

Bokanmeldelser



Freddy Hørven

Den indre fredsprosessen: tanker, følelser, terapi

Oslo: Gyldendal Akademisk, 2004.

Kr 299. 222 sider. ISBN 82 - 05 - 32608 - 8

Anmeldt av Tor Grønbech

Bøker om psykoterapi gis ut i økende opplag, og det er en gledelig utvikling at flere norske forfattere skriver. Men feltet er stort, og det er ikke lett å ha oversikt. Det kan også være vanskelig å kommunisere på tvers av terapiformer slik de er beskrevet i litteraturen. Det er lett å havne i polariserte betraktninger om at man enten jobber kognitivt eller dynamisk.

Freddy Hørven beskriver teoretiske og praktiske sider ved det han kaller for «kognitiv følelseterapi». Både tanker og følelser er sentrale elementer. Han bygger på inspirasjon fra fenomenologi, hermeneutikk, systemteori og pragmatisme. Boka samler tråder fra mange kilder, noe som gjør meg nysgjerrig. Forfatteren makter å holde et integrerende grep om stoffet, og det gir en god leseropplevelse.

Boka setter søkelyset på den «krigen» som foregår i menneskets indre, og de psykiske lidelsene som ofte blir resultatet. Terapi framstilles som et fredsarbeid hvor terapeuten skal bidra til å forløse fortrengete og fordømte følelser. Fortrengningen og fordømmelsen av naturlige behov og følelser er ifølge forfatteren hovedårsaken til psykiske lidelser.

Teoridelen starter med en beskrivelse av hva som kjennetegner sunn og dysfunksjonell dynamikk i personligheten. En fenomenologisk personlighetsteori tar utgangspunkt i selve fenomenet, dvs. det manifest observerbare og det som sanses. Antakelser om indre strukturer tas det avstand fra. Jeg er det sentrale personlighetsbegrep, og det har to bevissthetsformer; sanseopplevelser

og tenkning. Dette danner bakgrunnen for at tanker og følelser er sentrale elementer. Forfatteren beskriver hva det vil si å føle, vårt forhold til følelser og hvordan indre styringsregler eller leveregler preger våre spesielle væremåter. Det bærende begrepet for å forklare utviklingen av usunn tilpasning og for å fremme klientens indre fredsprosess er kjærlighet. Krig, fred og kjærlighet er store ord. I begynnelsen registrerte jeg med både interesse og en smule forlegenhet broken av disse begrepene. Men det gikk fort over. Forfatteren understreker den indre kjærlighetens betydning til oss selv. I den opprørte krigstilstand som klienten kan være i er dette nettopp målet. Forfatteren bekrefter en tanke jeg ofte har hatt. Er det ikke nettopp er kjærlighetsarbeid vi gjør som terapeuter i vårt møte med lidelsen?

Selvregulering er den enkeltes iboende evne til å identifisere sine naturlige eller egentlige behov og uttrykke seg på en måte som kan bidra til tilfredsstillende. Kjærlighetssvik og andre traumatiske erfaringer setter denne naturlige evnen helt eller delvis ut av spill. De uholdelige følelsene går under jorden, slik at personen ikke har tilgang på dem, men betaler med en rekke psykiske symptomer. Gjennom psykoterapi kan en logge seg på de fortrenge følelsene, og gjøre det uutholdelige utholdelig. Dette indre fredsarbeid fører ikke til en smertefri tilstand. Men smertene er nødvendige ressurser for å skape den selvreguleringen som er nødvendig for et tilfredsstillende liv. Det bedre at det gjør litt vondt enn man ikke føler noe i det hele tatt.

Tilgangen til fortrenge følelsene får man gjennom en kartlegging av det indre styringsprogrammet. Det er interessant at forfatteren her integrerer en kognitiv forståelse. Etter hvert har mange terapeuter utviklet en fellesforståelse for at leveregler, skjema og script har en kontrollerende og styrende funksjon i personligheten.

Fremstillingen av den terapeutiske fremgangsmåten kommer som en naturlig forlengelse av teoribeskrivelsen. De fleste terapeuter vil kjenne seg igjen, og også finne bekræftelser på egne metodiske grep. Forfatteren har et bredt interessefelt og har suget næring fra gestalt, psykosyntese og affektteori, samt kropporienterte terapiformer som karakteranalyse, bioenergetikk og integrert respirasjonsterapi.

