

Vi trenger en følelsesrevolusjon



Anne Hilde Vassbø Hagen
hagen@ipr.no

Det gjenstår et stykke før vi kan si at psykologer virkelig er eksperter på følelser, slik vi burde være.



Anne Hilde Vassbø Hagen (foto: Cecilie Bannow)

I april 2025 vil Grieghallen i Bergen huse den andre internasjonale psykoterapi-kongressen, Emotion Revolution – Overcoming Challenges. Med toppnavn fra hele verden samlet rundt et slikt tema er spørsmålet som lurar i bakgrunnen: Trenger vi virkelig en følelsesrevolusjon i psykologi?

«Jobber ikke alle psykologer med følelser, da?» undret niesen min da jeg fortalte at jeg spesialiserte meg på emosjonsfokusert terapi. Spørsmålet hennes traff et sår punkt, og jeg svarte noe sleivete at mange psykologer faktisk jobber veldig lite målrettet med følelser i terapirommet. Vi lærte knapt om følelser på studiet. Overrasket gispet hun, som om jeg hadde avslørt en av livets store usannheter: «Jeg trodde psykologer var eksperter på følelseslivet.»

Ingen praktisk kunnskap

Er vi eksperter på følelser? Som nyutdannet psykolog satt jeg faktisk med forbløffende lite praktisk kunnskap om følelser. Følelsene ble ikke gitt samme faglige oppmerksomhet som andre tema under utdanningen. Kognitive prosesser som oppmerksomhet og hukommelse ble gjennomgått i detalj, mens affektive prosesser – hvordan følelser former vår opplevelse av verden – ofte ble forbigått. Jo da, vi lærte om Charles Darwins teorier om følelser som adaptive reaksjoner, om James-Lange-teorien om at følelsesmessige opplevelser oppstår som et resultat av kroppslige responser på hendelser, og Cannon-Bard-teorien om at følelsesmessige opplevelser og fysiologiske responser skjer samtidig, snarere enn at den ene forårsaker den andre. Men hvordan alt dette skulle brukes i terapirommet, fikk vi knapt noe veiledning på. Hva gjør jeg som terapeut når en klient gråter, men tårene rører meg ikke? Hva sier jeg når klienten synker sammen og avviser øyekontakt? Hva gjør jeg når klienten for første gang i voksen alder kjenner på den sviende skammen fra barndommen? Slike klinikknære utfordringer forble ubesvarte. Det vi trengte, og fremdeles trenger, er anvendelig teori som knytter emosjonsforståelse direkte til terapeutiske verktøy.

Følelser er forsømt i psykologien



Tidligere faglige paradigmer, som psykoanalysen, la vekt på underbevisste prosesser og tidlige erfaringer, men ofte uten å benytte seg av emosjonsteori som et terapeutisk virkemiddel. Da kognitiv terapi kom på 60-tallet, ble søkelyset dreiet mot tankenes rolle i våre følelsesmessige tilstander, og kognisjonsfeltet fikk en sentral plass i psykologiutdanningen. I dag har vi heldigvis en bredere forståelse av følelser, delvis takket være nevrovitenskapen, som har vist hvordan følelser spiller en sentral rolle i vårt mentale liv og til og med kan endre vår fysiologiske tilstand.

Noen pionerer har gjort viktige bidrag. Wilhelm Wundt la grunnlaget for å studere menneskets indre liv, erfart som aktivisering i en positiv eller negativ retning. Paul Ekman kartla universelle ansiktsuttrykk og identifiserte grunnleggende følelser som sinne, glede, frykt og sorg. Jaak Panksepp, kjent som en av grunnleggerne av affektiv nevrovitenskap, identifiserte følelsesmessige systemer som ligger dypt forankret i hjernens subkortikale områder. Hans forskning viser hvordan grunnleggende følelsesprosesser som frykt, raseri, omsorg og lek ikke bare er menneskelige fenomener, men finnes på tvers av dyrearter (Panksepp, 1998). Dette peker på en evolusjonær betydning av følelser som mekanismer for overlevelse og tilpasning.

