

Hvordan er dit forhold til dine ”negative” følelser?

Indlæg af psykolog Hjalti Jönsson
Cand. Psych. Aut. og Ph.d.

Ifølge én af grundlæggerne af Kognitiv Terapi, professor Aaron T. Beck, kan det fundamentale rationale ved den Kognitive model beskrives med én enkelt sætning: **”It is not so much what happens to you that’s important – but what you make of it”**



I årenes løb har dette rationale præget udviklingen indenfor 2. og 3. bølge kognitive terapiformer, samt dannet grundlag for udarbejdelsen af diagnose specifikke kognitive modeller. For eksempel, den kognitiv model for Panikangst, hvor David M. Clark skrev at *”det ikke er så meget, angsten eller de oplevede fysiske symptomer (såsom hjertebanken) som er problemet, men de overdrevne katastrofetanker personen knytter til disse symptomer”*. Ifølge Clark’s model er det derved fortolkningen af det fysiske symptom, som medfører angsten for de fysiske symptomer og/eller angst for angsten. Ligeledes blev Paul M. Salkovskis’ kognitive model for OCD inspireret af samme rationale. Ifølge Salkovskis er *”det ikke så meget indholdet (eller hyppigheden) af de ufrivillige invaderende tanker (tvangstanker,) som er problemet, men måden personen opfatter tankerne på”*. F.eks. hvis en empatisk person oplever ufrivillige invaderende tanker om at kunne gøre skade på andre, ville de tanker kun medføre angst og ubehag, hvis personen opfatter tankerne som værende særlige vigtige og/eller betydningsfulde. Det samme grundlæggende rationale ses i Adrian Wells meta-kognitiv teori om bekymringer, hvor ifølge Wells *”det er ikke så meget bekymringerne i sig selv som er problemet, men måden personen opfatter bekymringerne og deres funktion på”*.

I nyere tid, med de såkaldte tredje bølge kognitive terapiformer, er der bl.a. kommet øget fokus på følelser og hvordan vi opfatter og forholder os til vores følelser på – og herunder især de såkaldte ”negative” følelser, såsom tristhed, skyld, og skam. Herunder har Professor Paul Gilbert udviklet Compassion-fokuseret terapi, hvor et af det grundlæggende formål er at fremme vores forståelse for hjernens design og vores grundlæggende emotionsreguleringssystemer. Hensigten er bl.a. at skabe større accept og normalisering af alle typer følelser. Her kan inspirationen fra Becks kognitive rationale ligeledes ses, men Beck ville nok formulere rationale: **It is not so much what you feel that’s important – but what you make of it”**

Inspireret af ideer fra kognitiv teori samt compassion fokuseret teori fortæller psykolog Susan David ved Harvard Medical School i vedhæftet TED-Talk om begrebet ”følelsesmæssig fleksibilitet” (emotional agility). Her forklarer hun bl.a. hvordan vores forhold og opfattelse af vores naturlige følelser (positive såvel som negative) kan præges af det samfund vi lever i – samt hvordan vores forhold til følelser kan have en afgørende betydning for vores trivsel.

”In a survey I recently conducted with over 70,000 people, I found that a third of us -- a third --either judge ourselves for having so-called "bad emotions," like sadness, anger or even grief..... Normal, natural emotions are now seen as good or bad. And being positive has become a new form of moral correctness.”
(Susan David).

Susan: https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage