

Boken vi virkelig trenger

Katrine Heim Gjesvik

psykologspesialist med fordypning i familiepsykologi og psykoanalytisk orientert psykoterapi med barn og ungdom, Asker BUP.

katrine.heim.gjesvik@gmail.com

Jeg håper klinikere, forskere, ledere og ansatte ved utdanningsinstitusjonene vil lese denne boken. Men også politikere bør gjøre det.

«DEN PSYKOTERAPEUTISKE HOLDNING» er skrevet av Carsten René Jørgensen, gruppeanalytisk psykoterapeut og dansk professor i klinisk psykologi. I tillegg til en lang rekke vitenskapelige artikler og kapitler i lærebøker har han tidligere utgitt fem fagbøker. *Den psykoterapeutiske holdning* er en bok av sin tid, og treffer blink som et innlegg i (den evige?) debatten om hva som er virkningsfullt ved psykoterapi. Denne boken fremhever imidlertid nyanser og temaer som burde forene feltet. Ikke bare er den lærerik og viktig med tanke på psykoterapeuters kliniske praksis, den tar også opp kulturelle og ideologiske strømninger som påvirker dagens psykiske helsevern. Til sammen gjør dette boken uvurderlig.

I bakleksa

Boken viser hvordan en medisinsk psykoterapiforståelse (evidensbasering av spesifikke behandlingsmetoder) gradvis har fått økt fotfeste, mens en dynamisk-relasjonell terapiforståelse (som bygger på de såkalte fellesfaktorene i kombinasjon med moderne psykoanalytisk og psykodynamisk terapiforståelse) har kommet i bakleksa. Forfatteren skriver: «Hidtil har den dominerende oppfattelse været, at hvis blot behandlere blev uddannet til at anvende bestemte evidensbaserede terapeutiske teknikker, havde vi styr på de væsentligste faktorer til sikring af vores patienters optimale behandlingsudbytte. Efter alt at dømme er dette langt fra korrekt.»

Etter å ha lest boken vil jeg tro du sitter igjen med en betydelig økt kunnskap om hva psykoterapiforskningen forteller oss. Som lesere blir vi eksempelvis relativt grundig satt inn i RCT-studier («randomized controlled trials») og deres nytteverdier, begrensninger og svakheter. De kjente fellesfaktorene fremheves, men forfatteren mener vi kan lære mye mer om dem. Et hovedpoeng er at det er *innenfor* de mest anerkjente terapiformene vi finner forskjellene i hvor virkningsfulle terapiene er, alt etter som hvor gode terapeutene er.

Forfatteren argumenterer for at vi må slutte å bruke knappe forskningsressurser til forskning på å fremme eller legitimere terapeuters egne yndede terapiform, og heller bruke midlene til å finne mer ut av hva som kjennetegner de virkelig dyktige og effektive psykoterapeutene. «Udvikling af terapeuten som person og af terapeuten mere personlige kvaliteter, herunder udvælgelse af de rigtige personer til at arbejde med psykoterapi, er den måske vigtigste og mest oversete faktor i psykoterapifeltet i dag.»

Selve kjernen

Bokens andre halvdel dreier seg om det forfatteren kaller en «psykoterapeutisk holdning» – en slags kerne ved fellesfaktorene. Det er et vidt begrep, men handler om en måte å møte opplevelser, andre mennesker og verden generelt på. I denne delen byr boken på temaer som vekker refleksjon – fra forhold som påvirker utviklingen av terapeuters evne til å tenke og bruke sin dømmekraft, til

potensialet ved bruk av humor i terapi og betydningen av behandlingsalliansen. Det er inspirerende å lese. Til sist er det nemlig vår *evne* til å møte og tåle menneskelig smerte og usikkerhet som avgjør hvor gode hjelpere vi blir, en evne som ikke lar seg fremkalle ved hjelp av evidensbaserte manualer. Denne evnen handler derimot om i hvilken grad vi har utviklet og raffinert vår «psykoterapeutiske holdning».

Å lese denne boken, med sin akademiske rikdom, har gjort meg tryggere på å være en psykoterapeut som lener seg mest mot humanvitenskapene og relasjonenes betydning i møtet med mennesker som lider.