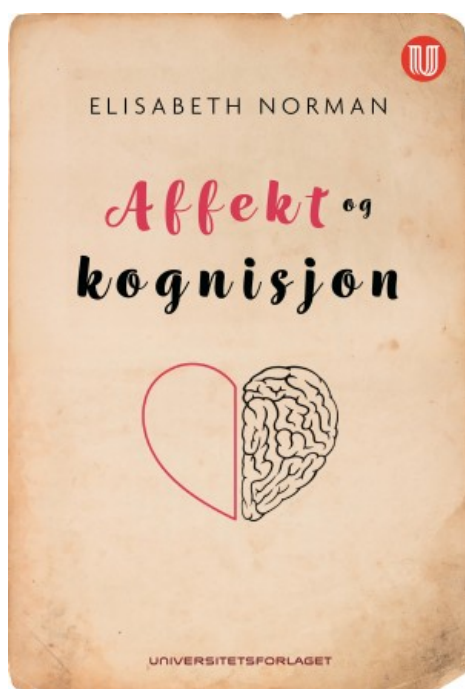
# Teoritett om tanker og affekter

Elisabeth Norman får en til å fundere over de uendelig mange måtene tanker og affekter er bundet sammen på.

TEKST

Frøydis Lilledalen

PUBLISERT 3. februar 2020



*Affekt og kognisjon* av Elisabeth Norman, 2019, Universitetsforlaget, 264 sider

Elisabeth Norman har produsert en essensiell og kompleks fagbok om det sentrale psykologiske feltet affekt og kognisjon. Det ligger åpenbart mye erfaring, kunnskap og arbeid bak boka. Norman er professor i generell psykologi ved Universitetet i Bergen, der hun forsker på blant annet intuisjon og ytterkantbevissthet, og underviser i emnet «affekt og kognisjon». Forfatteren viser både dybde- og breddekunnskap på feltet, og det er et solid verk. For studenter som tar emnet, er boka *Affekt og kognisjon* viktig og relevant. Selv om boka fremstår som mest aktuell for psykologistudenter, vil den være

«Norman lykkes kun delvis i å gjøre stoffet lettfattelig»

interessant for alle som ønsker å dykke ned i fagfeltet.

## **Forvirrende forenklinger**

Boka er pedagogisk lagt opp, med innledende eksempler og avsluttende øvingsoppgaver, refleksjonsoppgaver og referanser til anbefalt lesning. Boka ville imidlertid ha vært enda mer pedagogisk dersom hvert kapittel i korte trekk ble oppsummert mot slutten. For forfatteren legger frem mye stoff i hvert kapittel. Tidvis blir navn, begreper og teorier så tett presentert at det er utfordrende for en leser som ikke er dypt inne i fagfeltet, å følge med. For eksempel kan det være vanskelig å ha forskjellene mellom affekt, emosjoner, humør, følelser, humørkongruent prosessering, metakognitive følelser, affektinfusjon, antesipatorisk og antesipert affekt present gjennom bokas 16 kapitler. Forfatteren skriver i forordet at studentene lenge har etterlyst en lettfattelig innføring i fagfeltet. Norman lykkes kun delvis i å gjøre stoffet lettfattelig. Å forsøke å forenkle noe komplisert kan i noen tilfeller være oppklarende, og i andre tilfeller forvirrende. Boka er begge deler.

Forfatteren skriver at «Generelt går det an å hevde at affekt – både emosjoner og humør – er selve kjernen av psykisk lidelse» (s. 232). Mange vil være enige med henne i dette, mens andre vil være mer opptatt av hvilken rolle betennelsestilstander, hjernestrukturer, personlighet, relasjoner eller tidlige erfaringer har å si for psykisk helse. Hvorvidt maladaptive affekter og lite hensiktsmessig tenkning er årsak eller konsekvens i utvikling av psykisk lidelse, er et stadig ubesvart spørsmål. Videre er jeg usikker på om jeg er enig i forfatterens utsagn om at «Det er umulig og meningsløst å forsøke å forstå emosjoner uten samtidig å forstå deres kognitive årsaksmekanismer, bestanddeler og konsekvenser» (s. 230). Etter å ha jobbet med mennesker uten tale eller tegnspråk, og med lite av det vi forstår som kognitive evner, er jeg ikke sikker på at sterke emosjoner er uløselig knyttet til en kognitiv komponent.

En klar styrke ved boka er at forfatteren gjør godt rede for begrensninger ved enkeltfunn og teoriene hun presenterer. Videre blir boka både mer interessant og relevant for meg når forfatteren skildrer opplevelser fra eget liv. Hun illustrerer hvordan affekt påvirker kognisjon, gjennom å fortelle hvordan hun føler seg henholdsvis før og etter en forelesning. Nervøsitet påvirker hvordan vi ser omgivelsene rundt oss og oppfatter andre mennesker. Hun skildrer hvordan vi blir mer tolerante og positivt innstilt til både oss selv og omverden når stressoren er forsvunnet eller en vrien oppgave løst. Videre gjør sang- og dikttekster det mulig for leseren å relatere seg til stoffet fra mer enn en intellektuell innfallsvinkel.

## **Tett med teori**

Boka gir innsikt i teorier som forsøker å forklare, og studier som forsøker å belyse interaksjoner mellom tanker og følelser – samt hvordan tanker og følelser spiller sammen med vår atferd og kroppslige opplevelser. Feltet er komplekst, og vi er hensatt til hypoteser og tolkninger av forskningsresultater når vi forsøker å forstå disse kjernekomponentene i vår menneskelighet. For det er som forfatteren skriver: «Ingen

av oss har sett en emosjon. Ei heller har vi sett en kognitiv prosess som for eksempel hukommelse. Vi har heller ikke sett affektregulering. Derfor trenger vi metaforer for å forstå disse fenomenene» (s. 199). Og det er kanskje derfor vi har veldig mange teorier om måter å forstå, forske på og gi mening til interaksjoner mellom affekt og kognisjon. Disse teoriene og perspektivene presenterer Norman på strålende vis.

Boka inviterer heldigvis til mer refleksjon enn til entydige svar. Og etter at jeg er ferdig med boka, sitter jeg igjen med opplevelsen av at menneskets følelser, tanker og atferd kommer til å være et mysterium psykologien kommer til å beskjeftige seg med også i lang tid framover.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 2, 2020, side 146-147*

**TEKST**

**Frøydís Lilledalen**, psykologspesialist og ufør