

Sjef i eget liv – en bok om kognitiv terapi

Ole Johan Hovland



Ingvard Wilhelmsen **Sjef i eget liv – en bok om kognitiv terapi** Hertervig Forlag, 2004. Kr 249. 158 sider. ISBN 82 - 92023 - 19 - 6

Dette er Ingvard Wilhelmsens tredje bok. Bøkene reflekterer forfatterens utvikling fra en noe avgrenset opptatthet av hypokondri, via forståelsen av livet som et usikkert prosjekt, til en eksistensiell forståelse av kognitiv terapi som en personlig utvikling mot det å velge å bli «sjef i eget liv».

Ifølge forordet er denne boken rettet mot terapeuter, pasienter, ledere og folk flest. Gjennom pasienthistorier presenteres sentrale begreper fra forfatterens terapeutiske praksis. Her presenteres vi for pasienters *særegne prosjekt*, deres ekte og tenkte problemer samt deres uhensiktsmessige overbevisninger i form av absolutte krav til sin egen fortid, fremtid, verden, seg selv og sin dødelighet, og til andre mennesker. Fremstillingen veksler mellom filosofiske og mer dagligdagse betraktninger på en inspirerende og tankevekkende måte. Forfatterens noe uhøytidelige, direkte og delvis humoristiske tilnærming til vanskelige og for mange pasienter tilsynelatende uoverkommelige problemer kan oppleves befriende og frigjørende, men kan også lett føre til at pasienten føler seg latterliggjort. Dette er imidlertid forfatteren selv svært klar over og presiserer derfor kognitiv terapi som et samarbeid – et fellesprosjekt mellom behandler og terapeut.

I del to tar Wilhelmsen for seg kognitiv terapeutisk tenkning i forbindelse med fobier, generell angstlidelse, panikklidelse, tvangslidelser, helseangst, spiseforstyrrelser og affektive lidelser. Fremstillingen begrenser seg til å bli noen smakebiter på hvordan en innenfor kognitiv terapi forstår enkelte sider ved disse lidelsene. Her kunne forfatteren med fordel ha eksemplifisert med uhensiktsmessige holdninger som karakteriserer de enkelte symptomlidelsene.

I del tre orienterer Wilhelmsen kort om teknikker for identifisering, utprøving og endring av uhensiktsmessige tanker og holdninger og uhensiktsmessig atferd. Han inkluderer her også kasusformulering eller konseptualisering. Etter min mening blir dette noe misvisende. Snarere enn å være en teknikk utgjør en kasusformulering en klinisk forståelsesramme. Innenfor kognitiv terapi utgjør dette terapeutens og pasientens viktigste samarbeidsredskap for en felles forståelse av hvilke holdninger, mestringsstrategier, automatiske tanker, emosjonelle og atferdsmessige reaksjoner som hindrer pasienten i å oppnå det han/hun selv ønsker å oppnå gjennom behandlingen. En kasusformulering utgjør dermed en dynamisk og felles ramme for hva det til enhver tid fokuseres på i behandlingsprosessen. Faren med å redusere denne forståelsesrammen til en teknikk er at behandleren dermed lett reduseres til en terapeutisk teknokrat.

Boken fungerer godt som informasjon om kognitiv terapi til pasienter som ønsker å vite mer om hva denne terapiformen har å tilby. En ytterligere berettigelse til en bok som dette finnes i tillegg, for å bruke forfatterens egne ord, i at «behandlingsprinsippene som benyttes i kognitiv terapi er helt allmenne og nyttige også for mennesker uten spesielt store problemer». Boken anbefales på det varmeste.