

# **Følelsenes betydning for trivsel, læring, helse og livsmestring i videregående opplæring, samt for å forstå og løse opp i psykiske problemer ☺**

Skrevet av psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2023 i PPT Agder

Det er svært viktig å forsøke å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov for å leve gode og meningsfulle liv. Det finnes mye praktisk psykologi og øvelser som kan være til hjelp (Aamodt, 2018). Ved hjelp av dette kan vi løse opp i mange psykiske problemer, og tilfredsstille gode ønsker og behov. Vi kan bedre fremme trivsel, læring, helse og livsmestring. Mistrivsel, psykiske problemer og lidelser, adferdsforstyrrelser og rusmisbruksproblematikk, handler om problemer med følelser, ønsker og behov.

Vi kan alle føle fysiske følelser som smerte, sult, tørst, kulde og tretthet. Dette er viktige signaler og motivasjonskrefter som forteller oss mye om våre fysiske ønsker og behov.

Vi kan også føle psykiske følelser, affekter og emosjoner. Grunnfølelsene er interesse, stolthet, overraskelse, redsel, sinne, forakt, avsky, skamfølelse, skyldfølelse, misunnelse, sjalusi, tristhet, kjærlighet og glede. Dette er de grunnleggende følelsene, som alle andre følelser er bygd opp av (Aamodt, Monsen og Solbakken, 2015). Følelser er viktige signaler og motivasjonskrefter som forteller oss hvordan det står til med våre ønsker og behov.

Vi kaller ofte det kroppslige aspektet av de psykiske følelsene for affekter. Det er veldig bra å legge merke til og sette ord på slike følelser. Uro, stress, angst, depresjon, og andre psykiske lidelser, samt takknemlighet, lykke og kjærlighet, er sammensatte følelsesreaksjoner som er i samspill med tanker og handlinger.

Det har de siste tiårene vært økende fokus på følelser i fagområder som biologi, medisin, psykologi, samfunnsfag, samt etikk og filosofi. Det er mye vitenskapelig teori, forskning og erfaring som viser at en god evne til å forstå og håndtere følelser har svært stor betydning for menneskers fysiske og psykiske helse, samt fungering i verden (Covey, 1989; Nathanson, 1994; Tomkins, 1995; Goleman, 1995 & 2004; Karterud & Monsen, 1997; LeDoux, 1999; Monsen & Monsen, 1999; Damasio, 2003; Seligman, 2003; Panksepp, 2004; Panksepp og Biven, 2012; Wilber, 2004; Næss, 2005; Aamodt, 2005a; Berge, 2007; Gross, 2007; Binder & Hjeltne, 2013, Aamodt, Monsen & Solbakken, 2015). Det er tydelig at følelsene er viktige for alle mennesker i alle situasjoner, og at følelser, tanker og handlinger påvirker hverandre.

Fysiske og psykiske følelser består av genetisk preprogramerte biologiske reaksjoner som blant annet aktiverer psykofysiologiske prosesser, subjektive opplevelser og forskjellige former for motorisk aktivitet og uttrykk (LeDoux, 1999; Damasio, 2003; Gross, 2007). Psykologiske studier har vist at følelser aktiveres automatisk av forskjellige stimuli (LeDoux, 1999), og selv om de alltid setter i gang kroppslige prosesser, kan de likevel forbli ubevisste og dårlig uttrykt (Stolorow, 2005). Teori, forskning og erfaring gir god grunn til å anta at følelser fungerer som ett av våre aller viktigste signal- og motivasjonssystemer, og at de får oss til å fokusere på våre viktigste problemer, ønsker og behov (Tomkins, 1995; Monsen & Monsen, 1999). Følelsene styrer i stor grad vår oppmerksomhet, og det er følelser som får oss til å bry oss om det vi opplever. Følelser er sentrale i alle gode og vonde opplevelser (Nathanson, 1992), og svært viktige i læringsprosesser (Bolton & Nathanson 2003).

