

Vi må møte våre demoner

Intervju med Leigh McCullough av Jon Vøllestad og Elisabeth Schanche

PUBLISERT 1. desember 2004



Leigh McCullough og Kåre Thornes. Foto: Elisabeth Schanche.

- Du er i dag en av de ledende skikkelsene i psykodynamisk korttidsterapi. Hva er kjernen i din terapimodell?
- Som psykoterapiforsker har jeg sett 4–5000 timer med videoopptak av terapi. Det har lært meg at fokus på adaptive følelser i timene fører til viktige endringer. Jeg har derfor blitt en lidenskapelig forkjemper for studiet av bruk og misbruk av følelser. Frykten for eller konflikten rundt følelser, eller «affektfobier», er etter min mening den sentrale drivkraft i «nevrotisk» psykopatologi. Eksempler er å skamme seg over å gråte, frykte det å være selvhevdende, føle smerte i tilknytning til nærhet og ømhet overfor noen, eller å føle skyld over å ha et sunt selvbilde. Selv om noen mennesker er mer hemmet enn andre av sine affektfobier, er ikke problemet spesifikt for visse mennesker eller pasienter. Det er derimot et universelt fenomen som påvirker alle og enhver. Ulike kulturer over hele verden har en rekke måter å dempe eller dødgjøre følelser på. Det er tragisk at dette skjer, fordi følelser representerer vår livsgnist og vår basale vitalitet. Naturligvis må følelser reguleres, og barn må lære å mestre følelsene sine. Men i stedet for å lære å forholde oss til følelsene våre på en adaptiv måte, lærer vi å stenge av for

dem. Fordi vi får en smekk på fingrene igjen og igjen, blir vi redd for følelser. Og dermed ender vi opp med å være avstengt fra vår egen vitalitet.

– Hvordan behandler du affektfobi?

– Det er lett å svare på. Vi har store mengder forskning som viser at den beste måten å behandle fobier på, er gjennom eksponering og desensitivisering. Vi vet at hvis noen er redd for å ta heis, så trenger personen å gradvis nærme seg en heis inntil han eller hun er klar for å gjøre det som tidligere var så skremmende. Det samme eksponeringsprinsippet gjelder også for indre følelsesfobier. Vi må eksponere personene for følelsen de er redd for, helt til de er komfortable med å erfare og uttrykke den aktuelle følelsen. Vi må møte demonene våre, hva enn de måtte være. Så hvis det å være åpen, øm og omsorgsfull er det du frykter, må terapeuten hjelpe deg å være akkurat det. I denne prosessen er det viktig at terapeuten regulerer angst gjennom å utforske all frykt og skamfullhet som er involvert. Gjennom kontinuerlig angstregulering, og gjennom eksponering både via fantasi og i terapeut-pasient-relasjoner, vil det til slutt ikke være frykt og skam knyttet til den aktuelle følelsen. Pasienten kan da åpent erfare og uttrykke sine adaptive affekter.

– Hva er den viktigste fordelen ved å arbeide med psykodynamisk korttidsterapi som forståelsesramme?

– Rammeverket hjelper deg å fokusere. Du unngår at pasienten vandrer av gårde på temaer som er mindre viktig for endring. Tilnærmingen er erfaringsnær, og gjør det mulig å formidle prinsipper for terapi og endring til pasienten. Psykoedukasjon om viktigheten av å eksponere seg for følelser fremmer raskt samarbeid. En annen viktig fordel er at modellen lar oss se atferdsendring etter hver time når den brukes optimalt.

– Hva motiverer deg i arbeidet ditt?

– Lindring av menneskelig lidelse. Min måte å jobbe på fremkaller affekt i en grad som kan oppleves som ubehagelig for pasienten. Ubehaget pasienten skyves inn i under behandling kan være vondt å se på eller vanskelig for pasienten å holde ut. Dette ubehaget er imidlertid ingenting sammenlignet med å leve i elendighet i tiår etter tiår. Det er også svært tilfredsstillende for meg som terapeut å se hurtig reduksjon i pasientens ubehag etter timene.

– Hvem har nytte av denne typen terapi?

– Samtlige mennesker ville profitere på å bli kjent med affektfobiene sine, og derigjennom bli mindre defensive i måten de bruker følelsene sine på. Alle trenger å føle respekt, omsorg og en sunn interesse for seg selv, i tillegg til å ha kontakt med og uttrykke adaptivt sinn, selvhevdelse, tristhet, glede, interesse og lyst. Denne formen for terapi kan i sin fulle form være til hjelp for mer velfungerende pasienter, med en GAF-skåre over 50. De er mer i stand til å forholde seg til ubevisste konfliktfylte følelser som sorg og sinne. Med mer problembelastede pasienter, med en GAF under 50, er det mer aktuelt å arbeide med delen av modellen som er rettet mot å styrke og restrukturere selvfølelse.

- Kan modellen din brukes i arbeid med inneliggende pasienter?
- Min drøm er å arbeide med dårligere fungerende pasienter i en sengepost. På den måten vil negative konfliktladete følelser kunne bringes opp og gjennomarbeides raskere enn ved poliklinisk oppfølging. Jeg ser et eksempel på dette ved Modum Bad, på avdelingen for korttids dynamisk psykoterapi ledet av Kåre Thornes. Et avsnitt ved denne avdelingen har i lengre tid arbeidet målrettet med å fremme adaptiv affekt, ut fra en terapimodell utviklet av Oddveig Hellebust. Modum Bads Vita-modell, hvor Gry Stålsett Follesø har vært sentral både i utvikling og forskning, tilbyr også en virkningsfull pakke av intervensjoner med en klar betoning av affekt. Jeg er oppløftet og inspirert over å se slike kreative modeller, og opplever at min måte å arbeide med følelser på passer godt inn i en slik sammenheng.
- Hva sier empirien om denne tilnærmingen?
- Det finnes et enormt potensial for å redusere menneskelig lidelse gjennom å fokusere på affekt på en tidsbevisst måte. Mengder av forskning forteller oss at disse teknikkene er effektive. Vi har støtte fra to kliniske forsøk på psykodynamisk korttidsterapi – ett i New York på 90-tallet, og ett ved NTNU i Trondheim i regi av Martin Svartberg og Tore C. Stiles. En økende mengde prosessforskning viser med gledelig regelmessighet at pasientens erfaring av sunn og adaptiv affekt predikerer den største endring i behandling. Jeg er stolt over å si at mye av denne prosessforskningen utføres ved NTNU. Det vil også bli undervisning i og forskning på denne versjonen av psykodynamisk korttidsterapi ved universitetet i Bergen fra og med våren 2005.
- Hvor kan en starte hvis en er nysgjerrig på modellen din?
- Gå til www.affectphobia.com. Se også bøkene mine, *Changing Character* (1997) og *Treating Affect Phobia* (2003). Førstnevnte er en dybdepresentasjon av modellen, mens sistnevnte er en behandlingsmanual som tilbyr klare retningslinjer for intervensjon.

LES OGSÅ

Når følelser blir farlige

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 12, 2004, side 1001-1003