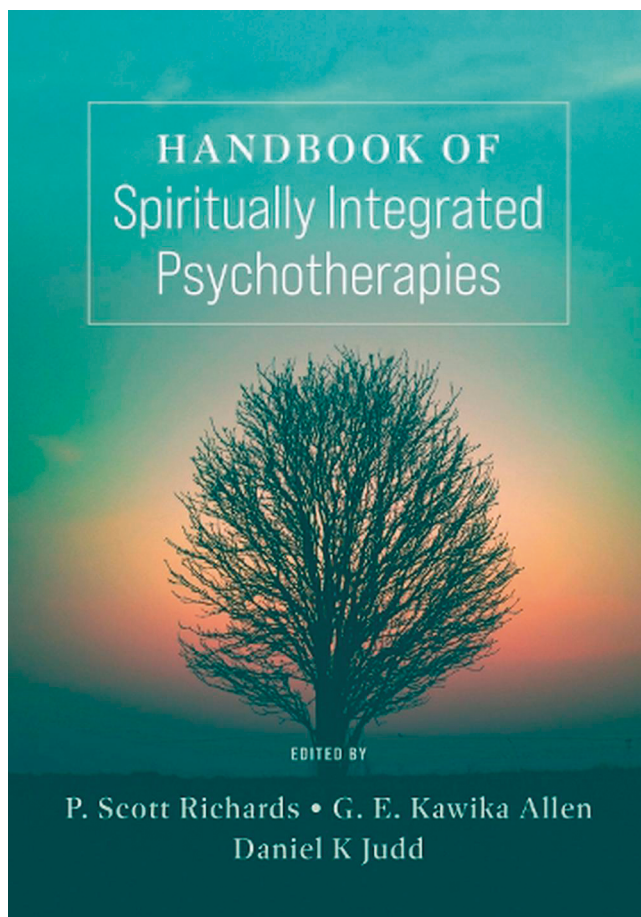


Mer psykoterapi mellom himmel og jord

Lars Mandelkow
Ansgar høyskole

En inspirerende bok om spiritualitet i psykoterapi, med noen nordiske blindflekker.



BOK *Handbook of Spiritually Integrated Psychotherapies* **REDAKTØRER** P. Scott Richards, G. E. Kawika Allen & Daniel K. Judd **ÅR** 2023 **FORLAG** American Psychological Association **SIDER** 473

Mens jeg som tysk psykoterapeut og teolog skrev min doktorgrad om eksistensielle spørsmål i norsk psykoterapi, lærte jeg (blant annet) at Norge er spesielt: En nesten heldekkende kirkelig historie har skapt en rikdom av tradisjoner – som for mange er viktige også i dag – men samtidig en grobunn for «bedehus-traumer». I Norges politiske utvikling står den sekulære staten såpass sterkt at utdanningen og helsevesenet bevisst holder seg unna innblanding i spørsmål om livssyn og religion. I tillegg er nordmenn svært høflige og ingen ønsker å trække en annen på tærne, særlig ikke hvis tåen er hellig. Kombinasjonen av disse unike faktorene kan være en grunn til at religiøsitet og spiritualitet nesten ikke dekkes i norsk psykologutdanning, og sjeldent adresseres i klinisk hverdag (Mandelkow et al., 2021; Mandelkow & Reme, 2022). Den amerikanske psykologforeningen (APA) har til sammenligning kommet langt. I forskning og praksis har det blitt utviklet, evaluert og videreutviklet en rekke konsepter og metoder som kommer både pasienter og terapeuter til gode. Et av de største verk er kanskje *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality* (Pargament et al. 2013). Nå er det

altså kommet ut en ny bok om ulike former for psykoterapi som integrerer religion og spiritualitet på ulike måter og i diverse kontekster. Åttien forfattere, nesten utelukkende fra USA, skriver om det de er eksperter på, og mye er spennende lesing.