Det fremkommer i harmoni med dette stadig mer teori, forskning og erfaring som peker på at problemer med å forstå og håndtere følelser har stor betydning for psykiske helseproblemer som stress, psykosomatiske plager, angstlidelser, depressive lidelser og manier, spiseforstyrrelser, personlighetsforstyrrelser, psykoser, adferdsforstyrrelser og rusmisbrukslidelser, samt mange andre plager og problemer (Basch, 1988 & 1999; Nathanson, 1992 & 1994; Linehan, 1993; Karterud, Urnes & Pedersen, 2001; Monsen & Monsen, 1999; Monsen, K., 2002; Stolorow, Atwood & Orange, 2002; McCullough, Kuhn,

Andrews, Kaplan, Wolf & Hurley, 2003; Schore; 2003; Bateman & Fonagy, 2004; Aamodt, 2005a; Catherall, 2007; Solbakken, 2011; Maduro, 2013; Aamodt, Monsen & Solbakken 2015). Dette viser til at det er svært viktig å forstå og håndtere følelser for å løse opp i psykiske problemer, og tilfredsstill gode ønsker og behov. Det er svært viktig å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov hvis vi ønsker å fremme trivsel, læring, helse og livsmestring. Det er derfor stort fokus på dette innen fagområder som fokuserer på personlig utvikling og ledelse (Covey, 1989), og innen mental trening og coaching (Robbins, 1992).

I takt med at følelsenes betydning for vår psykiske helse er blitt tydeligere, har det naturlig nok vært et økende fokus på følelser i behandlingsmetoder for psykiske lidelser (Sønderland, Solbakken, Eilertsen, Nordmo & Monsen, 2023; Binder, Hjeltne & Schanche; 2013). Dette gjelder blant annet for psykoanalytisk terapi (Stolorow et al., 2002), psykodynamisk og humanistisk terapi (Binder, Høstmark Nielsen, Hjeltne, Schanche & Holgersen, 2013), kognitiv terapi (Hoffart & Langkaas, 2013), mentaliseringsbasert terapi (Karterud, 2013), dialektisk adferdsterapi (Linehan, 1993), Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), medfølelsesfokustert terapi (Gilbert, 2010), skjematapi (Young, Klosko & Weishaar, 2003), traumeterapi (Bath, 2009) og affektbevissthetsterapi (Monsen & Monsen, 1999; Monsen & Solbakken, 2013; Aamodt, 2005a). I mange familie- og barneterapeutiske modeller er det likeså et betydelig fokus på følelser (Kelly, 1996 & 2012; Svendsen & Jacobsen, 2013), og ledende fagfolk argumenterer for at medikamentell behandling av psykiske lidelser først og fremst påvirker følelsene til pasientene (Nathanson, 1996). Det å hjelpe mennesker med psykiske lidelser til å håndtere følelser har altså blitt helt sentralt innen de aller fleste anerkjente behandlingsmetoder, og er et felles fokusområde.

Affektbevissthetsterapi og affektbevisst mental trening hjelper folk til å forstå og håndtere sine følelser, ønsker og behov veldig direkte, og har ved god teori, forskning og erfaring vist seg å være usedvanlig effektiv (Aamodt, Monsen & Solbakken, 2015; Ridar, 2021).

Teori, forskning og erfaring viser at veiledning, undervisning og mental trening fokusert på å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov, ved hjelp av god psykologi og livsfilosofi, i høy grad kan fremme trivsel, læring, helse og livsmestring. Dette kan hjelpe oss til å bli trygge og gode medmennesker som kan forstå og være til god hjelp for hverandre. Ved hjelp av tre grep kan vi løse opp i mange psykiske problemer. De tre grep er: 1) følelsesmessig forståelse, 2) støtte og 3) oppmuntring. Dette er noe vi kan lære oss, og trene på.

En del av arbeidet med følelser kan oppsummeres på de følgende to plansjer:



# Grunnfølelsene

- Oppmerksomhet / **interesse** / iver
- Selvtillit / kraft / **stolthet** / triumf
- Varme / **kjærlighet** / hengivenhet
- Lettelse / **glede** / velbehag / lykke
- Vemod / **tristhet** / savn og sorg
- Stress / uro / **redsel** / panikk
- Irritasjon / **sinne** / raseri og hat
- Overlegenhet / **forakt** / fiendtlighet
- Vemmelse / **avsky** / avsmak og kvalme
- Flauhet / **skamfølelse** / utilstrekkelighetsfølelser og såre avvisningsfølelser
- Dårlig samvittighet / **skyldfølelse** / anger
- Lengsel og savn / **misunnelse** / sjalusi
- Forundring / **overraskelse** / sjokk

**Det er best forstå og håndtere følelsene med visdom og kjærlighet. Ønsker jeg mer av dette?**

Hvordan kan følelsene hjelpe oss?

