

Refleksjon og relasjon

Boka gir en sjeldent konkret innføring i hvordan terapeuten kan skape en god terapeutisk allianse.



Anna Kåver | **Allianse** Den terapeutiske relasjonen i KAT, Gyldendal Akademisk, 2012. 178 sider

Bokas hovedbudskap er at en god allianse og en tillitsfull terapirelasjon er nødvendige forutsetninger for å kunne støtte klienter som søker hjelp for sine plager gjennom kognitiv atferdsterapi. Den er også delvis et forsvar for det litt dårlige ryktet kognitiv atferdsterapi (KAT) har hatt når det gjelder vektlegging av allianse. Kåvers utgangspunkt er at psykoterapeuter trenger å trene opp evnen til rettet oppmerksomhet, som er nødvendig for en god allianse. Den gir praktisk veiledning i hva du kan gjøre og hvordan du kan formulere deg i arbeidet med å lage en god terapeutisk allianse. Dette ser jeg som et prisverdig prosjekt, da det finnes lite litteratur som er så konkret om dette temaet.

Humanistisk perspektiv

De tre innledende kapitlene diskuterer humanisme, fellesfaktorer i terapi og alliansens betydning. Kåver utdyper sitt humanistiske helhetsperspektiv, hvor en ser mennesket som komplekse biologiske, sosiale og kulturelle individer, preget av vår historie og de omgivelsene vi inngår i. Hoveddelen av boka er viet til hvordan vi som terapeuter kan reflektere, være til stede for klienten og restituere oss. «Ved kontinuerlig å arbeide med oss selv og vår terapeutrolle, fordype evnen til empati for og bekreftelse av klientene våre samt øke vår tekniske dyktighet, kan vi bevare den gleden og tilfredsstillelsen som ligger i å hjelpe et menneske ut av psykiske lidelse» (s. 167).

Kåvers bok kan bidra til bedre forståelse av og klarhet i hvordan vi kan forebygge utbrenthet og jobbe med oss selv og vår terapeutrolle

Kåver legger særlig vekt på tilstedeværelse/ mindfulness, aksept og empati. Hun definerer mindfulness som «... vår evne til å styre oppmerksomheten mot og hente styrke i nået, å gjøre oss våkent oppmerksomme på det som skjer i eller utenfor oss, og å gjøre det på en beskrivende og ikkedømmende måte» (s. 60). Denne evnen er vårt fremste verktøy for å skape og bevare en varm og god relasjon til klienten, sier hun. Hun beskriver helt konkret hvordan en kan skape et nærværende miljø for oss selv og for klienten, og hvordan en kan være bevisst på kroppsspråk, taushet, stillhet, sinnsro, og vende fokus tilbake på temaet. Bidrag fra buddhistisk psykologi og fra andre forfattere er flettet inn på en god måte.

Du er modell

Observasjonsøvelser du kan gjøre selv eller med pasienten, er godt beskrevet. Kåver knytter det an til aksept og empati både for klienten og for terapeuten selv, og understreker at dette er tilstander som stadig må reaktiveres. En del av kapittelet handler om speilnevronene, empati og emosjonell tretthet som kan oppstå hos hjelpere/terapeuter.

Validering, eller bekreftelse, er ett av de sentrale begrepene og strategiene i KAT og dialektisk atferdsterapi. Validering har to formål: å skape og bevare en god allianse med klienten og å lære klienten å bekrefte seg selv og andre. Kåver vektlegger at både kroppsspråk, ord og handling er betydningsfullt i møte med klienten, og at hva vi *gjør*, har størst kraft. De sju trinnene på valideringsstigen beskrives kort, men er også beskrevet mer inngående i tidligere bøker av Kåver og Nilsonne. Avsnittet «Du er modell for klienten» er viktig. Her er Kåver så vidt innom tilknytningsteori før hun går over på temaet «følelsseskole»(grundig beskrevet i Kåver og Nilsonnes bok fra 2010). Jeg tror dette temaet hadde blitt enda mer nyttig og interessant om hun hadde gått litt mer i dybden på tilknytningsteori.

Totalt sett synes jeg synes Kåver har lyktes i å lage en god veiledning i hvordan man kan utvikle selvrefleksjon, fleksibilitet og sensitivitet overfor klientens behov og å finne en balanse mellom relasjon og terapiteknikk. Jeg tror boka vil kunne være nyttig for både erfarne og mindre erfarne terapeuter og andre helse- og omsorgsarbeidere, og man trenger slett ikke arbeide innenfor kognitiv (atferds)terapi for å kunne ha glede av den. Undersøkelser gjort blant norske psykologer har vist at det mange kan oppleve utbrenthetssymptomer (compassion fatigue) etter ca. 8 års praksis. Kåvers bok kan bidra til bedre forståelse av og klarhet i hvordan vi kan forebygge utbrenthet og jobbe med oss selv og vår terapeutrolle.

Voksenterapi

Selv om det ikke sies eksplisitt, fokuserer Kåver på voksenterapier i denne boka. Fjermestads artikkel i Tidsskriftets januarnummer om alliansearbeid med barn og unge i KAT vil kunne være et godt supplement.

De to siste kapitlene om klientperspektiver og student- og veilederperspektiver er resultat av Kåvers kvalitative studier av hvordan klienter og veiledningskandidater har opplevd terapien og relasjonen til terapeuten. Svar fra spørreundersøkelsene gjengis relativt ordrett. Dette kan framstå noe kjedelig for en terapeut med mye erfaring, men kan sannsynligvis være nyttig for studenter og uerfarne terapeuter (og kanskje by på overraskelser for erfarne terapeuter).

Kåver har et ganske muntlig språk, og det gjør boka relativt lettlest. Jeg synes imidlertid språkbruken i kapittelet som omhandler forskningen om alliansens betydning, er noe slurvete, og Gröhns oversettelser av enkelte begreper kunne vært bedre kvalitetssikret. For eksempel kunne ordet «åndedrettsankeret» heller vært oversatt til «pusteankeret», som er det mest brukte norske ordet innenfor mindfulnessfeltet.

Anmeldt Kate I. Rivø, BUPA, Klinikk for psykisk helse og rusbehandling, Sykehuset i Vestfold