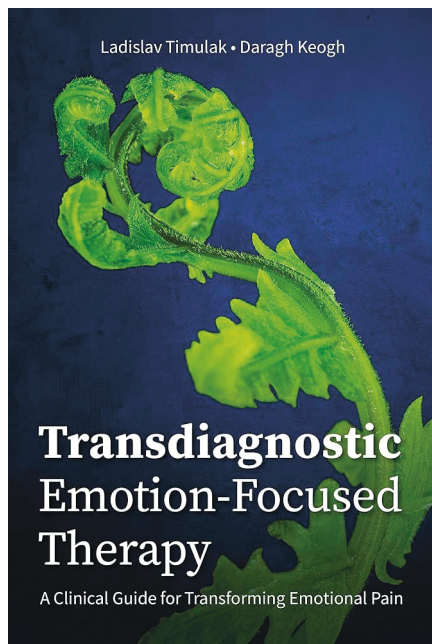


Praksisnært oppslagsverk om emosjonsfokusert terapi

Malin Welander

Institutt for psykologisk rådgivning (IPR)

Velkommen til en bok som viser hvordan emosjonsfokusert terapi kan tilpasses et stadig mer transdiagnostisk terapilandskap.



BOK *Transdiagnostic Emotion-Focused Therapy. A Clinical Guide for Transforming Emotional Pain*

FORFATTERE Ladislav Timulak og Daragh Keogh

SPRÅK Engelsk

ÅR 2021 **FORLAG** American Psychological Association

SIDER 301

I møte med menneskers lidelse er det viktig å vite veien til kjernen av deres plager og inn dit hvor endring kan skje. Ladislav Timulak og Daragh Keogh, to anerkjente EFT-forskere og klinikere, viser i boken *Transdiagnostic Emotion-Focused Therapy* med klarhet hvordan emosjonsfokusert terapi kan benyttes i behandling av en rekke psykiske lidelser. De slår også et slag for det pragmatiske og ressursbesparende ved transdiagnostiske tilnærminger. Forfatterne har formulert en utfyllende oversikt over hvordan arbeide emosjonsfokusert både på symptomnivå og på et dypere nivå av underliggende emosjonell sårbarhet. Til forskjell fra tradisjonell markørdrevet emosjonsfokusert terapi inkorporeres det her også diagnostisk klassifisering, inkludert depresjon, angst og relaterte lidelser som posttraumatisk stresslidelse og tvangslidelse, og det er terapi myntet på disse ulike nivåene som utgjør transdiagnostisk emosjonsfokusert terapi (EFT-T). Forfatterne viser til kjent komorbiditet for å understøtte en transdiagnostisk tilnærming, og belyser at symptomer kan forstås som ulike uttrykk for underliggende psykologiske prosesser heller enn som egne lidelser. Fokuset i terapi blir dermed på årsaken bak symptomene, og det er inn til denne kjernen av smertefulle opplevelser av ensomhet/tristhet, skam og frykt de ønsker å lede det terapeutiske arbeidet.

