

# Arbeid med følelser i terapi – mer virkningsfullt enn vi har trodd

Katharine Cecilia Williams

katharine@psykologtidsskriftet.no

De siste årene har følelser blitt stadig mer vektlagt på tvers av terapiretninger. For første gang har forskningslitteraturen blitt systematisk gjennomgått i en norsk undersøkelse.

Nils Martin Sønderland (Foto: Privat), Ole Andre Solbakken (Foto: Tron Trondal), Dag-Erik Eilertsen (Foto: Universitetet i Oslo), Magnus Nordmo (Foto: Monica Kvaale) og Jon Trygve Mønsen (Foto: Privat)

Artikkelen «Emotional Changes and Outcomes in Psychotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis» av Nils Martin Sønderland et al. gir den mest omfattende gjennomgang som til nå har vært gjort når det gjelder emosjonelle endringsprosesser i psykoterapi og hvordan endringsprosessene relaterer seg til behandlingsutfall. Studien, som ble publisert i september 2024, er en litteraturgjennomgang av 121 studier og en påfølgende metaanalyse av de 85 studiene som kunne inkluderes i undersøkelsen. Formålet var å kartlegge sammenhengen mellom emosjonelle prosesser og bedring i psykoterapi.

Fra: Sønderland, N. M., Solbakken, O. A., Eilertsen, D. E., Nordmo, M. & Mønsen, J. T. (2024). Emotional changes and outcomes in psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 92(9), 654–670. <https://doi.org/10.1037/ccp0000814>

## Funn

To hovedfunn kan trekkes ut av undersøkelsen.

### Endringsprosesser som bidrar mest konsistent til bedring

Frykthabituering indikerer en adaptiv reorganisering av måten individet forholder seg til fryktutløsende ytre stimuli på, samt egne fryktrelaterte responser. For behandling av angst og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) har forskningen særlig sett på betydningen av frykthabituering, og her er effekten på symptomreduksjon betydelig. Når det gjelder behandling av depresjon, har særlig betydningen av at pasienten reflekterer rundt aktiverte følelser («experiencing»), blitt undersøkt i ulike studier. I Sønderland et als studie er effekten av klientens prosess med «experiencing» betydelig. I tillegg ble det identifisert andre mekanismer (bl.a. reorganisering av affektive script) i behandling av GAD, panikk, PTSD og blandete kliniske utvalg.

### En sentral mekanisme på tvers av tilnærminger

Resultatene tyder på at det er en klar sammenheng mellom emosjonelle endringsprosesser og utfall i terapi. Et sentralt fellestrekk ved endringsprosessene som ble undersøkt, er at de handler om klientens kapasitet til å differensiere mellom ytre affektive trigger og egne affektive responser. Funnet gjør seg gjeldende på tvers av ulike behandlingsmetoder.

## Noen utfordringer for kunnskapsstatus

Metaanalysen avdekker flere begrensninger ved den eksisterende forskningen på feltet. For eksempel har få studier foretatt målinger av om endringer i prosesser faktisk går forut for behandlingsutfallet, som er nødvendig for å kunne fastslå kausalitet. Foreliggende forskningsdata har mangler som gjør det vanskelig å skille mellom klient- og terapeutbidrag, og det foreligger begrensninger for å kunne fastslå innen- og mellom-klienteffekter. Funnene fra denne omfattende reviewen og metaanalysen gir et grunnlag for å utvikle nye og klinisk relevante forskningsspørsmål når det gjelder hvilken betydning emosjonelle endringsprosesser har for psykoterapi.

Figur 1. Effekten av ulike terapeutiske faktorer oppsummert

Merknad. Emosjonelle endringsprosesser som experiencing, frykthabituering og reorganisering av affektive script ser ut til å være blant de aller mest betydningsfulle endringsfaktorene i psykoterapi.

Illustrasjon: O.A. Solbakken UiO 2024

## Enda viktigere enn tidligere antatt

At emosjonelle prosesser gjør seg sterkt gjeldende i psykoterapeutisk behandling, er godt kjent. I tillegg vet vi at arbeidsallianse, terapeuteffekter og metodespesifikke intervensjoner har stor betydning for bedring. Imidlertid er det interessant å merke seg at Sønderland et als studie finner at en rekke emosjonelle endringsprosesser og -mekanismer ser ut til å være sterkere assosiert med bedring enn de fleste andre kjente faktorer.

Resultatene understreker betydningen av emosjonsfokusede intervensjoner for å fremme psykologisk helse. Artikkelen oppfordrer til økt differensiering av ulike emosjoner i terapi og til å hjelpe klienter med å uttrykke følelser på en hensiktsmessig måte. Studien gir et sterkt teoretisk og praktisk grunnlag for videre forskning og klinisk praksis innen psykoterapi med vekt på emosjonsregulering og emosjonell bearbeiding.