"Drav-" og prestasjonsfølelsene: Motiverer oss til å tilfredsstille ønsker og behov for ...

Beroligelses- og relasjonsfølelsene: Motiverer oss til å tilfredsstille ønsker og behov for ...

Tapsfølelsen: Motiverer oss til å håndtere tap

Trussel- og selvbeskyttelsesfølelsene: Vonde følelser som motiverer oss til å beskytte og forsvare oss mot trusler og farer, og løse opp i våre problemer. Slike følelser aktiveres når vi har problemer med ønsker og behov som ved; manglende forståelse og omsorg, avvisning og utestengelse, skuffelser, problemer, kritikk, mishandling, tabber, utilstrekkelighet osv. Kan føre til: «Fight, flight og freeze»

Motiverer oss til å fokusere på noe uventet

Psykologspesialist Andreas Aamodt © 2020  
En oversikt over følelsene basert på Tomkins, Nathansons, Monsens og Gilberts psykologier

Psykologspesialist Andreas Aamodt og kolleger i PPT Agder underviser og veileder i enkel psykologi og mental trening som kan hjelpe oss alle til å leve gode og meningsfulle liv. Vi underviser og veileder i enkle meditasjons- og refleksjonsøvelser som kan brukes for å løse opp i problemer, og tilfredsstille gode ønsker og behov. De kan hjelpe oss til å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov stadig bedre. Vi kan trene inn positive tanker og handlinger basert på kunnskaps- og evidensbasert praktisk psykologi som kan vise til svært gode resultater. Øvelsene, tankene og handlingene kan være til god hjelp og støtte i hverdagen. Vi kan alle fremme bedre trivsel, læring, helse og livsmestring.

Ta gjerne kontakt for å lære mer ☺

PPT Agder 2023

Vennlig hilsen Andreas

-----  
Psykologspesialist Andreas Aamodt.  
Psykologisk veiledningsteam i PPT Agder



**AGDER**  
fylkeskommune

## Appendix: Litt mer om hvordan vi kan forstå og føle følelsene

Grunnfølelser	Litt om hvorfor de aktiveres	Litt om hvordan de kan føles
---------------	------------------------------	------------------------------

**”Draiv-” og prestasjonsfølelsene:** (Ønsker og behov for blant annet mål og mening, samt mestring)

<b>Interesse</b> (Oppmerksomhet, iver, entusiasme og lignende)	Noe som er viktig for oss. Noe nytt og bra, eller annerledes og spennende. Ønsker og behov som søkes tilfredsstilt	Fokusert og motivert. Inspirert, engasjert, aktivert, absorbert og i ”flow.” Fasinert. En positiv energi som gir fokus og kraft
<b>Stolthet</b> (Triumf, mestringsfølelse o.l.)	Mestringsopplevelser. Tapperhet, at vi har klart noe vanskelig. Anerkjennelse	Vital fornemmelse av styrke, glede og seier. Selvtillit og følt kompetanse

**Trygghets- og relasjonsfølelsene:** (Ønsker og behov for blant annet trygghet og gode relasjoner)

<b>Kjærlighet</b> (Ømhet, varme, godhet o.l.)	Vennlighet, oppmerksomhet, omsorg og forståelse. Smil, nærhet og berøring	Varme, ømhet, hengivenhet. Velbehag og avslapning. Beroligelse og trygghet
<b>Glede</b> (Lettelse, velbehag, lykke o.l.)	Ønsker og behov som tilfredsstilles. Vennlighet. Stressreduksjon, lettelse	Letthet, lystighet og glede. Trygg, rolig, avslappet og avspenst. Velbehag. Lettelse

