

OVERSETE FØLELSER



Susan Hart: *Følelser – din oversete superkraft*. Politikens Forlag 2024. 248 sider, kr. 300. Også som e-bog og lydbog.

Som emotionsfokuseret psykoterapeut er jeg altid interesseret i ny forskning, bøger og artikler om følelser. Derfor var jeg spændt på at læse Susan Harts nye bog *Følelser – din oversete superkraft*, som hun har skrevet i samarbejde med journalist Anne Mette Futtrup.

Susan Hart (cand.psych., ph.d., MPF) har i mange år beskæftiget sig med

menneskets følelsesmæssige, personlige og sociale udvikling gennem sit arbejde i det neuroaffektive felt. Hendes formål med bogen er at fremhæve følelsernes centrale betydning og anerkende det enorme potentiale, der ligger i at forstå og udvikle det følelsesmæssige område. Hun pointerer allerede i starten, at der er behov for at gøre op med den stigmatisering af følelser, der har præget vores kultur, og hun sidestiller følelsesmæssig og relationel udvikling med udviklingen af kognitive og motoriske færdigheder. Hart understreger, at følelsesmæssig udvikling er mindst lige så vigtig, hvis vi ønsker at realisere hele vores menneskelige potentiale.

Bogen er rig på små hverdagsfortællinger og cases, hvilket hjælper læseren med at forstå og relatere til de teoretiske pointer. Hart er konkret og detaljeret i sine beskrivelser, hvilket gør det nemt at oversætte teorien til egen erfaring. Dette er især tydeligt i første halvdel, hvor hun klart fremhæver følelser som et nødvendigt kompas i livet og skitserer deres rolle i professionelle, kulturelle og politiske sammenhænge. Selvom hun forsøger at perspektivere bredt, bliver disse temaer kun behandlet over få sider, hvilket kan gøre perspektiverne lidt overfladiske.

Et område, hvor jeg savner mere, er integrationen af den emotionsfokuserede teori og metode. Hart nævner mange teoretiske referencer, men kunne med fordel have uddybet kendetegnene ved grundfølelser, forskellen på primære og sekundære følelser, samt hvordan man arbejder med følelsesmæssige forandringer. Det ville have givet bogen større dybde og gjort det

lettere for læseren at forstå, hvordan man konkret kan skabe følelsesmæssig forandring.

Derudover indeholder bogen en omfattende ordliste med centrale nøgleord. Det havde været en fordel, hvis denne var introduceret tidligere, og hvis der var krydshenvisninger i teksten til de relevante ord – det ville have gjort det lettere at vende tilbage til vigtige temaer og begreber undervejs.

På trods af disse mindre kritikpunkter er det tydeligt, at Hart har noget vigtigt på hjerte, der tager afsæt i hendes mangeårige erfaring på området og har en solid forskningsmæssig forankring. Dette understreges allerede i forordet, hvor hun fremhæver, at såvel dansk og international forskning på området er omfangsrig og evidensen er utvetydig: *Følelser* har afgørende betydning for vores trivsel.

Konklusion: *Følelser – din oversete superkraft* er en vigtig bog, der sætter følelser i centrum og giver læseren en øget forståelse af deres betydning. Bogen illustrerer, hvorfor følelser er en overset superkraft, og Susan Harts måde at formidle på er engagerende og inspirerende. Med andre ord lykkes hun med at tage de første skridt i det opgør med den stedmoderlige behandling af følelser, hun efterlyser, og jeg håber, at det vil inspirere mange læsere til at følge hendes fodspor.

Christina Holm
Psykoterapeut MPF
Partner & sekretariatschef
EFT-instituttet