

Bok

Ujevnt godt om psykoterapi

Stephan Neuhaus

konstituert psykologspesialist ved Ungdomspsykiatrisk seksjon, Sykehuset Østfold

En innføringsbok som tross svakheter også egner seg for oppdatering og justering av kompasskursen i terapirommet.

Psykoterapi er en av få norske innføringsbøker i psykoterapeutiske retninger og metoder. Den er delt inn i fire deler: behandlingsforskning, individualterapi, familieterapi og barneterapi, og gruppeterapi. Under disse paraplyene finner man kapitler om diverse psykoterapeutiske retninger, skrevet av eksperter innenfor de ulike feltene (med noen få unntak er de psykologer). De fleste er godt kjente navn, med noen nykommere.

Innledningsvis presenterer redaktørene sitt hovedperspektiv, at psykoterapi er psykoteknologi. Dette innebærer at psykoterapeuter er eksperter på en spesiell form for mellommenneskelig påvirkning, som skal hjelpe klienten til å mestre livet sitt. Noen lesere vil nok kjenne seg lettere fremmedgjort av dette perspektivet. Jeg synes det er friskt, og skulle ønske at dette perspektivet var mer synlig i omtalen av de ulike retningene. Det kommer imidlertid ganske tydelig fram at en del forfattere ikke deler dette perspektivet. Til tross for at utvalget av retninger ikke begrunnes klart, virker dette nokså representativt for det terapeutiske i dagens terapeutiske landskap.

Anglifsert språk

Kapittel 2 og 3 i del 1 handler om behandlingsforskning og terapeutkompetanse/personlige egenskaper (Ryum & Halvorsen). Gode hensikter til tross – dette er de svakeste kapitlene i boka. Det er ikke voldsomt mye å utsette på innholdet – det er bare pakket inn i så mye oppstyltet, inkonsekvent og anglifsert språk, i tillegg til at strukturen virker ubearbeidet. Et utdrag blant mange mulige (s. 38):

Metodisk gode behandlingsstudier kjennetegnes for eksempel av randomisering til betingelser, skjult allokering, «blinde» utredere og kontroll av om blindingen fungerte tilfredsstillende, bruk av valide og reliable måleinstrumenter, kontroll av terapeutenes etterlevelse og kompetanse, bruk av manualiserte behandlingsbetingelser (i det minste i eksperimentbetingelsen), tilfredsstillende statistisk styrke og «intention-to-treat»-analyser og adekvat statistisk håndtering av manglende data med flere (*sic*) [...].

Jeg får en snikende følelse av at de nevnte forfatterne ikke er vant til fagformidling på morsmålet, og at forlaget ikke har tatt konsekvensene av dette og bearbeidet teksten ordentlig (dessverre ganske typisk for norske lærebøker med begrenset lesermasse). Jeg håper dette er bedre i neste utgave, og henviser til Språkrådets kampanje «Klarspråk» (www.klarsprak.no). Inntil videre er det dessverre lettere å lese engelskspråklige innføringer i terapiforskning.

Øvrige kapitler (del 2–4) klarer seg vesentlig bedre, og er fullt lesbare uten at man har lest del 1. Man får pedagogiske og spissede innføringer i de viktigste terapietningene, uten altfor mye stammespråk og underforståtheter. Disse kapitlene er inndelt etter behandlingsmål, psykopatologiforståelse, grunnbegreper, sentrale prosesser og teknikker, og behandlingsforskning.

Detaljnivået og lengden på kapitlene er behagelig, i tillegg til at alle gjengir gode kasus som tydeliggjør hva man egentlig driver med. Kapitlet om mentaliseringsbasert terapi (Skårderud & Sommerfeldt) utmerker seg, pedagogisk sett.

Stor bredde – men gjentakelser

Ellers dekkes de vanligste psykodynamiske, kognitive og atferdsorienterte retninger, barn og ungdom, grupper, familier og par. De færreste lesere vil bli overrasket over innholdsfortegnelsen. En ting som er litt påfallende, er hvor mange ganger man skal gjenta grunnleggende begreper i kognitiv terapi (dette dekkes i kapittel 8 om kognitiv atferdsterapi, kapittel 18 om kognitiv atferdsterapi for barn og unge, og kapittel 20 om kognitiv gruppeterapi). Disse kapitlene kunne med fordel ha referert til hverandre.

Hvert kapittel i del 2–4 inneholder et lite vedheng om behandlingsforskning. Ikke overraskende finner alle støtte for sin metode. Jeg spør meg om det er nødvendig å presisere dette i det som i utgangspunktet skal være en oppdatert oversikt over feltet, spesielt når det gjennomgås så kort at det knapt er plass til refleksjon. En samlet drøfting av metoder, metodekritikk, integrasjon og eklektisisme hadde etter mitt skjønn vært mer opplysende.

Noe annet jeg hadde ønsket meg, var at redaktørene begrenset seg til terapi for voksne. Jeg synes det er merkelig at terapi med barn og unge presenteres i to kapitler langt bak, som om dette er noe litt «sært» og for spesielt interesserte. Barne- og ungdomsbehandling kunne i rettferdighetens navn hatt et eget bind.

God og oversiktlig

Til tross for innvendingene er dette en god og oversiktlig lærebok. Ordlisten og litteraturtipsene på slutten av hvert kapittel øker den pedagogiske verdien. Den vil egne seg bra på et innføringskurs i psykoterapi på universiteter og høyskoler. Den vil også kunne være nyttig for de som trenger en generell faglig oppdatering for å kontrollere kompasskursen i terapirommet.

Jeg synes det er merkelig at terapi med barn og unge presenteres i to kapitler langt bak, som om dette er noe litt «sært» og for spesielt interesserte