

Ømhet aller viktigst

Føl ømhet og nærhet, la deg bevege av den, og våg å uttrykke den. For nettopp følelsen ømhet ser ut til å være et spesielt kraftfullt mål på psykisk helse.

TEKST:

Nina Strand

PUBLISERT 5. juli 2012

EMNER

Ømhet

Indre kompass

Følelser



KONTAKT MED FØLELSENE: Betydningen av måten vi forholder oss på til følelsene våre, har vært underbetont i psykologien, mener Ole André Solbakken. Han har forsket på følelsenes innvirkning på vår psykiske helse, relasjonene våre til andre og for behandlingen av psykiske lidelser. Foto: Marianne Lind

Etter et par år som profesjonsstudent i psykologi kjente Ole André Solbakken på et fravær. Noe manglet i forelesningene, noe av det han selv som fersk student var mest nysgjerrig på: kunnskaper om affekter og emosjoner, om hvordan de driver oss, motiverer oss eller vipper oss av pinnen. Han begynte å lete, og støtte raskt på Silvan Tomkins affekt-teori. Men det var først etter en forelesning der Jon T. Monsen

presenterte en terapimodell basert på affekt-teorien, at han fikk grep om denne tilnærmingen. Derfor var det naturlig å ta kontakt med Monsen da han noen år senere skulle velge tema for doktorgradsarbeidet. De to fant fort tonen, og i løpet av halvannen time var problemstillingen laget og et tett samarbeid etablert.

«Pasientene med dårligst kontakt med egne følelser hadde størst effekt av behandlingen. Ti timers terapiløp er nok for noen, mens andre har stort utbytte av mer»

Et indre kompass

– *Hva var det du ville finne ut i doktorarbeidet?*

– Jeg var interessert i vår evne til å forholde oss til følelser på en hensiktsmessig måte. Det handler om affektbevissthet, men også om affekt-integrasjon, det å forholde seg konstruktivt til følelser, la dem påvirke og informere deg og la dem få spille en rolle for din motivasjon, dine ønsker og dine atferdsvalg, forklarer Solbakken.

Når en tar valg, gjør vurderinger og omgås andre uten å forholde seg til følelsene sine, kan en fort få problemer. Han beskriver følelsene som et indre kompass som en kan lære å navigere etter. Evnen til å tolerere følelser, uttrykke dem og utnytte dem konstruktivt er viktig for å utvikle en god psykisk helse og gode relasjoner med andre.

I forskningsprosjektet ble affektbevissthet operasjonalisert som graden av oppmerksomhet på, toleranse for, og emosjonell og begrepsmessig uttrykksevne for i alt elleve spesifikke følelser. Solbakken fikk tilgang til et stort datamateriale som allerede var samlet inn av forskningsmiljøet rundt Jon Monsen, og han analyserte i samarbeid med medforfattere og forskningsassistenter nesten 400 intervjuer med nærmere 160 pasienter i terapiprosesser med ulik lengde og med stor variasjon i problemstillinger.

– Det var et representativt utvalg av pasienter, og rundt halvparten hadde en eller flere personlighetsforstyrrelser, forteller forskeren.

Resultatene viste at affektbevissthet effektivt og pålitelig kan måles gjennom semistrukturert intervjumetodikk og observatørbasert skåring, og funnene stemte svært godt med den teoretiske modellen undersøkelsen baserer seg på. Det var sterke sammenhenger mellom personenes affektbevissthet og en rekke mål på psykisk helse, slik som psykiske symptomer, relasjonelle problemer, generell psykologisk fungering, og grad av personlighetsproblemer.

Spesielt interessant var det at kontakten med de ulike følelsene har spesifikk betydning for hva slags type relasjonelle problemer pasienten hadde. For eksempel vil lav bevissthet om sinne særlig innebære problemer med selvhevdelse, mens lav bevissthet om ømhet er knyttet til problemer med sosial tilbaketrekning.

– Det at en pasient har dårlig kontakt med en *bestemt* følelse, vil altså være en pekepinn om helt spesifikke mellommenneskelige problemstillinger han eller hun strever med. Ingen har dokumentert dette på denne måten tidligere, og disse funnene kan ha stor betydning for terapeutisk praksis, sier Solbakken.

Han ble fascinert over hvor klart de ulike følelsene skilte seg fra hverandre, og over å se hvordan de påvirker oss.

– Det indre landskapet i affektbevisstheten stemte overraskende godt med modellen. Og det var entydige funn som viste at evnen til å forholde seg til følelser korrelerer med grad av psykisk helse.

«All you need ...»

En følelse skilte seg spesielt ut: Pasienter med evne til å føle ømhet, nærhet og varme, til å la seg bevege av disse følelsene, til å gi og ta omsorg, og uttrykke det både verbalt og nonverbalt, hadde mindre psykiske plager. Denne affekten ser altså ut til å være et spesielt kraftfullt mål på psykisk helse.

– Vi kan ikke si noe om kausalitet her, selv om vi tror at det styrker den psykiske helsen å ha god kontakt med nettopp denne følelsen, sier doktoranden.

