

# Kognitiv hype

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Så populært er kognitiv terapi blitt, at Berge virker opptatt av å dempe hypen.

– Det har vært et slags paradigmeskifte, og det er veldig bra. Men faren er at når noe øker, kan det bli utvannet. Kognitiv terapi kan få et dårlig rykte hvis det blir forbundet med noe lettvinnt, og de som utøver kognitiv terapi må ha god opplæring i metoden, ellers virker den ikke.

Psykolog Torkil Berge i Morgenbladet 9.3.2012