

Om tankens kraft og annen dynamikk i terapi

Knut Halfdan Svendsen
Privatpraksis, Nedre Telemark

Det er stimulerende at Tidsskriftet inviterer gjesteskribenter som betrakter psykologifaget fra et ytre ståsted. I marsnummeret anmelder filosofiprofessor Vibecke Songe-Møller fra Universitetet i Bergen en kognitiv selvhjelpsbok som heter *Tenk deg glad – En håndbok* av David D. Burns.

Songe-Møller viser betydelig sympati for den grunnleggende idé innenfor kognitiv terapi om at tenkning påvirker følelser. Samtidig opplever hun at forfatteren foretar en usunn generalisering når dette perspektivet alene legges til grunn for hvordan mennesker skal få hjelp mot angst, depresjon og andre psykiske plager. Hun opplever det som langt fra tilstrekkelig. Det finnes reelle situasjoner å være deprimerede i også, hevder hun. Hun lurar på om kognitiv terapi kan føre til en kortvarig glede, og sier at selv velger hun en annen og langt mer kronglete vei. Dette sier filosofen.

Undertegnede, som i det daglige arbeider som privatpraktiserende «landsbypsikolog», fikk mange assosiasjoner av å lese hennes innlegg. La det være sagt: Mitt fokus er ikke å vurdere hvilken terapimodell som er den fremste til å behandle angst eller depresjon. Det er et snevert utgangspunkt som tilhører og bør tilhøre fortidens «genitale» debatter. Undertegnede er ikke spesielt skeptisk på kognitiv terapi heller, stadig «rapper» jeg perspektiver og teknikker fra denne retningen som alt annet som virker fornuftig og anvendelig. Senest forrige uke ble ABCD-modellen anvendt i en terapitime for å assistere en person med angst.

Mer interessant er det å reflektere over hva et slikt innspill forteller om hvordan våre klienter og lesere opplever modeller for terapi og ikke minst stille spørsmålet: Hvordan kan vi utnytte psykologifeltets mangfoldige begrepsapparat og metoder på en bredspektret og fleksibel måte i møte med de hjelpsøkende sjeler?

Trender, tidsånd og paradigmer preger alltid et fags utvikling. Kognitiv terapi er i vinden i disse tider. Den har rykte på seg for å være særlig relevant for særlig angst og depresjon. Den sies å være godt dokumentert og evidensbasert. Det siste er et mantraord. Og det er virkelig mye å hente i den kognitive åkeren for pragmatikere: Men neppe som et dominerende perspektiv som Songe-Møller poengterer, men som nyttig delkunnskap. I timene før den nevnte ABCD-intervensjonen øste undertegnede kunnskap fra utviklingspsykologi, affektteori og selvpsykologi. Det hadde sågar sneket seg inn ideer fra atferdspsykologi, kriseteori og systemteori også.

Kognitiv psykologi oppleves som tydelig på tankens kraft og påvirkning, men den oppleves ikke som fyllestgjørende når det gjelder å hjelpe klienter i deres streben etter endring og selvutvikling. Til det er den menneskelige natur og psykologi så sammensatt og komplisert at vi kan trenge utfyllende perspektiver.

Styrken i kognitiv psykologi er klar struktur samt at den er pedagogisk og konkret. Den amerikanske pragmatisme merkes lang vei. Men disse trekkene kan også være dens svakhet i noen situasjoner når den blir for konkret og så reduksjonistisk at den kan oppleves som banal av klientene. På samme måte som en dynamisk tilnærming for andre brukere i noen sammenhenger oppleves som snirklete, fortidsorientert og komplisert.

I terapirommet har jeg ofte opplevd at kombinasjonen av en inngående historiekartlegging kombinert med kunnskap fra utviklingspsykologi, dynamisk psykologi og kognitiv psykologi er en nyttig, eklektisk miks. Ikke sjelden har jeg tenkt når klienter presenterer sine plager og symptomer at symptomene ber om en utforskning i forhold til hva de representerer i klientens liv, (u) balanse

og smerte; at de trenger å «tekstes» og settes inn i en større sammenheng. Så kan vi i neste omgang, når teksten og «meningen» i symptomene er blitt tydeligere, fortsette med for eksempel kognitive teknikker.

Dette erfarte jeg nylig da en person søkte terapi for en sterk panikkpreget angst i situasjoner der partneren reiste bort i forbindelse med jobben. Symptomet, dvs. angsten, inviterte til å bli utforsket og forstått i første del av det terapeutiske arbeidet. Det var mye «frosset sorg», smerte og uro som var overmodent i forhold til å bli tatt fram i lyset og snudd på. Da tiden ble moden, var vi klar for eksponering i form av ABCD, tørrtrening og etter hvert virkelig trening. En dynamisk kognitiv kombinasjon av beste kvalitet.

Er dette et innlegg for en eklektisk tilnærming? Ja, og samtidig er det et innlegg til støtte for å sette sammen en terapeutisk «pakke» som tjener den enkelte klients ønsker og mål med sitt selvutviklingsprosjekt. Det krever bevissthet, og jeg tror at utviklingspsykologisk teori i grunnmuren er et vesentlig perspektiv under planleggingen av behandlingen. Det er mangfoldet og tilfanget som gjør vårt psykologiske fagfelt helt unikt.

Innlegget er også en anerkjennelse til fagfolk innenfor terapifeltet som står for en fagideologisk grenseoverskridende og kombinatorisk holdning til teori og empiri. Av mange trekker jeg fram to terapeutiske inspirasjonskilder: Barnepsykiater Daniel Stern med sin spenstige kombinasjon av nyere utviklingspsykologi og psykodynamisk teori, samt Eva Dalsgaard Axelsen og hennes fenomennære kombinasjon av teorier og metoder for å romme menneskets sammensatthet som igjen kan bidra til endring og utvikling hos mennesker.