

## Bokrecension

### Psykodynamisk självhjälpsbok

#### Living like you mean it: Use the wisdom and power of your emotions to get the life you really want

Ronald J Frederick

Jossey – Bass, a Wiley imprint, 2009

Bokmarknaden matas ständigt med nya böcker på temat "hjälp dig själv". De är skrivna av mer och mindre seriösa författare, ibland av professionella, ibland av privatpersoner som vill dela med sig av sina erfarenheter. Självhjälpsböcker författade av psykologer utgår i princip alltid från den kognitiva-beteendeterapeutiska referensramen. Böckernas struktur ligger ofta nära det kbt-orienterade arbetssättet med pedagogiska översikter, punkter, hemuppgifter och blanketter.

I år har emellertid något så ovanligt som en självhjälpsbok skriven av en psykolog med psykodynamisk referensram kommit ut. I "Living like you mean it: Use the wisdom and power of your emotions to get the life you really want" tar den amerikanske psykologen och coachen, fil dr Ronald J Frederick sin utgångspunkt i aktuell forskning inom områdena emotion, utvecklingspsykologi och neuropsykologi.

DEN TERAPIMODELL som ligger till grund för hans syn på förändring är framför allt Leigh McCulloughs affektfobimodell. Hennes modell är ett exempel på modern, integrativ psykoterapi som låter sig informeras av det aktuella kunskapsläget, oavsett teoretisk referensram. Hon använder konflikttriangelmodellen för att åskådliggöra hur genuina emotionella reaktioner via inlärningshistorien kommer att associeras med olika teman och innehåll. Vi är av evolutionen utrustade med emotioner för att kunna orientera oss optimalt i tillvaron. Bekymmer uppstår när dessa genuina, och därmed oundvikliga, reaktioner kommit att förknippas med sekundära negativa emotioner, ofta ångest, skam eller självförakt. För att undkomma de negativa känslorna utvecklar vi olika undvikandestrategier, eller försvar.

Ett exempel: Eva får under sin uppväxt tämligen konsekvent följande bemötande: När hon är självständig och ansvarstagande får hon mycket beröm och uppskattning. När hon är ledsen eller uttrycker önskemål blir hon kallad "liplisa", ignorerad eller avfärdad som självisk och krävande. Med tiden blir hennes känslor av ledsenhet och behov av omsorg, liksom hennes känsla av rättmätig ilska förknippade med hot om övergivande eller förakt och därmed vidhängande känslor av ångest och skam. Eva utvecklar som skydd mot dessa hot en stil präglad av fokus på andras behov och ett aktivt ignorering av sina egna. Framför allt undviker hon att kommunicera behov eller ställa krav på andra.

När vi är så effektiva i vårt undvikande att vi helt lyckas blockera både den primära emotionella reaktionen och den därmed vidhängande ångesten är vi prisgivna åt rigida, med tiden ofta högst icke-adaptiva undvikandestrategier. Ett annat vanligt problemscenario är när våra försvarsstrategier inte lyckas hindra ångest eller skam väckt av primära emotionella reaktioner.

De avgörande förändringsprocesserna sker i det parallella arbetet med att öka tillgången till de primära emotionerna, minska de negativa sekundära emotionella reaktionerna och modifiera våra försvar. Eller, uttryckt i kbt-termer: att desensitiserar de primära emotionerna och arbeta med responsprevention för att bryta undvikandet.

BOKEN ÄR PEDAGOGISKT uppbyggd med två inledande kapitel som beskriver emotionernas funktion och hur vi genom samspelet med omgivningen lär oss att hantera dem på mer eller mindre gynnsamma sätt. Därefter lotsas man stegvis genom processen att bli medveten om sina känslor, om hur man undviker dem och vilken rädsla som kan vara

förknippad med dem. Sedan följer avsnitt om hur man kan dämpa sin skam eller rädsla, hur man kan stanna i känslan och bli varse vilken information den bär på och slutligen att se vilka konsekvenser denna kunskap kan ha för hur man vill leva sitt liv.

Genom hela boken bjuds läsaren på konkreta, vardagsnära exempel och strukturerade och lättillgängligt beskrivna övningar. Varje övning är väl anknyten till den aspekt av emotionell färdighet som är kapitlets tema.

I FÖRFATTAREN PROFESSIONELLA tilltal framgår det att Fredericks är starkt inspirerad av Diane Fosha. Han är också senior medlem i "The Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy Institute", grundat av Fosha. Foshas terapimodell (AEDP) är nära besläktad med McCulloughs och utgår från aktuell emotionsteori och anknytningsteori. Hon är dock mest intressant i sina levande vinjetter av hur det terapeutiska mötet kan se ut. Liksom Fosha, har Frederick ett sympatiskt tilltal präglad av respekt, ödmjukhet och värme.

Överlag är "Living like you mean it" en uppdaterad, empiriskt välgrundad och sympatiskt skriven bok, som genom sitt pedagogiska och vardagsnära upplägg borde ha alla förutsättningar att berika sin läsare. Den fungerar dessutom som en utmärkt introduktion till emotionsfokuserad psykoterapi för studenter på till exempel psykolog- och psykoterapeututbildningar.

EN BRIST SOM SLÅR mig, är hur Fredericks i sina exempel genomgående beskriver hur hans patienters, liksom hans personliga förändringsarbete, har skett *i relation*. Processen att bli medveten om sitt undvikande, att närma sig den primära emotionen och att desarmera ångesten; allt detta har i hans exempel skett i samspel med en annan, i dessa fall med honom som professionell vägledare.

Den överväldigande majoriteten av hans många övningar är däremot presenterade som något man gör ensam och i avskildhet. Även om han förmedlar en stor respekt för svårigheterna i att närma sig sina emotioner, kunde större betoning lagts på vikten av att lära om i situationer som liknar dem i vilken den ursprungliga inläringen skedde.

När det gäller våra emotionella förmågor lär oss utvecklingspsykologin att detta sker i stort sett uteslutande i relation. Men här finns kanske en av förklaringarna till den aldrig sinande strömmen av självhjälpsböcker – de når aldrig hela vägen fram. Avgörande förändring i självupplevelse och förmåga till samspel är inte möjlig för ett socialt djur att uppnå ensam med en bok.

KATJA CLAEISSON  
Fil dr, psykolog  
2009-11-17

#### **Referenser:**

Fosha, D (2000). *The transforming power of affect*. NY, Basic Books.

Frederick, R J (2009). *Living like you mean it. Use the wisdom and power of your emotions to get the life you really want*. San Francisco, CA, Wiley.

McCullough, L, Kuhn, N, Andrews, S, Kaplan, A., Wolf, J, & Hurley, C L (2003). *Treating affect phobia. A manual for short-term dynamic psychotherapy*. NY, The Guilford Press.