

Man skal tage sine følelser seriøst

Af Henning Due, *journalist*

Foto af Jesper Rais

Følelser skal ikke gemmes væk, men bruges aktivt i behandlingen af patienter. Det mener psykolog og ph.d. Mia Skytte O'Toole, der hædres med ny forskningspris for sit arbejde med at udvikle og teste Emotion Regulation Therapy i Danmark.

De dukker hele tiden op, de forstyrrer, og de kan være svære at afkode og forstå.

Følelser kan være en svær størrelse at få greb om som menneske, men hvis vi ikke forstår dem, hvordan skal vi så overhovedet kunne lære at regulere dem på en hensigtsmæssig måde?

Det spørgsmål stillede Mia Skytte O'Toole sig selv, da hun som led i sit ph.d.-projekt fandt ud af – via en metaanalyse – at mennesker med svær social angst er dårligere til at identificere og forstå egne og andres følelser, end mennesker med let social angst er det.

Den indsigt ledte den nu 32-årige psykolog og lektor fra Aarhus Universitet ind på et spor af psykologien, som hun siden 2008 har bevæget sig videre ned ad af som forsker: hvordan vi bruger de affektive grundvidenskaber til at forstå socialfobi og andre angstlidelser og via den vej finde de mest effektive terapiprogrammer – vel at mærke med emotioner som en konstruktiv medspiller i behandlingen og ikke som noget, der skal ryddes af vejen.

Dengang som nu er hendes budskab klart: Der er god grund til at tage følelser seriøst, og det synspunkt står hun ikke alene med.

I denne måned hædres Mia Skytte O'Toole med Dansk Psykolog Forenings allerførste og nyindstiftede Juniorforskerpris.

– Prisen er med til at iscenesætte den unikke strategiske forskning, som psykologien bidrager med, et forskningsfelt, der både kan og bør spille en større rolle i indretningen af det gode samfund, siger formand for Dansk Psykolog Forening Eva Secher Mathiasen.

Og for nyligt blev Mia Skytte O'Toole derudover indstillet af Dansk Psykolog Forening for sit arbejde til EFPA's Comenius Early Career Award – en årlig pris, der uddeles af det europæiske psykologforbund til en ung psykolog, som i en tidlig alder har bidraget på original vis til udviklingen af psykologiens forskningsfaglige eller praksisorienterede felter.

Selv mener forskeren, at hendes foreløbigt største bidrag til forskningen på området har været hendes

arbejde med at udvikle emotionsreguleringsterapi på dansk grund – en terapiform, som oprindeligt blev udviklet i USA og på engelsk er kendt som *Emotion Regulation Therapy*.

– Med det arbejde sætter vi spørgsmåltegn ved andre psykoterapeutiske retninger, som opfatter følelser som en slags støj på linjen, og som noget, der skal fjernes eller annulleres i løbet af terapiforløbet, siger hun.

Angst er et udtryk for behov

Mia Skytte O'Tooles tilgang tager i stedet udgangspunkt i, at følelser aktiveres i mødet med vores behov som mennesker og fortæller os noget om, hvad vores mål i livet er, hvordan vores livssituation er og om vores retning i livet.

Det er også set i det lys, at angst som lidelse skal forstås og er en brugbar følelse rent terapeutisk, mener hun.

Angst er ikke bare udtryk for noget irrationelt hos et menneske, der skal gemmes væk, men et udtryk for, at vores behov aktiveres.

– Det kan være et behov for sikkerhed i vores liv, hvis vi trues, eller hvis vi føler os usikre og fx ikke kan gennemskue, hvilke krav, der stilles til os på arbejdet eller i familien.

Det samme gælder for en følelse som vrede, forklarer Mia Skytte O'Toole.

– Den kan være et udtryk for, at vi er blokeret i vores muligheder for at opnå den belønning, vi føler, vi har gjort os fortjent til. Her taler vi om alt fra ikke at få en småkage til at blive frarøvet en dejlig eftermiddag sammen med vores børn. Altså at se frem til noget, vi ender med ikke at få, siger hun.

Et centralt element i Mia Skytte O'Tooles ph.d.-afhandling var at blive klogere på emotionsregulering, og undervejs fandt hun blandt andet ud af, at 50 procent af mennesker med socialfobi ikke får det tilstrækkelige ud af deres terapeutiske behandling, siger hun.

Det mener hun hænger sammen med, at patientgruppen ikke har særlig god adgang til deres følelser og dermed de aktiverede behov.

– Når følelserne opleves som en slags uigennemsigtigt mudder, er det både svært at regulere dem og ikke mindst at forstå, hvilke signaler og behov følelserne afspejler, forklarer Mia Skytte O'Toole.

Hun brugte derfor en del af tiden som ph.d.-studerende på at undersøge, hvilke elementer af de mest udbredte psykoterapeutiske metoder, der ser ud til at virke bedst for socialfobikere.

Resultatet af undersøgelsen endte med at blive en central pointe i Mia Skytte O'Tooles ph.d.-afhandling.

– Vi fulgte en gruppe socialfobikere gennem et kognitiv terapi-forløb, som jo også indeholder emotionsregulering, og som statistisk set virker for cirka halvdelen af patientgruppen. Der kiggede vi så på, hvilke ændringer i gruppens emotionsregulering, der skabte bedringer eller forværringer hos patientgruppen. Vi fandt ud af, at de socialfobikere, der fik det bedst efter terapiforløbet, var blevet bedre til at bruge kognitive forandringsstrategier, og at den del af gruppen, der oplevede en højere grad af accept af deres følelser, også var dem, der fik det bedste behandlingsudbytte, siger hun.

Hjælp til pårørende

Den indsigt har siden vakt Mia Skytte O'Tooles interesse for emotionsreguleringsfleksibilitet, som handler om at benytte de strategier, der er passende i situationen.

– Hvis mit mål fx er at opleve en større grad af nærvær sammen med min mand, ville det være en dårlig idé at forsøge at undertrykke mine følelser over for ham som et led i en forandringsstrategi. Det kan derimod være en god idé at lægge skjul på sin angst i forbindelse med en jobsamtale, forklarer Mia Skytte O'Toole. Et andet ben i hendes forskningsarbejde er at udvikle emotionsreguleringsterapi til pårørende til syge.

Emotionsreguleringsterapi går ud på, at pårørende til syge træner specifikke emotionsreguleringsstrategier, forklarer hun.

– Man lærer en række strategier, som skal gøre den pårørende i stand til at zoome ind på følelser, når det er hensigtsmæssigt, og finde afstand til dem, når det er hensigtsmæssigt, siger Mia Skytte O'Toole.

Hun leder p.t. et studie, hvor metoden evidens-testes, og hun har store forventninger til den.

– Vi ved ikke, om det her virker på pårørende til syge, men vi kan se, at det virker på generaliseret angst og depressionspatienter, siger hun.

Mia Skytte O'Toole understreger, at hendes arbejde ikke handler om at promovere én terapeutisk metode frem for en anden.

– Emotionsreguleringsterapi er en integrativ terapiform, hvor man har lånt fra forskellige terapiretninger. Selve metoderne og strategierne er ikke nye og trækker bl.a. på accept- og mindfulness-elementer, oplevelsesorienterede elementer og elementer fra kognitiv adfærdsterapi. Det originale ved vores arbejde er koblingen til grundvidenskaben, der har bestemt sammensætningen og timingen af metoderne, siger hun. ●