Randi Ulberg, Paul Johansson og Per Høglend. Foto Alice Marble

Innsikt gir langtidseffekt ved psykoterapi

Bedret selvinnsikt kan forklare mye av langtidseffekten ved psykoterapi. Det viser resultater fra den norske FEST-studien.

En gjennomgående tese i psykoterapi har vært at bedret selvforståelse gir økt forståelse av andre og bedre interpersonelle forhold. Tesen er nå undersøkt empirisk av forskere i den norske FEST-studien (1).

Forskerne fant at bedringen i selvinnsikt oppnådd under et års psykodynamisk terapi økte dobbelt så mye dersom pasienten fikk overføringstolkninger, sammenliknet med ett års dynamisk terapi med de samme terapeutene, men uten overføringstolkninger. Overføringstolkning innebærer at man i terapien analyserer terapeut-pasient-forholdet, og dette ga altså økt selvforståelse som igjen førte til bedre kvalitet på pasientenes forhold til familie, venner og partner. Bedringen fortsatte etter avslutning av terapien over en periode på hele tre år.

– Overføringstolkninger ga også andre langtidseffekter. Forbruket av spesialisthelsetjenester i psykisk helsevern ble redusert med hele 75 % i de tre årene etter terapi. Psykiatrisk behandling hos fastleger ble redusert med ca. 60 %, og sykmeldinger med 75 %. I dag vet vi fra epidemiologisk forskning og sosial nevrovitenskap (social neuroscience), at positive, støttende forhold til andre mennesker ikke bare gir økt psykologisk velvære og minsker behovet for psykiatrisk behandling, men også bidrar til redusert dødelighet av en rekke sykdommer, sier professor Per Høglend ved Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo.

– I tillegg til de praktiske resultatene er dette også grunnforskning på psykoanalytisk klinisk teori. Studien er den første som viser at innsikt, en teoribasert mediator, kan forklare mye av langtidseffekten av en spesifikk terapeutisk teknikk – overførings-tolkning, slik Freud spekulerte på for mer

enn 100 år siden. Tusenvis av studier har vist at psykoterapi virker, men ikke *hvordan* og *hvorfor*.

I lys av debatten om de meget små midlene til forskerinitierte nysgjerrighetsdrevne studier i forhold til programforskning kan det nevnes at vår søknad til Forskningsrådet om denne studien ikke nådde opp i konkurransen, sier Høglend.

Artikkelen er skrevet av Paul Johansson, Per Høglend, Randi Ulberg, Svein Amlo, Alice Marble, Kjell-Petter Bøgwald, Øystein Sørbye, Mary Cosgrove Sjaastad og Oscar Heyerdahl.

Viktig psykoterapiforskning

Norge er verdensledende innen studier av psykodynamisk psykoterapi. Forskning på dynamisk psykoterapi har en lang tradisjon ved det tidligere Psykiatrisk institutt, Vinderen. Hittil er det avlagt tre doktorgrader fra studien: Kjell-Petter Bøgwald (2002), Paul Johansson (2008) og Randi Ulberg (2010). For tiden arbeider tre forskere med tanke på doktorgrad. Forskergruppen består av sju personer og ledes av Per A. Høglend.

Erlend Hem

erlend.hem@medisin.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Johansson P, Høglend P, Ulberg R et al. The mediating role of insight for long-term improvements in psychodynamic therapy. J Consult Clin Psychol 2010; 78: 438–48.

Ordforklaringer

FEST-studien: First Experimental Study of Transference-interpretation ble planlagt i 1989. Pilotstudien og opptrening av de sju terapeutene tok fire år. Hovedstudien ble avsluttet i 2005. Studien er designet for å måle langtidseffekter av overføringstolkninger. 100 pasienter ble randomisert til ett års dynamisk psykoterapi med og uten overføringstolkninger, og ble fulgt opp i tre år etter avsluttet terapi. Dette gir mulighet til å studere langtidseffekter av overførings-tolkninger, og ev. psykologiske mekanismer for slike effekter. 3 200 terapitimer er tatt opp på lydbånd, og utgjør et unikt arkiv for prosessstudier (1, 2).

Overføring er et uttrykk lansert av Sigmund Freud (1856–1939). Terapeut-pasient-forholdet er farget av pasientens tidligere eller nåværende relasjoner og følelsesmessige erfaringer. Nettopp derfor kan overføringsanalyse gi en sterk emosjonell opplevelse og belyse viktige sider av pasientens problemer i mellommenneskelige relasjoner. I dagens psykodynamiske terapi anses motoverføring, de følelser som vekkes hos terapeuten i møtet med pasienten, som en kilde til forståelse av pasientens problemer, særlig de som oppstår i nære relasjoner (3).

Litteratur

1. Hem E. Når er overføringstolkninger nyttige? Tidsskr Nor Lægeforen 2007; 127: 407.
2. Hem E. Effekten av overføringstolkninger varer lenge. Tidsskr Nor Legeforen 2008; 128: 1263.
3. Overføring. I: Store Norske Leksikon. <http://snl.no/over%C3%B8ring> [21.6.2010].

Artikkelen ble publisert i juninummeret 2010 av Journal of Consulting and Clinical Psychology (<http://www.apa.org/pubs/journals/ccp>), som er det høyest rangerte tidsskriftet i klinisk psykologi

Tips oss

Er du i ferd med å publisere eller har du nylig publisert i et internasjonalt tidsskrift? Send tips til erlend.hem@medisin.uio.no

www.tidsskriftet.no/norskforskning