– *Kan denne kunnskapen lære oss noe om situasjonen for de terror-rammede 22. juli?*

– Det kan nok godt tenkes at de som ikke er i stand til å forholde seg hensiktsmessig til sinne, sorg og angst i kjølvannet av dette traumet, kan få mer omfattende problemer. Og at de som har evne til nærhet og ømhet, vil ha en særlig viktig iboende buffer og sannsynligvis også et nettverk som gjør at de kan føle seg verdifulle og verdige uavhengig av denne fryktelige hendelsen. Dette gjelder i og for seg for alle følelsene vi snakker om: Du får bedre relasjoner når du er god på følelser.

Disse funnene var ikke uventede, men viktige å få dokumentert. Mer overraskende var resultatene for følelser av sjalusi og misunnelse. Her klarte man bare å vise en moderat sammenheng med ett av de ytre målene på psykisk helse: generell fungering. Dette var følelser få ville vedkjenne seg, og forskerne hadde vanskeligheter med å skille dem som ellers fungerte relativt godt følelsesmessig, fra dem som ikke gjorde det. Misunnelse og sjalusi ser ut til å være følelser som er kulturelt mer uakseptable, følelser svært få vil uttrykke og som synes å innebære betydelig skam for den det gjelder.

Lange terapier nytter

Den siste studien Solbakken gjorde, utfordrer oppfatningen om at alvorlig syke pasienter har dårligere effekt av psykoterapi. En undersøkelse av affektbasert og psykodynamisk terapi viste at det var pasientene med dårligst kontakt med egne følelser ved oppstarten av terapien, som hadde størst effekt av behandlingen. Disse pasientene fikk i gjennomsnitt 70 timer terapi. Dette viser hvor viktig det kan være å åpne for lengre terapier med enkelte pasienter, mener forskeren.

– Ti timers terapiløp er nok for noen, mens andre har veldig stort utbytte av mer. Det å strukturere tilbud for denne pasientgruppa vil over tid være besparende, og dette får vi stadig flere data på.

– *Et relevant perspektiv i sammenheng med debatten om effektivisering i produksjonskrav i helsetjenesten?*

– Absolutt. Alle kan ikke behandles likt. Differensiert behandling innebærer å behandle folk ulikt. Mange av de aller dårligste har stort potensial for bedring hvis de bare får tilstrekkelig tid på seg.

– *Hvorfor er forskningen din viktig?*

– Fordi betydningen av måten vi forholder oss på til følelsene våre, har vært underbetont i psykologien. Derfor var det så viktig å utprøve og validere affektbevissthetsintervjuet i så stor målestokk. Min forskning er bare en stein i grunnmuren vi er med på å bygge for å dokumentere følelsenes betydning for vår psykiske helse, for våre relasjoner til andre og for behandling av psykiske lidelser.

Solbakken understreker verdien av å systematisere, operasjonalisere og måle komplekse kliniske begreper. En bør ta i bruk begreper med presise definisjoner og modeller som gir en presis forståelse, bare da kan en sjekke om en teoretisk modell faktisk stemmer overens med den observerbare virkeligheten. Dette trengs både i planlegging av terapiforløp og når en skal evaluere effekt av behandling. Her mener han å gi et bidrag.

Begynne med barnehagebarna

Doktorandens datagrunnlag var mennesker med psykiske problemer. Men verdien av god kontakt med sine følelser er i høyeste grad relevant i normalpsykologien, understreker han. Mange av oss har blindflekker som gjør at vi strever, selv om vi ikke nødvendigvis trenger eller går i terapi av den grunn.

Et fremtidig forskningsfelt kan se på affektintegrasjon hos små barn, foreslår Solbakken. Hva fremmer og hva hemmer at barn får god kontakt med følelsene sine? Og hvilke konsekvenser vil slik kunnskap få for oppdragelsen av barna våre? Han gir Arne Holte ved Folkehelseinstituttet rett i at vi må fange opp barn som strever, allerede i barnehagen.

– Jeg drømmer om at vår kunnskap skal kunne hjelpe oss i å oppdage barn som strever, tidlig nok. Og at det basert på denne tenkningen er mulig å finne måter å intervensere på som kan gjøre en forskjell for disse barna tidlig i livet. Det å miste kontakten med seg selv og sine egne følelser så tidlig er en alvorlig trussel mot normal utvikling, men med systematisk intervensjon er det sannsynligvis mulig å hjelpe disse barna, sier han.

OLE ANDRÉ SOLBAKKEN

- Postdoktor i klinisk psykologi og psykologspesialist, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

og Drammen DPS, Thorsberg Døgnseksjon.

- Forsvarte 13. desember 2011 avhandlingen *Affect Integration, psychopathology, and psychotherapy: Conceptual issues, construct validity, and the prediction of change* for ph.d-graden ved Universitetet i Oslo

Kontakt: o.a.solbakken@psykologi.uio.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 7, 2012, side 697-699

TEKST:

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening