

# Når følelser blir farlige

TEKST

Jon Vøllestad

Elisabeth Schanche

PUBLISERT 1. desember 2004



Foto: Eivinn Ueland.

Foreleser på årets Modumseminar var Leigh McCullough, professor ved Harvard Medical School, og leder for terapiforskningsprogrammet samme sted. Hun er tilknyttet Norge gjennom en professor II-stilling ved NTNU. McCulloughs terapimodell bygger både på atferdsterapeutisk og psykodynamisk tenkning, med Sylvan Tomkins' affektteori som fundamentalt bindeledd. Modellen har som utgangspunkt at alle mennesker fra naturens side er utrustet med adaptive affekter som skal hjelpe oss til å forholde oss til en kompleks virkelighet. Problemet er at disse affektene ofte hemmes i møte med omsorgsgivere og omgivelser. Sunne følelser blir dermed på bakgrunn av læringserfaring assosiert med ubehag, og resultatet kan bli det McCullough kaller en affektfofi. For affektfofikeren vil i utgangspunktet adaptive følelser som sinne, sorg eller nærhet utløse ubehag i form av angst, skam, skyldfølelse og psykisk smerte. Dette ubehaget vil i sin tur gi opphav til ulike unngåelsesmekanismer, eller det som i tradisjonell psykoanalytisk språkbruk kalles forsvar. Det sentrale i McCulloughs behandlingsmodell er en klargjøring av forholdet mellom følelser, ubehag og unngåelse/forsvar. Terapiprosessen har som mål å bringe pasienten i kontakt med de hensiktsmessige følelsene han eller hun har lært seg å være redd for.

På Modum Bad ga McCullough de rundt 100 tilhørerne en forbilledlig innføring i hvordan psykoterapi kan utføres på en fokusert og tidsbegrenset måte. I en innledende forelesning utrustet hun oss med nyttige verktøy for å ordne materialet pasienten presenterer. Ved hjelp av det såkalte konfliktriangelet kan pasientens utsagn eller handlinger kategoriseres ut fra om de uttrykker adaptive følelser, hemmende følelser eller mekanismer for unngåelse eller forsvar. Når det gjelder terapeutisk teknikk er McCullough befriende pragmatisk og integrativ. Modellen hennes spesifiserer et sett med mål som ut fra klinisk erfaring og terapiforskning kjennetegner et vellykket behandlingsforløp, men overlater til den enkelte å finne veien dit. Samtidig bød workshopen på rikelig med konkrete forslag til hvordan vi kan gå frem i arbeidet med pasienter.

Størstedelen av de to dagene var satt av til gjennomgang av videoopptak av McCulloughs eget arbeid. Det ble klart hvordan atferdsterapeutiske teknikker som systematisk desensivering kan anvendes effektivt innenfor et psykodynamisk rammeverk. Hun viste oss hvordan hun går frem for å eksponere pasienter for følelser som selvomsorg, sorg og sinne. Hun var tydelig på hvilke teknikker hun selv mente var effektive, samtidig som hun hele tiden var åpen for innspill fra salen. Gjennom stadige repetisjoner av bruken av konfliktriangelet, og gjennom intervensjoner som «perspektivendring» og «imaginær desensivering» gjorde hun sin egen modell både tydelig og ytterst relevant.

Etter endt seminar satt vi igjen med et bilde av en terapimodell som kan tilby et høyst konkret fokus både for pasient og terapeut, og som øker sjansen for fremdrift i behandlingsforløp uten at relasjonen til pasienten settes på spill.

McCulloughs tilnærming til psykoterapiopplæring er både nyttig og modig. Nyttig fordi hun tilbyr oss konkrete og godt begrunnede handlingsalternativer, modig fordi hun så villig deler sine egne erfaringer med oss gjennom videoopptakene. Hun viser at hun selv ikke er perfekt, og bidrar på den måten til å øke tilhørernes toleranse for egne feiltrinn.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 12, 2004, side*

#### **TEKST**

**Jon Vøllestad**, psykolog ved Solli DPS og førsteamanuensis II ved Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

**Elisabeth Schanche**, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

KONTAKT: Per.Binder@psykp.uib.no