

# Emosjonene inntar psykoterapifeltet

TEKST

**Per-Einar Binder**

**Aslak Hjeltnes**

**Elisabeth Schanche**

**PUBLISERT 6. august 2013**

---

Det er en voksende interesse for emosjoner innenfor psykoterapifeltet. Emosjoner har en helt sentral rolle i alle menneskers liv. De gir umiddelbar informasjon om hvordan omgivelsene virker på oss, de tydeliggjør behov og veileder tenkning og handling. De fargelegger situasjoner og gir mening til viktige livshendelser. Psykiske lidelser har ofte vært forstått som emosjonelle vansker, særlig knyttet til angst i en eller annen form. Den nye interessen for emosjoner handler imidlertid om noe langt mer enn de irrasjonelle og livsbegrensende sidene ved vårt følelsesliv. En vesentlig dimensjon i psykisk helse er å være i kontakt med egne følelser, oppfatte og forstå andres, kunne tenke rundt følelser, kommunisere dem, handle på dem når det trengs – og kunne la være der dette er best.

Evolusjonsperspektivet står helt sentralt i disse måtene å forstå emosjoner på. Allerede Charles Darwin påpekte hvordan emosjonelle uttrykk hjelper både dyr og mennesker med å forstå hverandre. Han påpekte også hvordan menneskers kapasitet for medfølelse er et grunntrekk ved hvordan vår art fungerer. Menneskelige emosjoner har samtidig både et konstruktivt og destruktivt potensial. Vesentlig for flere av de nyere emosjonsperspektivene er at vår emosjonelle intelligens henger sammen med at vi er en art som er utviklet gjennom samarbeid. Vår livskvalitet er høyest, og mest preget av positive emosjoner, når vi får anledning til å samarbeide og utrette noe konstruktivt for våre medmennesker. Vår livskvalitet er lavest, og mest preget av negative emosjoner, når vi opplever trusler, konflikter eller tap av sosiale relasjoner.

**«En vesentlig dimensjon i psykisk helse er å være i kontakt med egne følelser»**

Innenfor både dynamisk, kognitiv og humanistisk psykoterapi får emosjoner i dag en mer uttalt plass. Dette gjelder teori og forskning, men også i de konkrete terapeutiske arbeidsmåtene frem mot endring og vekst. Innenfor dynamisk psykoterapi går dette hånd i hånd med tyngre vektlegging av opplevelse og relasjon. Fra vårt norske fagmiljø har Jon Monsen tilført feltet en ny og empirisk forankret modell. Innenfor korttids dynamisk, kropporientert og mentaliseringsbasert psykoterapi er det også kommet flere modeller som vektlegger emosjoner og emosjonsopplevelse. Innenfor det

kognitive terapifeltet har orientering mot emosjoner gitt nyutvikling av opprinnelig kognitiv atferdsterapi, og fått stor plass i de nye akseptorienterte bidragene «metakognitiv terapi», «aksept- og forpliktelsesterapi» og «mindfulness-basert kognitiv terapi». Innenfor humanistiske psykoterapier har Leslie Greenberg bidratt med en empirisk nyorientering og en ny terapimodell. Hans forskning har vært til nytte også for kognitive og dynamiske psykoterapeuter. Sist, men ikke minst, så finner vi en tydelig integrasjon av emosjonsperspektiv innenfor nye bidrag til terapifeltet som ikke så lett lar seg innpasse i de etablerte tradisjonene – slik som mindfulness- baserte bidrag og sensorimotorisk og andre former for kroppsopplevelsorientert traumebehandling.

Denne emosjonsoriente vendingen har flere kilder. En av dem er psykologisk grunnforskning. Emosjonenes rolle både for kognisjon og sosialt liv har blitt belyst med nye problemstillinger og metoder. Silvan Tomkins og Paul Ekman var tidlig ute med å utforske emosjonene som informasjonssystemer, og hvordan de gir umiddelbar informasjon både til oss selv og andre om hvordan «det står til» med våre behov og ambisjoner. Innenfor utviklingspsykologi har forskere studert emosjonelle samspill mellom foreldre og barn fra starten av livet, og hvordan disse er av stor betydning for evnen til å forholde seg til egne og andres følelser. Nobelprisvinneren Daniel Kahnemann har utforsket hvordan våre mest spontane og intuitive beslutninger i stor grad er emosjonelle, noe som gir både fordeler og ulemper. Innenfor mer fysiologisk orientert forskning har Richard Davidson studert hvordan vår evne til å regulere følelser har helt sentral betydning for psykisk helse. Dette innebærer å på én gang kunne lytte til emosjoner, «holde igjen» der det trengs, og å ha evne til å kunne ta seg inn etter sterke emosjonelle opplevelser.

Den kliniske og forskningsmessige interessen for emosjoner skjer parallelt med at også kulturen vi befinner oss i, er blitt mer emosjonsoriente, på godt og vondt. Et etter vårt syn beklagelig aspekt ved dette er at skillet mellom privat og offentlig sfære iblant blir for tynt. Vi trenger verken at det fokuseres så intenst på offentlige personers følelsesliv, eller at private personers følelsesliv gjøres offentlig i den grad det er tilfellet i dagens medier. Terapeutiske samtaleformer bør ha en begrenset rolle og bør brukes velreflektert i medier. Samtidig kan den sterke oppmerksomheten på emosjoner i kulturen også ha konstruktive virkninger. Det er en økt bevissthet om emosjonelle behov hos mennesker i sårbare situasjoner – vi har alle vært i slike, og vil ved tidspunkt senere i livet igjen komme dit. Det er derfor betimelig at vi nå utvikler gode og empirisk underbyggede måter å arbeide på med følelser i terapirommet.

Det nye emosjonsfokus i psykoterapi byr på mange muligheter. Det har åpnet et nytt rom for anvendelse av den psykologiske grunnforskningens funn og modeller. Vi finner en økt interesse for basalforskning på psykoterapi-konferanser. Vi tenker her at mulighetene for gjensidig utveksling er til stede; grunnforskningen trenger også å få tilført spørsmål fra praktikere som kan generere relevante forskningstemaer.

Det nye fokuset på emosjoner åpner muligheter for dialog og integrasjon mellom psykoterapimodeller. Modeller kan være gode og nyttige kart for klinikere som skal navigere i det uoversiktlige feltet som menneskelig lidelse og vekst utgjør. Samtidig kan

behandleres lojalitet mot modeller iblant stå i veien for å se den enkelte klients behov. Det sentrale da er selvsagt at det er samarbeidet med klienten som leder vei. Det å lære av andre modeller enn den en vanligvis foretrekker, er en kilde til faglig vekst, fleksibilitet og innovasjon. Psykoterapiintegrasjon innebærer å være i faglig utveksling også med kolleger som tenker annerledes enn en selv. Slik integrasjon fordrer en felles plattform hvor vi kan finne møtepunkter og diskutere reelle forskjeller på en berikende måte. En interesse for emosjonenes rolle i menneskelivet kan utgjøre et slikt integrerende ståsted. Dette temanummeret er en invitasjon til å lære av hverandre. Pågangen av bidrag har, som dere vil se, blitt stor, og det er inspirerende å se hvilket engasjement annonseringen av et temanummer om emosjoner i psykoterapi har satt i gang. God lesning!

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 8, 2013, side 738-739*

**TEKST**

**Per-Einar Binder**, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

**Aslak Hjeltnes**, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

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