

En helt nødvendig bok

Daniel Gunstveit

God faglitteratur kan være en kur mot udugelighetsfølelsen jeg kan føle som terapeut.



BOK Å ønske, men ikke våge: Om engstelig unnvikende personlighetsproblemer **FORFATTER** Theresa Wilberg & Ingeborg Ultveit-Moe Eikenæs **ÅR** 2022 **FORLAG** Gyldendal **SIDER** 264

Udugelighet er en følelse de fleste terapeuter (som er ærlige med seg selv) har kjent på. Når den terapeutiske selvfølelsen er på sitt beste, kan jeg kjenne meg fri og spontan i møte med pasienten; åpen for det som oppstår i øyeblikket og med en relativt klar plan bak det jeg driver med. Motsatt er det i det livløse terapirommet, preget av kjedsomhet, usikkerhet og altså denne udugeligheten. En grunnleggende feilantakelse er å anta at alle pasienter kan svare på spørsmålene våre. Når svaret så er «jeg vet ikke», eller ikke engang det; et skuldertrekk eller et tomt blikk – da vet jeg ikke hva jeg skal gjøre. Jeg tar meg i å kikke ut av vinduet, i håp om at det skal åpenbare seg en veileder som kan redde meg ut av situasjonen, at tiden skal gå ut.

Vi terapeuter ligner pasientene våre i at vi også ønsker å unngå det ubehagelige, som ofte sammenfaller med det vi ikke forstår. Det går an å forstå en kjernepatologi bestående av separasjonsangst i en emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, krenket narsissisme eller eksternerende sinne. Vanskeligere er det når vi rent faktisk ikke har noe å jobbe med, i møte med pasienter som mangler språk for følelser og seg selv, og som tilsynelatende avslår alle terapeutens invitasjoner til kontakt og relasjon. En pasientgruppe hvor disse problemstillingene er spesielt aktuelle,

er hos personer med engstelig unnvikende personlighetsproblemer. Boken *Å ønske, men ikke våge* retter søkelyset mot nettopp denne gruppen, og forfatterne har et mål om å skape en bedre forståelse av engstelig unnvikende personlighetsproblematikk både innenfor og utenfor helsevesenet.

Inkluderende faglitteratur

Psykiaterne Theresa Wilberg og Ingeborg Ulltveit-Moe Eikenæs gir en grundig og respektfull innføring i hvordan vi kan forstå engstelig unnvikende personlighetsproblemer, både i mildere former og når problemene blir så omfattende at vi kaller det en personlighetsforstyrrelse. Sånn sett representerer boken på en fin måte den dimensjonale dreiningen innen personlighetsfeltet, og kan dermed være nyttig også utenfor terapirommet. Det er tydelig at forfatterne har ønsket å skrive en inkluderende bok som skal dekke mye. Den er rik på kliniske vignetter og hverdagsbeskrivelser av mennesker med ulike grader av personlighetsproblemer, noe som både bryter fagstoffet ned i passende bolker for den allmenne leser, og samtidig dekker de fleste personlighetsmessige domeneene på en tilfredsstillende måte for fagpersonen. Best er boken når den klarer å forene den spesifikke dybdekunnskapen med det brede utgangspunktet, slik som i drøftingen av differensialdiagnostikk, eller i den grundige presentasjonen av personlighetsfungeringen hos personer med engstelig unnvikende personlighetsproblemer. Språket er klart og forståelig, tidvis på grensen til det hverdagslige, uten kildehenvisninger i selve teksten. Et kjapt blikk på oversikten over referanser og anbefalt litteratur, underbygger forfatterens påstand om at denne pasientgruppen lenge har vært underbelyst i faglitteraturen, men stort sett får forfatterne får mye ut av et begrenset kildemateriale.

Vi terapeuter ligner pasientene våre i at vi også ønsker å unngå det ubehagelige, som ofte sammenfaller med det vi ikke forstår

Bokens teoretiske fundament er trygt plassert innenfor den mentaliseringsbaserte terapitradisjonen – som i flere tiår har vært en nyttig behandlingsmodell i møte med ulike former for personlighetsproblematikk – men den åpner seg også opp mot andre terapiretninger i kapitlene om behandling, blant annet skjemafokusert terapi og metakognitiv terapi. Avslutningsvis vier boken en god del plass til generelle og spesifikke behandlingsprinsipper i møte med moderate til alvorlige personlighetsproblemer. For dem som har bakgrunn fra behandling av personlighetsforstyrrelser, vil mye av dette være kjent stoff, men det kan likevel være nyttig for å finne fokus og identifisere vanlige barrierer i behandling med denne pasientgruppen.

Personlighetsproblemer i kontekst

Forfatterne skal ha ros for å sette engstelig unnvikende personlighetsproblemer – og dermed også terapeuten og behandlingssystemet – inn i en større kontekst, ved å inkludere kapitler om blant annet barnehage, skolegang, arbeidsliv og NAV, heller enn å skrive en «ren» bok om psykopatologi. Dette gjør boken fremtidsrettet, da den moderne terapeuten er en del av et større system, og gestalter samtidig holdningen at psykoterapi ikke er svaret på alle psykiske helseplager, og at det faktisk ikke er alle som har utbytte av terapi.

Samtidig er noen av kapitlene litt vel korte og grunnleggende, eksempelvis kapitlene om vanlige tilleggspolproblemer, kulturelle forhold og arbeidsliv/NAV, noe som imidlertid kan skyldes et begrenset kildemateriale. Deler av boken legger seg også på et grunnleggende nivå, som later til å henvende

seg mer til lesere med lite kjennskap til helsevesenet. Dette fungerer som god psykoedukasjon, men erfarne terapeuter vil kanskje innimellom bli noe utålmodige under lesingen. Dette blir imidlertid bagateller i den store sammenhengen; dette er en bok jeg har hatt stor glede av å lese. Den åpner mange rom for videre utforskning og skaper et ønske i leseren om å få vite mer om engstelig unnvikende personlighetsproblemer. Nysgjerrighet er en god kur mot udugelighetsfølelsen.