Silvan Tomkins utviklet affektteorien, som postulerer at affekter er grunnleggende biologiske drivkrefter. Han hevdet at affekter er separate fra fysiologiske tilstander, og at de motiverer menneskelig atferd og oppførsel (Demos, 1995). Antonio Damasio har gjort et banebrytende arbeid innen nevrovitenskap og psykologi ved å fremheve hvordan følelser og kroppslige fornemmelser spiller en avgjørende rolle i beslutningstaking og bevissthet. Hans teorier, særlig i verket Descartes' Error, utfordrer tidligere antakelser om at fornuft er atskilt fra følelser, og viser hvordan emosjoner er fundamentale for vår rasjonelle tanke (Damasio, 1994). Damasio har dermed bidratt til en ny forståelse av hvordan følelser integreres i, og former, vår oppfatning av oss selv og verden.

Selv om denne forskningen har vært avgjørende for vår forståelse av følelseslivets biologi og evolusjon, gjenstår spørsmålet: Hvordan anvender vi denne innsikten terapeutisk? For terapeuter er utfordringen ikke bare å forstå hva følelser er, men å vite hvordan vi kan hjelpe klienter med å navigere, bearbeide og forandre smertefulle følelser i terapirommet. Det er her behovet for en følsom, metodisk og praktisk tilnærming til følelser virkelig trer fram. Det er dette vi har invitert eksperter fra ulike psykoterapi-retninger til å lære oss mer om på kongressen.

Følelser i terapirommet

Etter endt utdanning jobbet jeg lenge uten en metode for målrettet arbeid med følelser. Jeg snakket om dem, og jeg var for så vidt opptatt av å aktivere dem, men jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre med dem når de kom frem i rommet. Jeg følte meg ofte utilstrekkelig og usikker. Det var først da jeg begynte å studere emosjonsfokusert terapi (EFT), at jeg oppdaget verktøyene jeg manglet – teknikker for å identifisere, aktivere og omforme emosjonelle opplevelser i øyeblikket (Greenberg & Goldman, 2019). Da føltes det som det skjedde en liten revolusjon på mitt eget psykologkontor. I EFT er det en grunnleggende antagelse at endring i måten vi tenker om oss selv og verden på, ikke alene er tilstrekkelig til å endre gamle, fastlåste og smertefulle følelser som sitter fast i kroppen og påvirker både kognisjon og atferd. Følelsene må aktiveres i terapi for å være tilgjengelige for endring. Denne metoden gir terapeuter både en struktur og en trygghet til å navigere følelser. Vi får vite hvilke følelser som skal aktiveres og fordypes, og hvilke følelser det er lurt å regulere ned eller jobbe seg forbi. Ikke minst får vi vite hvordan dette kan gjøres.

Hvis jeg skulle gi ett råd til psykologer som enda ikke helt har blitt helt trygge på hvordan de kan jobbe trygt og produktivt med følelser i terapirommet, så ville det være å finne en metode som resonerer både faglig og personlig. Bygg et solid metodisk fundament, og integrer deretter andre terapeutiske teknikker bevisst og målrettet. Metoden trenger ikke være EFT, men dersom du vil jobbe med følelser i terapirommet, bør du velge en metode som legger vekt på å jobbe med å aktivere og transformere emosjoner – ikke bare snakke om dem.



Vi trenger en følelsesrevolusjon

Med alle de komplekse følelsene som preger våre liv, skulle man tro at følelser allerede sto i sentrum for psykologien. Realiteten er at tanker, atferd og innsikt ofte dominerer. En følelsesrevolusjon handler ikke om å ignorere mentalisering og handling, men om å anerkjenne følelser som et eget, dypt virkningsfullt nivå av menneskelig erfaring. Ideen om en slik revolusjon er ikke ny, men den er nødvendig. Den pågående interessen for ulike terapiretninger som vektlegger følelser, og økningen i forskning på følelser tyder på at flere kjenner på behovet for mer kunnskap. I dagens psykologiutdanninger i Norge får studentene stadig mer opplæring i både emosjonsarbeid og ferdighetstrening. Det gir håp for fremtiden. Men det gjenstår kanskje et stykke før vi kan si at psykologer virkelig er eksperter på følelser, slik vi burde være.

Så, trenger vi en følelsesrevolusjon? Visst faen.

Merknad. Hagen er daglig leder ved Institutt for Psykologisk Rådgivning (IPR). IPR selger kurs i emosjonsfokusert terapi (EFT) og arrangerer den omtalte konferansen. Hagen er selv EFT-terapeut.

Referanser

- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. G.P. Putnam's Sons.
- Demos, V. E. (Red.). (1995). *Exploring affect: The selected writings of Silvan S. Tomkins, Part 1*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511663994>
- Greenberg, L. S. & Goldman, R. N. (Red.). (2019). *Handbook of emotion-focused therapy*. American Psychological Association.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.