

Banebrytende norsk forskning på overføringsfenomener

## Tolkning av overføringer gir innsikt og langtidseffekt

Anne Grete Hersoug

Bedret selvinnsett kan forklare mye av langtidseffekten ved psykoterapi. Det viser resultater fra den norske FEST-studien (First Experimental Study of Transference-interpretation).



**OVERFØRING:** Analyse av klientens forhold til terapeuten i lys av egne problematiske relasjoner, gir verdifull innsikt og opp til dobbelt så god effekt av terapien, viser ny norsk forskning. Illustrasjon: Oda Valle

Bedret selvforståelse gir økt forståelse av andre og bedre interpersonelle forhold. Denne gjennomgående tesen i psykoterapi er nå undersøkt empirisk av forskere i den norske FEST-studien, ved Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo, ledet av professor Per Høglend.

### Over tre tusen terapitimer

Hovedstudien startet i 1994, og etterundersøkelsene ble avsluttet i 2005. 100 pasienter ble randomisert til ett års dynamisk psykoterapi med og uten overføringstolkninger, og ble fulgt opp i tre år etter avsluttet terapi. 3200 terapitimer er tatt opp på lydbånd, og utgjør et unikt arkiv for prosessstudier.

Overføringstolkninger i psykodynamisk psykoterapi er tolkninger som eksplisitt analyserer forholdet til terapeuten i lys av problematiske forhold i pasientens liv. Slike tolkninger er en sentral

ingrediens i dynamisk psykoterapi, men bruken av dem har vært omdiskutert helt siden Sigmund Freud publiserte den første kliniske beskrivelsen av overføringsfenomener i 1905.

## Doblet selvinnsikt

Resultatet viste at bedringen i selvinnsikt oppnådd under et års psykodynamisk terapi økte dobbelt så mye dersom pasienten fikk overføringstolkninger, sammenliknet med ett års dynamisk terapi med de samme terapeutene, men uten overføringstolkninger. Overføringstolkning innebærer at man i terapien analyserer terapeut-pasient-forholdet, og dette ga altså økt selvforståelse, som igjen førte til bedre kvalitet på pasientenes forhold til familie, venner og partner.

Bedringen fortsatte over en periode på hele tre år etter avslutning av terapien. Psykiatrisk behandling hos fastleger ble redusert med ca. 60 prosent, og sykemeldinger med 75 prosent. Resultatene er publisert i *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, det høyest rangerte tidsskriftet innenfor klinisk psykologi (Johansson et al., 2010).

## Redusert dødelighet

– I dag vet vi fra epidemiologisk forskning og social neuroscience at positive, støttende forhold til andre mennesker ikke bare gir økt psykologisk velvære og minsker behovet for psykiatrisk behandling, men også bidrar til redusert dødelighet av en rekke sykdommer, sier professor Per Høglend.

Tusenvis av studier har vist at psykoterapi virker, men ikke *hvordan* og *hvorfor*. Denne studien er den første som viser at innsikt, en teoribasert mediator, kan forklare mye av langtidseffekten av en spesifikk terapeutisk teknikk – overføringstolkning – slik Freud spekulerte på for mer enn 100 år siden.

## Best for de som trenger det mest

En tidligere hovedpublikasjon fra FEST-studien har vist at mennesker som har problematiske mellommenneskelige relasjoner, har mest nytte av terapi med overføringstolkninger (Høglend et al., 2006).

De to formene for psykoterapi viste seg gjennomsnittlig like effektive ved avslutningen av terapien, men et overraskende funn var at den halvparten av pasientene som hadde et langvarig mønster av problematiske mellommenneskelige relasjoner, hadde mest nytte av terapi med overføringstolkninger. Resultatet slår hull på myten om at psykoanalytisk orientert innsiktspsykoterapi bare hjelper ressurssterke pasienter, og viser tvert imot at de som trenger det mest, profiterer mest.

Resultatene viser også at forskjellige former for psykoterapi gjennomsnittlig kan ha like god effekt, men at spesifikke teknikker virker ulikt på undergrupper av pasienter. Studien ble kåret til en av de ti viktigste studiene publisert i *American Journal of Psychiatry* i 2006.

## Langtidseffekter

En tredje publikasjon viste at effektene av overføringstolkninger holdt seg i tre år etter avsluttet terapi (Høglend et al., 2008). Dette kunne ikke skyldes livshendelser, tilleggsbehandling eller frafall ved etterundersøkelsene. Tvert imot, pasientene i kontrollgruppen fikk nesten fire ganger så mye tilleggsbehandling i spesialisthelsetjenesten som overføringsgruppen, og alle pasientene møtte til etterundersøkelse tre år etter avsluttet terapi.

## Referanser

- Høglend, P., Amlo, S., Marble, A. et al. (2006). Analysis of the patient-therapist relationship in dynamic psychotherapy: an experimental study of transference interpretations. *American Journal of Psychiatry*, 163, 1739–1746.
- Høglend, P., Bøgwald, K.-P., Amlo, S. et al. (2008). Transference interpretations in dynamic psychotherapy: do they really yield sustained effects? *American Journal of Psychiatry*, 165, 763–771.
- Johansson, P., Høglend, P., Ulberg, R. et al. (2010). The mediating role of insight for long-term improvements in psychodynamic therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 78: 438–48.