**Tapsfølelsen:** (Behov for bearbeidelse og 'fordøyelse' av skuffelser, tap og savn som gjelder ønsker og behov)

<b>Tristhet</b> (Vemod, lei seg, deppa, savn, sorg o.l.)	Savn, tap, ensomhet, lengsler, skuffelser, uløste problemer og andre plager	Tung og trist. Lei seg og nedstemt. Klump i halsen, på gråten, sørgmodig, ulykkelig
--	---	---

**Trussel- og selvbeskyttelsesfølelsene:** (Ønsker og behov for å beskytte oss selv og det vi er glad i)

<b>Redsel</b> (Stress, uro, bekymring, panikk o.l.)	Noe vanskelig, truende, utrygt eller uforutsigbart. Stress og lite mestring	Urolig, stresset, nervøs og anspent. Hjerterbank, tørr munn, svette og angst
<b>Sinne</b> (Irritasjon, frustrasjon, raseri, hat o.l.)	Frustrasjoner, hindringer, urettferdighet. Krenkelser eller manglende forståelse (Det er ofte noe sårt, vondt og vanskelig under)	Uro, stress. Høy grad av spenning. Impuls til å hevde seg eller å angripe. Opplevelse av styrke og selvsikkerhet
<b>Forakt</b> (Fiendtlighet, overlegenhet og lignende)	Noe en misliker, tar avstand fra og avviser. Føler seg bedre enn andre (Ofte noe sårt, vondt og vanskelig under)	Overlegenhet; heve seg over og se ned på. Impuls til å avvise, snakke stygt om, og eventuelt trække eller spytte på
<b>Avsky</b> (Vemmelse, avsmak, kvalme o.l.)	Noe som er vanskelig å fordøye. Fått nok av eller lei av noe. Invadert eller for mye av noe. Noe skittent eller ekkelt	Føle seg ”fed up” eller lei av. Kvalme og dårlig smak i munnen. Aversjon. Kan utvikles til brekninger og oppkast
<b>Skamfølelse</b> (Alt som føles flaut, pinlig, kleint, ydmykende og sårt. Å føle seg dum eller dårlig)	Bli såret, avvist eller ikke føle seg god nok. Skuffelser, kritikk og anklager. Savn av vennlighet og forståelse. Alt som bremser ønsker og gode følelser	Føle seg flau, dum, liten, avvist eller mis-lykket. Følelse av å krympe seg. Varm i ansiktet, uro og stress. Vil se ned eller gå vekk. Iblant uklare tanker og forvirring
<b>Skyldfølelse</b> (Dårlig samvittighet, anger o.l.)	Blitt bebreidet, kritisert eller anklaget. Gjort noe galt, ikke gjort nok for noen. (Skyldfølelse er en blanding av skam og redsel)	Uro og ubehag. Stress. Gnagende følelse av at noe ikke er bra nok. Skyldte andre noe. Ønske om å reparere og gjøre godt
<b>Misunnelse &amp; sjalusi</b>	Mangel av noe vi ønsker eller har behov for. Andre har noe vi selv ønsker. Ekskludert eller avvist	En gnagende følelse av vond uro, lengt, savn, frustrasjon, tristhet og eventuelt sinne. Føles ofte vondt og sårt

