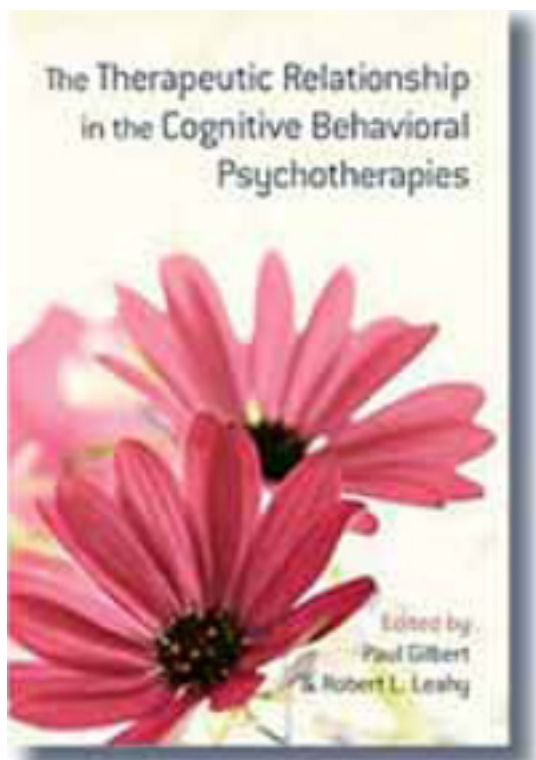


The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioral Psychotherapies

Truls Ryum



Paul Gilbert og Robert L. Leahy (red.) | **The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioral Psychotherapies** Routledge, 2007. 312 sider

Kognitiv terapi (kognitiv atferdsterapi) har gjennom mange år ligget i forkant når det gjelder utviklingen av behandlingsmodeller for spesifikke lidelser, med dertil hørende teknikker og intervensjoner. Det vitenskapelige grunnlaget har generelt holdt en svært høy kvalitet, og markedsføringen av kognitiv terapi overfor brukere av psykisk helsevern, terapeuter og beslutningstakere i psykisk helsevern har med rette vært sterk. En gjennomgående kritikk mot kognitiv terapi har imidlertid vært at metoden er for instrumentell. Fra flere hold har det blitt hevdet at betydningen av relasjonelle faktorer generelt, og kanskje den terapeutiske alliansen især, har blitt tillagt for liten betydning. Hvorvidt man finner denne kritikken berettiget eller ikke, vil naturligvis være avhengig av hvor man befinner seg teoretisk og terapeutisk. At det nå kommer ut en bok som omhandler den terapeutiske relasjonen i kognitiv terapi, gir likevel en indikasjon på en endret tidsånd, behov for selvransakelse og ønske om å komplettere den kliniske kunnskapen i egne rekker.

Som tittelen indikerer, er temaet i boken betydningen av den terapeutiske relasjonen i ulike varianter av kognitiv terapi. Redaktørene Gilbert og Leahy har invitert en rekke profilerte og erfarne teoretikere og klinikere, og innholdet faller i to hovedbolker. Den første omhandler grunnleggende temaer og spørsmål, som hva forskningen sier om betydningen av relasjonelle faktorer i terapi, hva som utgjør de aktive ingrediensene i den terapeutiske relasjonen, samt hvorledes en kan arbeide med alliansebrister i terapi – for å nevne noe. Andre del tar mål av seg til å beskrive den terapeutiske

relasjonen i bestemte terapisisituasjoner, for eksempel i arbeidet med «vanskelige klienter», i dialektisk atferdsterapi og i aksept og forpliktelsesterapi. Boken favner slik vidt tematisk, og det at boken har en rekke forfattere gjør det til en utfordring å anmelde den under ett.

Jeg var forventningsfull til boken, og spørsmålet er om en kan si at den innfrir. Det vil være avhengig av flere forhold, ikke minst ens bakgrunnskunnskap. Som en innføringsbok til den terapeutiske relasjonen i kognitiv terapi synes jeg den fungerer godt. Flere interessante faglige avenyer går opp, og tilstedeværelsen av ulike perspektiver og stemmer oppleves stimulerende og berikende. Jeg vil framheve Gilberts kapittel «Evolved minds and compassion in the therapeutic relationship» som av det mer interessante. Kapitlene kan innimellom bli noe gjenntakende, og i en redigert bok er det heller ikke til å unngå at ikke alt oppleves like interessant. Leseren har imidlertid full anledning til å velge sine egne favoritter, uten å risikere å gå glipp av noe vesentlig eller større helhet.

Jeg tror boken kunne blitt enda mer interessant om redaktørene hadde gjort en større anstrengelse for å inkludere henvisninger og stoff til spesifikke teoretiske retninger hvor den terapeutiske relasjonen tradisjonelt har en lang historie, og den omfattende forskningen som dokumenterer betydningen av fellesfaktorer og den terapeutiske relasjonen i psykoterapi. Dette kunne bidratt til å plassere boken tydeligere vis-à-vis tidligere forskning og andre terapiretninger, hvilket er viktig og nødvendig. Et problem er dessuten at begreper som «terapeutisk relasjon» og «terapeutisk allianse» gjennomgående behandles som ekvivalente størrelser, hvilket fører til at en går glipp av viktige nyanser. I litteraturen er det for eksempel ikke uvanlig å betrakte alliansen som bestående av både tekniske og relasjonelle aspekter, og ikke som noe som står i kontrast til teknikk. Alliansen inkluderer enighet om mål og midler, og det emosjonelle båndet mellom terapeut og klient. Dette viser etter mitt skjønn at behovet for videre teoriutvikling og integrering av teknikk og relasjon tross alt ikke er et avsluttet kapittel – ei heller i denne boken.