

Förord

Det är med glädje som jag tar del av författarens pragmatiska approach till ämnet känslornas funktion och helande kraft. Han belyser till exempel teorier från 1970-talet med kropppsykoterapeuten Alexander Lowen, spädbarnsforskaren Daniel Stern, framstående hjärnforskare som Antonio Damasio fram till dagens traumaforskare som Peter A. Levine och barnpsykiatriprofessorn Daniel Siegel. Tillsammans med mycket etablerad forskning delger han pedagogiska modeller och exempel på hur ett terapeutiskt arbete med känslor och soma som grund kan bedrivas. Boken ger en bred bakgrund av kunskap som jag tror kommer att inspirera såväl erfarna psykoterapeuter som individer som tror på att vi kan växa i mognad livet igenom. Och som vågar testa livet med att uppmärksamma och läka gamla emotionella sår.

Samtidigt som jag läser *Känslan av liv* bedriver jag terapi över webben. En ovan form för mig. Men jag märker hur läsningen av boken, i kombination med den digitala terapiformen, påverkar mig till att bli mer fokuserad i samtalet än vanligt. Texten liksom uppfordrar mig till att vara helt närvarande och absolut utforskande. Jag noterar intensivt röst och ansiktsmimik hos den jag talar med. Det är fascinerande att märka hur boken inspirerar min praktik så direkt. Jag varseblir mina egna emotionella reaktioner och lyssnar ännu mer nyfiket på vad som sker just nu i samtalet mellan oss. Ett bättre betyg till en bok som huvudsakligen handlar om forskning och teorier om våra emotioner, kan jag inte tänka mig. Den bekräftar talesättet ”Det finns inget mer praktiskt än en god teori”.

När jag läste till psykolog på 1970-talet stod den akademiska striden mellan den traditionella psykodynamiska skolan och den beteendeterapeutiska forskningen baserad på behaviorismen. En tredje terapiinriktning, som huvudsakligen utvecklades utanför psykologiinstitutionerna, växte sig också stor

i vårt land. Det var varierande former av psykoterapier som ibland kom att kallas de humanistiska psykoterapiskolorna. De blev ”alternativa” former för framför allt personlig utveckling utanför universitets- och sjukvårdssystemet och många av dem finns kvar idag. Exempel på dessa är existentiell psykoterapi, systemisk terapi, psykosyntes, olika kroppsriktade psykoterapier eller gestaltterapi som jag själv valde som vidareutbildning till terapeut. Eftersom de i liten utsträckning etablerades vid universiteten har de inte blivit särskilt mycket beforskade inom akademierna. Därför anses de inte evidensbaserade och ger ingen legitimation eller inkludering i sjukvårdens terapiutbud. Likväl är de mycket uppskattade av många och används både vid direkta psykiska besvär som för allmän personlig utveckling. Innehållet i *Känslan av liv* är en del av denna breda traditionsfåra och med ambition att knyta an till modern hjärnforskning.

Idag sker något glädjande. Den dominerande terapiformen i vårt land, kognitiv beteendeterapi, KBT, har efter hand utvecklat nya terapiformer där man inkluderar känslor och andra somatiska processer i det terapeutiska arbetet. Detta sker mot bakgrund av den snabbt ökande kunskapen om hjärnans funktion. Nu är det till exempel centralt att ge verktyg till patienter för att de ska lära sig att reglera sitt autonoma nervsystem och därmed hantera stress. I KBT och liknande terapiformer sker dock detta genom vad man kan kalla en *top-down*-process. Med viljekraft från vår hjärnas senast utvecklade delar – de kognitiva strukturerna – provar man med beteendeförändringar och kunskap att möta emotioner och impulser från hjärnans äldre strukturer. Detta kan ses som att skaffa sig en form av kontroll över gamla mönster för att kunna lära in nya.

Känslan av liv visar på en annan väg, som kan komplettera tankekraften när det gäller att förändra beteenden. Vägen är att med *bottom-up*-fokus utforska organismens inneboende, självorganiserande somatiska och emotionella processer för att som effekt nå bland annat ökad självförståelse, acceptans och självkänsla. Därigenom växer individens motivation till beteendeförändringar. Ett utforskande i nuet av vanligtvis avskärmade känslor och försvarsresponser kan leda till att känslomässig kontakt återknyts till gammal smärta, rädsla, skam- och skuldresponser, präglade genom tidiga relationella trauman i livet. Möjligheten att få kontakt med och uttrycka dessa känslor i en trygg, förstående och empatisk relation blir en väg till att åter integrera dem i sin personlighet.

Den inre konflikten klingar av och de känslor som man varit ovän med kan istället bli till resurser för att förhålla sig i livets relationella flöden.

Vi lever i en tid med allvarliga hot av många slag. Våra biologiska emotionella processer svarar an på reella eller upplevda hot med beteenden som är på gott och på ont för oss själva och för världen. Vi kan se exempel i krissituationer hur empati, solidaritet och värnandet om varandra kan blomma upp. Men vi ser också hur rädsla kan ta sig försvarsinriktade uttryck i form av anklagelser, konflikter, isolering, undvikanden och psykologiskt våld. Världen står inför ett paradigmskifte som ställer stora krav på människan. Vi måste höja vår medvetandegrad om hur vi, var och en, samskapar vår tillvaro, hur vi påverkar och påverkas i allt vi gör. En viktig del av denna förståelse är kunskapen om hur mycket vår personlighet är präglad av tidiga relationer och relationstrauman. Vi behöver få erfara att vi kan försonas med inre oavslutade emotionella konflikter. Med mer frid i vårt inre mår vi bättre och kan förmodligen bidra till en bättre värld. Ansvar att förstå oss själva åvilar oss alla. Därför är denna bok, *Känslan av liv*, så angelägen att rekommendera för studier och personligt utforskande.

Men en varning! Det är ingen enkel "Må Bra"-bok med råd om hur du kan leva ett bättre liv. Men enkelheten finns likväl där, och den inspirerar till att våga möta våra inre känslor som de är i stunden. Enkelheten är att acceptera och förstå att vi som biologiska varelser har en självorganiserande förmåga som är kopplad till emotionernas reglering. Denna acceptans har för min egen del betytt att släppa föreställningen om att jag har kontroll över alla mina val och beteenden, och likväl står för dem. Livet blir kanske inte lättare men fyllt med – ibland oväntad – mening, acceptans, kärlek och öppenhet för känslan av liv.

Lasse Övling

Legitimerad psykolog, diplomerad gestaltterapeut, Radiopsykolog i P1