NB: Når vi opplever noe uventet føler vi en form for **overraskelse**



# Hvordan forstår og håndterer vi følelsene?

Legge merke til (Fokus på å identifisere og sette ord på følelsen)	Håndtere og tåle (Fokus på å håndtere følelsen)	Reflektere over (Fokus på forståelse av følelsene i relasjon til ønsker og behov)	Bruke (Fokus på å lære og gjøre noe godt ut av det som skjer)	Uttrykke (Fokus på å dele følelser emosjonelt, og ved hjelp av ord)
1 - Følelsen er ubevisst og oppleves ikke	1 - Tåler ikke følelsen. Den avspaltes og dissosieres	1 - Uklare opplevelser, tanker og forestillinger	1 - Følelsen er utenfor bevissthet og kontroll	1 - Ubevisst og kan ikke uttrykke følelsen bevisst
3 - Uklar opplevelse og fokus på følelsen	3 - Undertrykker og avleder følelsen	3 - Uklare og negative tanker	3 - Følelsen fører til negative handlinger	3 - Vil helst ikke uttrykke følelsen
5 - Tydelig opplevelse og fokus på følelsen	5 - Aksepterer og tåler vanligvis følelsen	5 - Reflekterer over følelsen. Forsøker å forstå den	5 - Bruker følelsen for å håndtere situasjoner	5 - Uttrykker følelsen hvis trygg på å bli forstått
7 - Nyansert opplevelse og fokusering både fysisk og psykisk	7 - Anerkjenner og håndterer følelsen trygt, varmt og vennlig	7 - Reflekterer over følelsen. Forsøker å se den i forhold til ønsker og behov	7 - Bruker den for å løse opp i problemer og tilfredsstille ønsker og behov	7 - Uttrykker følelsen tydelig med fokus på hvordan den blir forstått
9 - Konsentrert og åpen opplevelse og fokusering. Kjenner følelsen på mange måter fysisk og psykisk	9 - Er åpen, trygg, varm og vennlig i møte med følelsen. Mestrer følelsen med visdom og kjærlighet ☺	9 - Reflekterer over følelsen. Fokuserer på hva den kan lære oss om livet, om våre problemer, ønsker og behov	9 - Bruker følelsen til å løse opp i problemer og tilfredsstille ønsker og behov. Fokus på å lære og gjøre godt	9 - Uttrykker følelsen tydelig, nyansert, reflektert og hensynsfullt med fokus på å gjøre seg forstått

Skårer på 5 eller høyere regnes som gode (NB Kriteriene er bearbeidet og sterkt forenklet i forhold til Jon T. Monsens modell)

## Referanser:

Aamodt, A. (2005a). Om å forstå og behandle personer med alvorlige Personlighetsforstyrrelser: Et bidrag til en behandlingsmetode med fokus på å legge merke til, tåle, reflektere over, bruke og uttrykke følelser. Del en. Skriftlig arbeid til spesialiseringen i klinisk psykologi. Oslo: Norsk Psykologforening.

Aamodt, A., Monsen, J. T. & Solbakken, O. A. (2015). Affect integration, mental health, and mental health care: A study of how affects can be experienced, managed, and expressed among patients with borderline personality disorders and a normal reference sample. Kristiansand/ Oslo: Protocol for Doctoral Study - Sørlandet sykehus HF & Universitetet i Oslo.

Aamodt, A. (2018). Visdom og kjærlighet gir mot, styrke, helse og livskvalitet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. 10, 963.

Basch, M. F. (1988). *Understanding Psychotherapy: The Science Behind the Art*. New York: Basic Books.

Basch, M. F. (1999). *Doing Brief Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Bateman A, & Fonagy P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment*. Oxford: Oxford University Press.

Bath, H. (2008b). Traumebevisst omsorg. Artikkel oversatt av Aamodt for RVTS Sør: [https://rvtssor.no/filer/backup/tre\\_grunnpilarer1.pdf](https://rvtssor.no/filer/backup/tre_grunnpilarer1.pdf)

Berge, T. (2007). Oppmerksomt nærvær: En fellesfaktor i psykologisk behandling. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 44, nummer 7, 858-859.

Binder, P. E. & Hjeltne, A. (2013). Tilstede i glede og smerte: Mindfulness og arbeid med emosjoner i psykoterapi. Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 814-821.

Binder, P. E., Hjeltne, A. & Schanche, E. (2013). Emosjonene inntar psykoterapifeltet. Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 738-739.

Binder, P. E., Høstmark Nielsen, G., Hjeltne, A., Schanche, E. & Holgersen, H. (2013). Med følelsene i sentrum – utviklingstrekk innenfor dynamiske og humanistiske terapiformer. Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 790-794.

Bolton, D. & Nathanson, D. L. (2003). The Role of Emotion in Learning to Read – How Shame Exacerbates Reading Difficulties. Hentet fra <https://childrenofthecode.org/interviews/nathanson.htm>

Catherall, D. R. (2007). Emotional safety: Viewing couples through the lens of affect. New York: Routledge.

Covey, S. R. (1989). The 7 habits of highly effective people. New York: Simon & Schuster.

Damasio, A. (2003). Looking for Spinoza: Joy, sorrow and the emotional brain. London: Vintage books.

Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features Series. East Sussex: Routledge

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (2004). Destructive Emotions: How can we overcome them? New York: Bantam Books.

