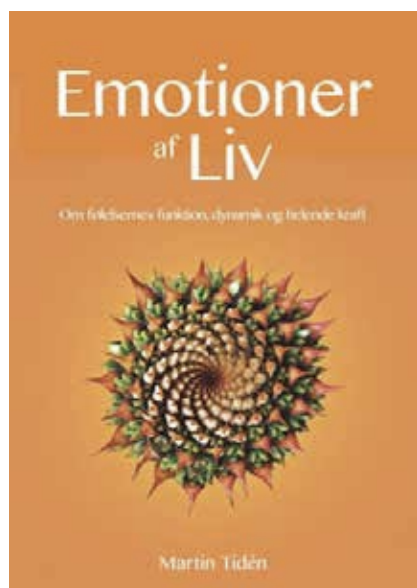


---

## FØLELSERNES BETYDNING

---



Martin Tidén: *Emotioner af liv. Om følelsernes funktion, dynamik og helende kraft.* Forlaget Inquire 2019. 262 sider, kr. 298. Også som e-bog.

Martin Tidén (MPF) har med *Emotioner af liv* inviteret os med på en rundtur i følelsernes afgørende og dynamisk betydning for den menneskelige livsudfoldelse og udvikling. Bogen hviler på to tilgange: For det første refererer han til og har teoretisk ladet sig inspirere af moderne hjerneforskning, ikke mindst den traumeorienterede neuropsykologi, neuroaffektiv psykoterapi samt emo-

tionsforskningen. Martin Tidéns intention fremtræder solidt og sammenhængende, præsenteret med mange meningsbærende referencer. På den anden side bærer bogen præg af en mangeårig integreret kropsorienteret og bevægelsesmæssig praksis og at give kroppen den betydning, kroppen i min optik bør have i arbejdet med menneskelig udvikling, og som her i bogen følelsesintegration. Denne tilgang giver bogen en særlig betydning og aktualitet.

De fleste i den terapeutiske verden anerkender efterhånden kroppen og nervesystemets betydning, men i praksis taler de om kroppen. Der er få bud på en integreret inddragelse af kroppens ressourcer i arbejdet med menneskelig udvikling og en reel afsked med eftervirkninger af Descartes fejltagelse, at skille de biologiske processer fra de psykiske og dermed også følelsesmæssige. Neurologen Antonio Damasio inviterede med mange andre fra 90'erne og før til en integrativ nyorientering, og Martin Tidén lægger sig på sin måde i denne vigtige slipstrøm.

Han indleder sin bog og skriver i Det selvorganiserende princip: "Mennesket er en organisme, dvs. et levende system, der er styret af iboende autonome responser. Vi har i princippet ikke brug for en viljestyret bevidsthed og medfølgende adfærdskontrol for at overleve. Det levende system registrerer, hvad det har behov for, og aktiverer selv en hensigtsmæssig adfærd." Jeg forstår det som *bottom up*-processer, der indgår i det hurtigt virkende feedbacksystem kroppens homøostase, der selvregulerer vores livs- og overlevelselsesprocesser.

Det er i dette lys, vi skal forstå emotionerne. Martin Tidén får levende illustreret dette i beskrivelsen af de affektive responser, affekterne: De af Stern beskrevne vitalitetsaffekter – kroppens gensvar, men også de emotionelle gensvar, kategorialaffekterne. Der ved neuroceptionen (Porges' begreb) påvirker og aktiverer organismen via amygdala.

Han giver os en fyldig og personlig nyorientering af de grundlæggende emotioner, kategorialfølelser, med stor vægt på emotionernes biologiske funktion. Det er så opløftende, når han skriver: "Den emotionelle responsproces er en kropslig proces, hvor emotionerne aktiveres for at understøtte kropslige udtryk og bevægelse." Det åbner op til nye møde- og handlestrategier terapeutisk.

Hans kategoriseringer og definitioner af emotioner kan og bør selvfølgelig diskuteres, for der er mange bud på, hvad affekter og emotioner kan og er. Alle modeller har deres kvalitet, åbner til særlige forståelser, og alle modeller har bagsider/begrænsninger.

