

Bok

Store ambisjoner

Henrik Børsting Jacobsen

psykolog og postdoktor, Avdeling for smertebehandling, Oslo universitetssykehus, Ullevål.

linnrode@gmail.com

Boken er en god inngangsport til mindfulness, men lider under å gape over for mye. Gjennomgangsmelodien i boken er å introdusere sentral tematikk, for så å vise hvordan mindfulness kan støtte og utvide kjente utfordringer og muligheter innenfor psykoterapi. Bokens tretten kapitler spenner over alt fra spesifikke fobier til fellesfaktorer og eksistensialisme. Her viser den, etter min mening, sin største svakhet. Boken skal gi en introduksjon til mindfulness, legge til rette for teoretisk integrasjon, instruere utøvelse og ta for seg dype eksistensielle og psykoterapeutiske spørsmål. I tillegg skal den gi en introduksjon til alle de ulike feltene og temaene forfatterne ser for seg at mindfulness kan anvendes innenfor. Det gjør at psykologer til tider kan føle at det blir gjentakende og noe elementært.

Mer empatisk?

I kapittel åtte stiller forfatterne spørsmålet om mindfulness kan gjøre deg mer empatisk. Her går de igjennom forskning på empati i terapeutiske relasjoner, og skisserer hvordan de ser for seg en empatisk terapeut gjennom eksempler, både i rolle- og dialogformat. Forfatterne gir gode eksempler på spørsmålssetting som gir refleksjoner rundt både relasjon og egen rolle i terapi.

I kapitlet om ulike mindfulnesspraksiser i terapi, eller hvordan vi skal utøve mindfulness sammen med klientene våre, sier forfatterne at denne praksisen har begrenset betydning for feltet. Her går de fort igjennom gode instruksjoner, og denne leseren sitter igjen med en følelse av at de tar noe lett på det. Forfatterne konkluderer med at for å utvikle denne praksisen bør terapeuter lytte til gode lærere. Men boken sier ingenting om hvordan eller hvor det er mulig å finne disse. Selv om det er lett å følge forfatterens resonnement om begrenset betydning av praksis, er det ikke dermed sagt at de svarer på leserens forventning når en åpner en introduksjonsbok til mindfulness. Da opplever jeg at de bommer litt når de ikke supplerer dette med læringsverktøy og multimedieressurser.

Stress og mindfulness

Kapittel ti tar for seg stress og mindfulness. Her er det naturlig å ha store forventninger, da «mindfulnessbølgen» ofte regnes å ha startet med programmer for stressreduksjon. Kapitlet starter med en ubegrunnet påstand om at stress er skadelig. Hva slags stress? Hvordan er det skadelig? Det er noe skuffende at så kunnskapsrike forfattere mangler sentrale teorier og dermed forståelse av stress som fagfelt. Et kapittel om stress bør i det minste starte med å snakke om rollen til læring og forventning. Kapitlet tar seg kraftig opp når forfatterne diskuterer rollen unngåelse kan ha i stress, men det oppleves fortsatt som noe stykkevis og delt. Det er vanskelig å ikke sitte igjen med følelsen av «cherry picking» både på utvalgte teorier og mindfulnessrelatert forskning. Det er også underlig at forfattere fra Universitet i Bergen ikke inkluderer kognitiv aktiveringsteori og forventningsprinsippene derfra.

En sterk avslutning

Det er lett å se at det er flere forfattere involvert, da skrivestilen endrer seg litt fra kapittel til kapittel. Det kan være en svakhet ved boka, men det gjør også at noen kapitler passer enkelte lesere bedre. Kapittelet om depresjon er et godt eksempel på dette. Her lanserer forfatterne spennende hypoteser og tanker om fremtidig forskning. Differensiert aktiveringshypotesen fra John Teasdale er veldig kul og ligner på bekymringshypotesen lansert av Joss Brosschot innenfor somatiseringsfeltet. For undertegnede var dette kapittelet høydepunktet og veldig godt skrevet. Dette var også min opplevelse av kapittelet om angst. Velfundert i forskning og godt skrevet. Men det var litt overraskende at forfatterne ikke trekker inn Michelle Craske sine studier på viktigheten av fleksibilitet i angstopplevelsen, da disse vil kunne gi ytterligere støtte for utviklingen av mindfulness i angstbehandling.

Alt i alt er dette ett solid stykke arbeid, som imidlertid lider noe av manglende fokus og formål. Flere steder blir presentasjonen av forskning litt overfladisk. Leseren må tidvis dukke ned i originallitteraturen for å få bedre grep om hva resultatene faktisk viser. Likevel mener jeg at boken trygt kan anbefales for psykologer.

Jeg opplever at de bommer litt når de ikke supplerer med læringsverktøy og multimedieressurser