Gross, J. (2007). Handbook of emotion regulation. New York, NY: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.

Hoffart, A. & Langkaas, T. F. (2013). Emosjon og kognisjon i kognitiv terapi. Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 752-758.

Karterud, S. (2013). Emosjoner i mentaliseringsbasert terapi (MBT). Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 759-764.

Karterud, S. & Monsen, J. T. (1997). Selvpsykologi: Utviklingen etter Kohut. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Karterud, S., Urnes, Ø. & Pedersen, G. (2001). Personlighetsforstyrrelser: Forståelse, evaluering, kombinert gruppebehandling, Oslo: Pax Forlag.

Kelley, V. C. (1996). Affect and the Redefinition of Intimacy. I D. L. Nathanson (Red.): Knowing Feeling: Affect, Script, and Psychotherapy. New York: W.W. Norton & Company.

Kelly, V. C. (2012). The art of intimacy and the hidden challenge of shame. Rockland: The Tomkins Press.

LeDoux, J. (1999). The Emotional Brain. New York: Phenix.

Linehan, M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: The Guilford Press.

Maduro, P. N. (2013). Existential attitudes in intersubjective-systems theory. Institute of Contemporary Psychoanalysis: Presentation draft: 11/17/13.

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

Monsen, J. T., & Monsen, K. (1999). Affects and affect consciousness: A psychotherapy model integrating Silvan Tomkin's affect- and script theory within the framework of self-psychology. I Goldberg, A. (Red.), Progress in self-psychology, vol 15. Hillsdale: The analytic press.

Monsen, J. T & Solbakken, O. A. (2013). Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon: Fokus for terapeutisk intervensjon i Affektbevissthetsmodellen. Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 741-751.

Monsen, K. (2002). A study of patients with pain disorder. Psychological and bodily characteristics, psychotherapy out- come and patterns of change. Doctoral dissertation, University of Oslo. ISBN 82-569-1904-3.

Nathanson, D. N. (1992). Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self. New York: W.W. Norton & Company.

Nathanson, D. N. (1994). Stress and Tension. Bulletin of the Tomkins Institute, Vol 1, 1994, p. 17-19.

Nathanson, D. N. (1996). Affect Theory and Psychopharmacology. I D. L. Nathanson (Red.): Knowing Feeling: Affect, Script, and Psychotherapy. New York: W.W. Norton & Company.

Næss, A. (2005). Livsfilosofi: Et personlig bidrag om følelser og fornuft. Oslo: Universitetsforlaget.

Panksepp, J. (2004). Affective Neuroscience The Foundations of Human and Animal Emotions. Oxford University Press Inc

Panksepp, J., & Biven, L. (2012). The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotion. W. W. Norton & Company

Ridar, T. (2020). Alvorlige psykiske lidelser: Terapimetoden som virker best. Oslo: VG+ 5. november. Med Aamodt, Eriksen, Monsen og kolleger

Robbins, A. (1992). Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny! New York: Simon and Schuster, Inc.

Seligman, M. E. P. (2003). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. London: Nicholas Brealy Publishing.

Stolorow, R. D. (2005). The contextuality of emotional experience. Psychoanal. Psychol, vol. 22.

Stolorow, R. D., Atwood, G. & Orange, D. (2002). Worlds of experience: Interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis. New York: Basic Books.

Solbakken, O. A. (2011). Affect Integration, psychopathology, and psychotherapy: Conceptual issues, construct validity, and the prediction of change. Oslo: Department of Psychology, University of Oslo.

Svendsen, B. & Jacobsen, K. (2013). Emosjoners kommunikative funksjon I barneterapi. Tidsskrift for norsk psykologforening, 8, 809-813.

Sønderland, N. M., Solbakken, O. A., Eilertsen, D. E., Nordmo, M & Monsen, J. T. (2023 in press). Emotional Changes and Outcomes in Psychotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology: American Psychological Association*

Tomkins, S. S. (1995). *Exploring Affect: The selected writings of Silvan. S. Tomkins*. Cambridge: Cambridge University Press.

Wilber, K. (2004). *The simple feeling of being*. Boston & London: Shambhala

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practioner's guide*. New York: The Guilford Press.