Symptomvennlig emosjonsfokusert terapi

Boken er bygd opp som en konvensjonell fagbok med en teoretisk og en praksisorientert del. Teoridelen gir en rask, men helhetlig innføring i bakenforliggende teori, antagelser om emosjonell prosessering, selvorganisering, emosjonell dysfunksjon og endring. Grunnelementer i EFT beskrives med gode kliniske eksempler, og forfatterne henvisninger til terapirommet gjør at boken oppleves praksisrelevant. Det bygges bro mellom tradisjonell EFT med søkelys på underliggende emosjonell sårbarhet og den transdiagnostiske tilnærmingen hvor det sekundære symptomnivået med ulike former for angst og unngåelse inkluderes i mer utstrakt grad. Dette er noe utypisk det humanistiske og rogerianske, klientsentrerte utspringet til EFT. Derfor er det både interessant og forfriskende når forfatterne legger frem underliggende rasjoner og konseptualisering av EFT som transdiagnostisk tilnærming, og synliggjør hvordan man kan inkludere typiske symptomuttrykk i tradisjonell emosjonsfokusert behandling. Særlig i alvorlige tilfeller hvor symptomer har fått anledning til å feste seg så godt at de nærmest nærer seg selv, er det nyttig å vite hvordan disse kan dempes, før man til sist kommer inn til opprinnelsemsmerten. For det er fremdeles i denne smerten potensialet for endring ligger. Timulak og Keogh understreker at behandling skal rette seg inn mot pasienters kjernesårbarhet og tilhørende umøtte behov, uavhengig av symptomatiske representasjoner. Samtidig viser de hvordan man kan komme gjennom det symptomatiske nivået, og det legges frem intervensjoner og evokativt arbeid i stoler for spesifikke lidelser, slik som sosial angst, generalisert angstlidelse og tvangslidelse. I tillegg får vi presentert mer kjente EFT-intervensjoner rettet mot underliggende vonde, primære maladaptive emosjoner, slik som selvkritisk-splitt og uoppgjort forhold. Dette gir boken både fylde og praktisk nytteverdi.

I bokens andre del begynner forfatterne med grunnmuren – hvordan etablere en trygg relasjon og allianse for arbeid med vanskelige emosjonelle prosesser. Dette er kanskje det viktigste aspektet i nyttig og produktiv emosjonsfokusert terapi, da det er en forutsetning for utforskning og endring. Likevel blir denne innføringen i empati noe som kun skummer overflaten. Jeg savner mer om konkrete empatiske intervensjoner og kanskje noen «dos-and don'ts» om hvordan følge og holde klienter i opplevelsen, slik at transformasjon kan skje. Her bør man heller se til Elliott et al. (2004). I påfølgende deler av boken følger det imidlertid flere gode praksisnære eksempler. Forfatterne viser hvordan man gjennom konseptualisering av kasus kan forstå pasienter og mekanismene bak deres lidelse. De gir eksempler på hvordan EFT-T kan tilby et forståelig rammeverk for flere psykiske lidelser, og som leser er det enkelt å følge hvordan ulike erfaringer kan lede til symptomer og uhensiktsmessige mønstre som i utgangspunktet søker å beskytte mennesker fra konsekvensene av emosjonelle sår. Det er også fint hvordan samtlige av de tre postulerte kjernesmertene i EFT (ensomhet/tristhet, skam og frykt) nevnes ved hvert kasus da det viser at denne kategoriseringen er flytende. Dette understreker nytten av det transdiagnostiske perspektivet på psykoterapi.

Oppslagsverk over intervensjoner

Forfatterne tydeliggjør hva som er produktivt på ulike tidspunkter i den terapeutiske prosessen

Boken fungerer som et oppslagsverk for hvordan utføre ulike EFT-intervensjoner. Med hver beskrivelse av tilgjengelige intervensjoner følger gode eksempler som har stor klinisk nytteverdi. Språket er tydelig og innholdsrikt, med stadige påminnere om hva det er viktig å være oppmerksom

på ved ulike emosjonelle prosesser og ved ulike steg i intervensjonene. Forfatterne tydeliggjør hva som er produktivt på ulike tidspunkter i den terapeutiske prosessen og gir slik en klar retning for ønskelig endringsarbeid. Samtidig inviterer de til kreativitet og flytende bruk av metoden og påpeker at intervensjoner og terapeutisk arbeid ikke er lineære prosesser. For de som har lengre erfaring med EFT vil mye av dette være kjent stoff, men boken tilbyr likevel nyttige og konsise tilpasninger til en transdiagnostisk tilnærming. For min del ga den både økt fokus og inspirasjon til dypere og mer produktivt emosjonelt arbeid.

Referanser

Elliott, R., Watson, J.C., Goldman, R.N. & Greenberg, L.S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10725-000>