

Bok

Gode verktøy for klient og terapeut

Tonje Holt
psykolog og PhD

En viktig bok for personer med traumerelaterte dissosiative lidelser, og for terapeuter som arbeider med denne klientgruppen.

Boken er utviklet som en ferdighetstreningmanual til bruk for personer med dissosiative lidelser som deltar i gruppesamtaler. Størstedelen av boken er tilegnet klienten, og en liten del er rettet mot terapeuten. Ikke overraskende; da forfatterne er tre av de ledende personene innenfor dissosiasjonsfeltet, bærer boken preg av å være skrevet av personer med bred klinisk erfaring.

Eklektisk med spennvidde

Boken har en oversiktlig inndeling og struktur. Innholdsmessig spenner den vidt. Den omhandler temaer som å ta vare på seg selv og kroppen, søvn og ernæring, avslapning, emosjonell og kognitiv prosessering, relasjoner – og ulike mestringsstrategier, som å gjenkjenne og arbeide med dissosiative deler. Det som er beskrevet av selvhjelpsferdigheter kan være nyttig for alle klienter, helt uavhengig av om de har en dissosiativ lidelse eller ikke. Dette er noe jeg liker spesielt godt med denne boken; den har noe allment over seg, og tilnærmingen er eklektisk. Forfatterne mestrer å integrere flere teorier og modeller for behandling av traumer.

Boken er skrevet ut fra klinisk erfaring, men jeg savner av og til referanser til studier som kan underbygge noe av teksten

Boken er praksisnær og konkret, og innholdet kan passe inn i enhver terapeuts verktøykasse. Den inneholder visualiseringsøvelser, distraksjonsteknikker og løsningsfokuserede øvelser. Noen av øvelsene likner imidlertid litt på hverandre, og det er lett å gå litt i surr om man leser boken fra A til Å. Den er for eksempel spekket med gode tips for å lære seg å håndtere og uttrykke sinne, men tipsene er mange, og mengden kan bli litt overveldende. For klinikeren kan det være mest nyttig å bruke boken som et oppslagsverk, heller enn å lese den fra perm til perm. Klienten vil ha nytte av manualen i ledsagelse av gruppebehandlingen de følger.

Gjenkjenne, forstå, håndtere

Enkelte deler av boken leste jeg med særlig interesse. Delen om traumatiske triggere har fine bidrag om hvordan klienten kan gjenkjenne, forstå og håndtere hendelser som utløser sterke reaksjoner forbundet med tidligere traumer. Jeg likte også godt visualiseringsøvelsene som er beskrevet, og kapittelet om å ta valg bidro til å sette klientens plager inn i en hverdagskontekst. Hele tiden var det allmenngyldige lett å oppfatte.

Den norske oversettelsen er god, og boken har en psykoedukativ, beroligende stemme gjennom hele teksten. Stemmen snakker omtensomt til leseren, og den henvender seg til klienten med et forståelig og tydelig språk. Balansegangen mellom å være forsiktig og samtidig tydelig i en

selvhjelpsmanual kan være utfordrende. Dette synes jeg forfatterne mestrer godt, og det er fint at det anbefales at manualen brukes i forbindelse med annen terapi.

Selv om jeg synes boken gjennomgående er god, er det enkelte ting jeg undrer meg over. Det brukes plass i boken på å presentere toleransevinduet, men jeg lurer på hvorfor ikke dette tas med videre i kapittelet om avanserte mestringsstrategier. Hva som menes med at mestringsstrategiene er «avanserte», er heller ikke tydelig for meg. Boken er skrevet ut fra klinisk erfaring, men jeg savner av og til referanser til studier som kan underbygge noe av teksten. Jeg blir også nysgjerrig på om det finnes forskning på nytten av manualen, eller om det foreligger noen systematisering av evalueringsspørsmålene som er vedlagt mot slutten av boken. Det tror jeg ville ha økt interessen og motivasjonen til klientene som arbeider med boken.

Oppsummert

For å oppsummere kort: Boken er god på det den skal være god på – å presentere ferdighetsbaserte verktøy for at klienter med dissosiative plager skal få hjelp til å håndtere symptomene sine. Ved å beskrive hvordan klienten kan arbeide med kjerneoverbevisninger, tankefeller og alternative tolkninger, beveger den seg også litt over i terapeutiske endringsprosesser. Det boken ikke omhandler, er behandling og bearbeidelse av de traumatiske minnene. Den holder seg til det man i traumebehandling ofte kaller «fase 1» – eller stabiliserings-/ferdighetstreningsfasen. Jeg blir nysgjerrig på forfatternes refleksjoner rundt når klienten er klar for å gå videre til fase 2 av behandlingen. Som en forlengelse av boken ønsker jeg velkommen en fruktbar debatt i det norske traumemiljøet om bearbeidelsen av de traumatiske minnene.