

Bok

## Sjenerøs – og litt for ambisiøs

Kate I. Rivø

Psykologspesialist ved Nordre Vestfold DPS, Poliklinikk for gruppebehandling

Lund vil mye med denne boken. Tidvis er den lærerik, andre steder blir fremstillingen overfladisk.

Ole Christer F. Lund ga i 2011 ut *Senk stresset i familielivet. Mindfulness i foreldrerollen*, en selvhjelpsbok. Målgruppen for denne boken er psykologer og fagpersoner med annen helsefaglig-, pedagogisk eller sosialfaglig bakgrunn. Boken er en kombinasjon av manual for psykologisk behandling og en oppskrift for hvordan starte opp og gjennomføre kurs i stressmestring.

Lund presenterer ti bærende prinsipper som konkretiserer gunstige faktorer for endring. De ti prinsippene, sammen med en «intervensjons-stjerne», er ment som konkret og praktisk hjelp for terapeuten til å gjøre gode valg og strukturere behandlingen. Prinsippene konkretiserer gunstige faktorer for endringsprosesser, og omhandler faglig tilnærming, metode og terapeutisk holdning. SMFT-modellen har også elementer fra kognitiv atferdsterapi, løsningsfokusert terapi, narrativ terapi, psykodynamisk terapi, tilknytningsteori, foreldreveiledningsprogrammer og familierapi. Boken har mange kasusbokser hvor man følger den fiktive kommunepsykologen Ola og helsesøster Gunn, og ser hvordan de vurderer og håndterer utfordringer og dilemmaer.

*Lund har gjort en stor jobb med å sette seg inn i forskjellige tilnærminger, og deler sine erfaringer, sin kursmodell og sine redskaper*

### Vekslende kvalitet

Rekkefølgen på bokens ti kapitler virker noe forvirrende og ulogisk. De to innledende kapitlene som presenterer SMFT-modellen, pirret min nysgjerrighet, og jeg var klar for å lese mer om hvordan jeg kunne anvende disse prinsippene i min kliniske hverdag. Men når tredje kapittel i all hovedsak inneholder en detaljert oppskrift på hvordan starte opp og gjennomføre kurssekvensen «Senk stresset i familielivet», blir jeg litt frustrert. De tre spredte kapitlene om kursgjennomføring er nyttige, men gjør boken noe mindre leservennlig i den rekkefølgen de står. Sannsynligvis ville det fungert bedre om kurskapitlene hadde stått samlet.

De fire kapitlene om faseorientert tilnærming og allianse, mindfulness i behandlerrollen, SMFT i individualterapi, og timing og profesjonell holdning, inneholder mye interessant og nyttig stoff, bl.a. mindfulness-instruksjoner. Disse ligger også som lydfiler på bokens nettside. Her synes jeg forfatteren på en svært lærerik måte har satt sammen kunnskap fra flere terapiretninger. Kapitlet om SMFT i individualterapi var det kapitlet jeg likte best. Her gir forfatteren en relativt kort, men oversiktlig beskrivelse av viktige temaer – som selvtilstander, utforskning av selvopplevelse, følelsesregulering og bruk av tolkning og påpekninger. Når forfatterens intensjon er å *integre* flere ulike tilnærminger, virker det imidlertid litt rart at kapitlet er delt inn i to hovedavsnitt om selvfølelsesfokusert individualterapi og mindfulnessfokusert individualterapi.

I kapitlet om timing og profesjonell holdning presenterer Lund en «intervensjons-stjerne» med fire fokus, til hjelp for å time ulike intervensjoner: samtale/utforskning, angstregulering, handling, og

reparasjon av alliansebrudd. En slik modell fanger naturligvis ikke opp alle nyanser og utfordringer som ligger i psykologisk behandling, men kan være nyttig som en bevisstgjøring på hva som skjer i relasjonen og hva klienten kan trenge når.

## Vil for mye?

«Manual for psykologisk behandling» er bokens ambisiøse undertittel. Lund skriver at SMFT er et forsøk på å utvikle en systematisk modell som kan bidra til å strukturere behandlingsforløp og gi hjelp til å sortere og organisere ulike intervensjoner. «Manual» synes ikke å være dekkende for annet enn kapitlene om kursmodellen «Senk stresset i familielivet». Det virker som Lund *vil* veldig mye med denne boka; at han vil vise alt han vet og har lært og sette *alt* sammen til et hele. Til tider gjør det boken noe oppsummeringspreget og overfladisk. Man må ha grundigere kjennskap til tilnærmingene for å kunne bruke dem, og antakelig må man uansett gjøre integreringsjobben selv.

Lund har likevel et *sjenerøst* prosjekt. Det er mye nyttig stoff i boka. Han har gjort en stor jobb med å sette seg inn i forskjellige tilnærminger, og deler sine erfaringer, sin kursmodell og sine redskaper («rekvisitalager»). Jeg synes formidlingen av en psykologs mindfulnessstilnærming er bokens styrke. Samlet sett tror jeg boken kan være god hjelp, særlig for nyutdannede terapeuter. Skal man drive kurs à la «Senk stresset...» eller andre psykoedukative grupper, vil boken også være nyttig.