

# Forord

Vore følelser er med os døgnet rundt. Hele livet.

Følelserne mærkes, leves og udtrykkes igennem kroppen. De lever i børn og unge - voksne og ældre. Følelser er en nærværende del af livet hos alle mennesker. I hele verden. Men hvorfor har vi følelser? Hvad er følelsernes funktion? Hvad kan vi lære af dem? Og hvorfor er følelserne livsvigtige? Det er nogle af de temaer, som denne bog kredser om.

Bogen er både enkel og dybdegående. Den har et helhedsorienteret perspektiv på krop, emotion og kognition og har fokus på det selvorganiserende princip, der har betydning for alle levende organismer.

Bogen forbinder derfor neuropsykologi og emotionsforskning med et kropsligt og udviklingspsykologisk perspektiv. Den giver her et sammenhængende billede af menneskets indre univers og viser samtidig gennem hverdagsnære fortællinger en praksisnær udviklingsvej. Bogens evolutionære perspektiv på hjernens opbygning giver også et nuanceret billede af de emotionelle og følelsesmæssige processers dynamik, funktion og forstyrrelser. Her belyses både sorg og glæde, angst og vrede - og kærlighedens særlige kraft. Læseren kan derfor både få indsigt i det emotionelle system og de muligheder og udfordringer, det kan skabe i menneskelivet - herunder også konsekvenserne ved emotionelle traumer.

Forfatteren viser dog også, hvordan helende og terapeutiske integrationsprocesser kan udfolde sig over tid. Her fortælles der også om, hvordan vi kan understøtte udviklingsprocesser hos os selv og andre. I den forbindelse præsenteres også den særlige kommunikationsmetode Affective Inquiry.

## FORORD

Bogen kan varmt anbefales, da den også bidrager med et sjældent udfoldet kropsligt perspektiv, der vidner om forfatterens mangeårige erfaring med supervision, uddannelse og psykoterapeutisk praksis. Her har jeg også selv haft fornøjelsen af at lære af Martin igennem vores mangeårige samarbejde.

Bogen kan give indsigt og inspiration til alle, der gerne vil forstå *Emotioner af Liv* i deres egen tilværelse. Bogen kan også med sit teoretiske vid og praksisnære cases give inspiration til professionelle, der arbejder inden for pædagogiske, psykologiske og terapeutiske områder.

*God læselyst.*

*Helle Winther*

Lektor, ph.d. i dans, bevægelsespsykologi og danseterapi, Københavns Universitet. Eksamineret Danse- og bevægelses psykoterapeut.

Forfatter og redaktør på bl.a. bøgerne: "*Kroppens sprog i professionel praksis*", "*Bevægelsespsykologi*" og "*Fodfæste og Himmelkys - undervisningsbog i bevægelse, rytmisk gymnastik og dans*."