

Stopp kappløpene

Denne boken bør være obligatorisk lesning.

Psykologisk behandling virker. Men hvordan? En mulig forklaring er den medisinske modellen: Behandling påvirker mekanismer som er særegne for den enkelte lidelsen.

Den terapien som treffer disse mest presist, vil også virke best. En annen modell er den kontekstuelle. I følge den er det avgjørende at klienten opplever seg møtt på en god måte, får en forklaring på sine vansker som gir mening for ham eller henne, samt en oppskrift på terapeutiske handlinger som er i tråd med denne forklaringen. Da vil det være flere mulige veier til bedring.

Boken *The great psychotherapy debate. The evidence for what makes psychotherapy work*, av B.E. Wampold og Z. E. Imel, gir en grundig drøfting av disse to modellene og er det mest tankevekkende jeg har lest på lenge. Wampold og Imel sammenfatter med stødig hånd all forskning som sammenligner ulike terapier. Dersom den medisinske modellen stemmer, må enkelte metoder være klart overlegne. Det har ingen hittil klart å vise. Forfatterne mener derfor det bør bli slutt på kappløp mellom ulike tilnærminger. I stedet bør vi se på andre faktorer som har større innvirkning, som terapeuten selv. Det er nemlig langt større forskjeller mellom gode og dårlige terapeuter, enn det er mellom behandlinger.

Dette er utfordrende for alle som har terapeutiske kjepphester. Kanskje vil vi i fremtiden finne ut mer om hvordan vi skal tilpasse behandling for den enkelte på måter som maksimerer effekten. I mellomtiden bør kunnskapen vi har inspirere til ydmykhet når det gjelder egen foretrukket metode, og romslighet når det gjelder andres. Boken bør være obligatorisk lesning for alle som er opptatt av psykoterapi.

Anbefalt av Jon Vøllestad, psykologspesialist ved Solli DPS og førsteamanuensis ved Institutt for klinisk psykologi, UiB.