

Visdom og kjærlighet gir mot, styrke, helse og livskvalitet

Jeg har alltid søkt etter god livsfilosofi og etikk i psykologifaget. Noe som kan gi mot, styrke, helse og livskvalitet til glede for oss selv og andre. Jeg forsto raskt at det er viktig å fokusere på å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov for å leve gode og meningsfulle liv. Professor Jon T. Monsen lærte meg dessuten hvordan psykoterapi fokusert på dette kan hjelpe alle, inkludert de som sliter med de alvorligste psykiske lidelsene.

I min søken etter god psykologi og livsfilosofi har jeg lest utallige bøker, deltatt på kurs og på seminarer. Jeg har snakket med mange og vært på studieturer til India og andre land. Da jeg fant professor Paul Gilberts medfølelsesfokuserte terapi, sentral i den tredje bølgen av kognitiv adferdsterapi, ble jeg både ivrig, glad og takknemlig. I tillegg til å være solid kunnskaps- og evidensbasert, er terapiretningen faktisk også visdomsbasert.

Jeg har lært mye godt ved å studere, delta på seminarer og snakke med Gilbert og medarbeidere. Jeg håper Gilbert og Chodens selvhjelpsbok Mindful Compassion blir en klassiker. Boken er full av visdom, kjærlighet og øvelser som kan hjelpe oss til å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov stadig bedre. Dette kan gi psykologer, pasienter og andre mye mer mot, styrke, helse og livskvalitet enn vi ellers ville ha hatt.

Jeg skal hilse fra professor Gilbert som sender gode ønsker til alle som leser dette.

Tidsskrift for Norsk Psykologforening
Psykologspesialist Andreas Aamodt © 2018