Overraskende føjer han kærligheden, der positivt forbinder os med andre og andet, og selvkærligheden til emotionerne. Hans overvejelse er, at den har nogle af de samme kvaliteter/fungerer på samme måde i kroppen som emotionerne. Det rejser en række vigtige spørgsmål, fx er der forskel på forældre-barn kærligheden og åndelig kærlighed. Hvad er tilknytning ift. kærlighed? Er det det samme? Hvad med samhørighed? Er kærligheden altid positiv, når den fører til sorg og vrede?

Det er ikke, fordi han underkender kognitionens betydning, men han ser

fx sproget som naturlig videreudvikling af den basale kropslige kommunikation af følelser og intention. Men placerer den i sin 'naturlige' kontekst. Han skelner som en del andre mellem den emotionelle aktivering og den emotionelle følelse, den bevidste opfangen af aktiveringen og den kognitive fortolkning af emotionen.

Jeg blev ret optaget af beskrivelsen af vores forsvar: Når en emotion eller et behov ikke kan 'tolereres' inde i personen. En følge af den ikke anerkendende måde, barnet er blevet mødt på, og som derfor ikke blevet reguleret. Den del af os, vi identificerer os med, som er dannet og påvirket af opvækstrelationerne: 'Personligheden' vil ved aktivering af den ikke-regulerede følelse forsvare sig og fjerne sig fra den bevidste følelsesmæssige/smertefulde kontakt til den. Dette kognitive forsvar vil pga. angstaktivering få vort bevidsthedsfokus væk fra den ikke-regulerede følelse og personen til at beskytte sig ved fx at flytte sig fra den kropslige emotionelle kontakt til tanker og dissociere.

Den forståelse og det landskab, han beskriver, giver muligheder for at arbejde med følelsesintegration på en interessant og dyb måde, hvilket jo er Martin Tidéns intention. Eksempler og overvejelser på integrationsbearbejdningen er hovedindholdet i den sidste tredjedel af bogen.

I afsnittet om forsvar lancerer han sit bud på fem udviklingsfaser og livstemaer, barnet gennemlever, og de fem tilsvarende forsvarssystemer. Inspireret af A. Lowens og Bodydynamics karakterstrukturer. Et interessant valg, men jeg savner, at hans ellers vigtige klarhed om både nervesystemet og

det muskulære systems hyper- og hypoforsvarsreaktioner var blevet integreret i udviklingsmodellen.

Han præsenterer os for en dynamisk model over "mennesket – en levende og mangefacetteret organisme", en udviklingsorienteret model af mennesket som helhed. Modellen består af Kerneselvet og Personligheden. Kerneselvet – det rimeligt stabile biologiske center i menneskets organisme, det har en medfødt kvalitet. Vort Temperament, det særpræg hvert menneske har.

Personligheden har flere lag, personlighedsstrukturen er den tidligste del, der etableres op til og efter fødslen i "eksistensfasen". Resten af Personligheden organiseres på to måder: Den Sunde Integreerede Personlighed og Forsvarssystemet, der beskytter os mod ikke-regulerede emotionelle processer. Personlighedens adfærd præges af Forsvarssystemet, for overlevelsen træder altid i forgrunden.

Personlighedens sene lag er det kognitive, hvordan vi forholder til os selv og omverdenen: Den Kognitive Selvbevidsthed. Herfra kan vi abstrahere fra og forsvare os imod, 'fjerne' bevidstheden fra de ikke-regulerede emotioner og andre affektive reaktioner. Men vi kan også "rette det kognitive fokus tilbage mod det tidligere, somatisk manifesterede lag i Personligheden, opleve ubehaget ved den indre konflikt, og vi vil føle de emotionelle følelser, starten på organismens selvintegrerende proces". Det er nogle af de ressourcer, vi mennesker kan bruge for at udvikle os.

Martins Tidéns bog er spændende og udfordrende, ikke nødvendigvis let

læsning. Den aftvinger nødvendig refleksion, og først og fremmest har den kroppen og både de hyper/tilbageholdte og hypo/opgivne muskulære reaktioner integreret i teori og metode. Jeg kan anbefale den til psykoterapeuter og alle, der arbejder med følelsesudvikling og følelsesintegration. God læselyst.

**Michael Gad**  
Psykoterapeut MPF