Jeg vil fremheve det interessante kapitlet «De bevisstgjørende dialogene». Her beskrives tre «deltakere»: normgiveren, kontrolløren og den indre krikteren. Dette er begreper terapeuten bruker for å sortere og klargjøre temaer og følelser som dukker opp i samtalen. Man kan f.eks. introdusere klienten til å snakke om sin tristhet med å si: Jeg er Petters «tristhet». Følgelig sorterer man og tydeliggjør følelser. Det minner om gestalt og eksternalisering. Det er også et kapittel om regresjonsterapi, reintegrering av fordømte følelser og frigjøring av selvregulering.

Forfatteren belyser den «krigen» som foregår i menneskets indre. Det er en overbevisende stemme som holder i pennen. Teksten treffer leseren hjemme med sin bruk av et direkte og alminnelig språk. I mindre grad problematiserer forfatteren stoffet, noe som heller ikke er hensikten. Jeg oppfatter siktemålet som å få fram et stoff basert på premiser forfatteren tar for gitt. Målet er å belyse den indre krigen som foregår i mennesket og presentere psykoterapi som et fredsarbeid.



Hilde Eileen Nafstad (red.)

Det omsorgsfulle mennesket. Et psykologisk alternativ

Oslo: Gyldendal Akademisk, 2004

Kr 349. 215 s. ISBN 82 - 05 - 32941 - 9

Anmeldt av Arnulf Kolstad

Heldigvis hender det at man blir positivt overrasket over en bok man i utgangspunktet var skeptisk til. Det skjedde meg under lesningen av de to første kapitlene av denne boka. Filosofen Arne Johan Vetlesen skriver i det første kapitlet om «Det frie mennesket? Et sosialfilosofisk blikk på patologiene i opsjonssamfunnet». Det er jeg glad jeg fikk anledning til å lese. For maken til reflektert og velskrevet kultur- og samfunnskritikk med relevans for sentrale deler av psykologien, både den kliniske og den sosiale, er det lenge siden jeg har lest. Og her vil jeg ikke en gang tilføye «på norsk». For dette er ypperlig kulturkritikk til å få forstand av, en avsløring av skavankene i en kultur som hyller individuell valgfrihet, men samtidig tvinger alle til å velge. Dermed skapes en systematisk ufrihet nesten ingen lenger gjennomskuer eller merker enn som uhelse, depresjon, angst og andre symptomer den psykiske helsetjenesten må ta seg av. Vetlesen går samfunnstilstanden etter i sømme, unngår klisjeene og fremstiller den moderne menneskelige elendigheten som et resultat av den uendelige jakten på valgfriheten. Selv døden er noe mange oppfordres til å velge bort og ikke lenger akseptere som et grunnvilkår ved den menneskelige eksistens. Det er nettopp de uunngåelige og nødvendige grunnvilkårene det «moderne menneske» i den høyt utviklede kapitalismen blir oppfordret til å glemme eller fornekte. Vetlesen viser ikke minst hvilke konsekvenser det får for vår psykiske helse. Sjelden har jeg lest mer lærerik og aktuell sosial- og samfunnspsykologi.

Ikke alle kapitlene er like gode og interessante, eller lever opp til det jeg er fristet til å kalle Vetlesens standard. Men Hilde Nafstads introduksjon og kapittel 2, der hun diskuterer om mennesket (også) er naturlig prososialt og omsorgsfullt, og spør om ikke dette er et «grunnvilkår», er nyttig og tankevekkende sosialpsykologi og vitenskapsfilosofi. Også Karsten Hundeides bidrag, en mer klassisk

faglig artikkel om betydningen av omsorg og innlevelse i sosialiseringen, hadde jeg glede av å lese. Det samme gjelder Lars Klemsdals diskusjon av forholdet mellom organisasjon og fellesskap knyttet til arbeidslivet. Igjen et bidrag som åpnet for nye perspektiver.

Mer tradisjonelt var Rolv Mikkel Blakars og Hilde Nafstads kapittel om kommunikasjon, her er mye kjent fra Blakars tidligere produksjon. Astrid Bastiansens tanker om vitenskapens forutsetninger og lanseringen av Goethes vitenskap som alternativ til «mainstream», har jeg størst problemer med å svelge. Det er kanskje fordi hun ligger lengst fra «mainstream» og krever ekstra mye velvillig omstilling? Men det har også noe med skrivemåten å gjøre: Den sviende kritikken av en nesten parodierte fiende i vitenskapens verden, og den ikke altfor klargjørende begrepsbruken.

Alt i alt var imidlertid boka en kjærkommen overraskelse, til tross for den noe vamlige tittelen som ikke vekket appetitten hos denne anmelder. Men heller ikke bøker skal bedømmes etter hva som står på menyen eller omslaget. Det er innholdet som skal nytes.