Praktisk forankret teorimangfold

Boken har fire deler. Etter et innledende kapittel om hvorfor spiritualitet og religion bør vies oppmerksomhet i psykoterapi, både som ressurs og som kilde til pasientenes problemer, presenterer den første delen åtte konsepter for spirituelt integrerende terapi som dekker psykologiske hovedretninger og noen store navn innen religionspsykologisk forskning i USA. Pargament og Exline skriver om «spiritual struggles». Sandage og Stavros presenterer en psykodynamisk «relational spirituality model». Det fins et kapittel om adferdsterapeutisk gruppebehandling og et om tilknytningsteoretisk individualterapi. De ulike oversiktskapitlene er ikke like lettleste, men alle kommer med solide referanser, evidens og kliniske eksempler. Leseren blir introdusert for ulike strategier for å integrere spiritualitet i behandling. Noen velger kirkelige rom og kontakt med prester for å skape tillit til psykologiske intervensjoner i religiøse kontekster, andre åpner for religiøse temaer i en klinisk kontekst. Andre igjen adresserer religiøst innhold direkte (og på en ganske unorsk, provokativ måte) gjennom nytolkninger av tradisjonelle religiøse trossetninger slik at de for eksempel oppleves mindre undertrykkende.

For spesielt interesserte

Mens del én inneholder tilnærminger som er åpne for ulike religioner og kulturer, fokuserer del to på spesifikke religiøse grupper som kanadiske asiater, polynesiske urbefolkning eller sufi-mystikere. Kapitlene viser mangfoldet i feltet, men mye er nok for spesielt interesserte. På grunn av den amerikanske forankringen mangler boken selvfølgelig kapitler om psykoterapi og samisk tro. Det vil si at vi har en tilsvarende norsk bok til gode. Mye er allikevel spennende, for eksempel kapitlene om en islamsk ontologisk modell, eller om hvordan israelske psykoterapeuter prøver å svare på religiøse og spirituelle behov i et samfunn som er utsatt for høy spenning med hensyn til livssyn, og hvordan religiøse terapeuter prøver å forsones ortodoks religion og psykologi.

Det samme gjelder del tre. Her adresseres spesifikke målgrupper som krigsveteraner med PTSD og pasienter i fengsel. Men også parterapi omtales, og den kjente psykologen Everett Worthington skriver om tilgivelse som basis for en metode («REACH forgiveness») som kan brukes i mange ulike sammenhenger.

Del fire omfatter bare ett kapittel, men (det) er verdt å få med seg. P. Scott Richards, en av bokens redaktører, og hans kollegaer, presenterer i detalj hvordan de legger til rette for psykoterapeuter, sosialarbeidere, familieterapeuter og forskere som vil lære mer om spiritualitet og religion i psykisk helsebehandling.

Det som er mest interessant for norske psykologer, er kanskje det som ikke står i boka

Nordisk spiritualitet

Det som er mest interessant for norske psykologer, er kanskje det som ikke står i boka, nemlig hvordan konsepter og modeller som har vist seg nyttige og effektive i USA, kan tilpasses slik at de også kan brukes i et mangfoldig og på mange måter sekulært samfunn, med dype røtter i protestantismen. Norge er annerledes, og mye som kan tas for gitt i amerikansk kultur gjelder ikke på samme måte i Skandinavia eller Nord-Europa – for en bred innføring i dette anbefales boken *Religionspsykologi* (Danbolt et al., 2014). Ordet «spiritualitet», for eksempel, er langt mindre uproblematisk i Norge enn i USA. Skandinaviske pasienter og terapeuter er mer mottakelig for refleksjoner rundt «det eksistensielle», som inkluderer og overgår det spirituelle og det religiøse (Hvidt et al., 2022). Heldigvis fins det også her til lands aktive forskere, for eksempel tilknyttet Forskningscenter for eksistensiell helse ved Sykehuset Innlandet, som inviterer til en årlig konferanse. Der er det bare å hive seg på og diskutere denne boken. Og alt annet mellom himmel, jord og psykoterapi.

Referanser

- Danbolt, L. J., Engedal, L. G., Stifoss-Hanssen, H., Hestad, K. & Lien, L. (2014). *Religionspsykologi*. Gyldendal akademisk.
- Hvidt, N. C., Assing Hvidt, E. & la Cour, P. (2022). Meanings of «the existential» in a Secular Country: A Survey Study. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 3276–3301. link.springer.com/article/10.1007/s10943-021-01253-2
- Mandelkow, L., Frick, E., Büssing, A. & Endresen Reme, S. (2021). Norwegian psychotherapy: religiosity gap and spiritual competence. *Journal of Spirituality in Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/19349637.2021.1938343>
- Mandelkow, L. & Reme, S. E. (2022). Religious Sensitivity at Secular Universities—A Cross-Sectional Replication Study among Norwegian Psychology Students. *Nordic Journal of Religion and Society*, 35(1), 4 - 19. <https://doi.org/10.18261/njrs.35.1.1>
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (2013). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research*. American Psychological Association.