

# Etterlengtet behandling for «den forsømte lidelse»

Tone Normann-Eide  
Nydalen DPS



Aleksander Husby Carlsen  
Henning Jordet

**Mentaliseringsbasert  
terapi (MBT) for  
engstelig unnvikende  
personlighetsproblematikk**

En behandlingsguide

FAGBOKFORLAGET

**BOK** *Mentaliseringsbasert terapi (MBT) for engstelig unnnvikende personlighetsproblematikk – en behandlingsguide*

**FORFATTERE** Aleksander Husby Carlsen og Henning Jordet **ÅR** 2024 **FORLAG** Fagbokforlaget **SIDER** 215

Det har i de senere årene vært en stadig økende interesse for pasienter med engstelig unnnvikende personlighetsforstyrrelse, noe som foreløpig har resultert i to oversiktlige og leservennlige fagbøker. I 2019 utga Nanna Lund Nørgaard og Sebastian Simonsen boken *Den ængstelige personlighet i Danmark*, mens Theresa Wilberg og Ingeborg Eikenæs i 2022 skrev *Å ønske, men ikke våge*. Om engstelig unnnvikende personlighetsproblemer, som inntil nå var den eneste norske fagboken om denne personlighetsforstyrrelsen. Dette har vært viktige bidrag til å sette søkelyset på mennesker med «den forsømte lidelse», som de fleste av oss vil møte på i offentlig psykisk helsevern, men som sjelden lager støy i form av følelsesutbrudd eller klagesaker, slik vi kan oppleve med andre pasientgrupper. Mennesker med engstelig unnnvikende personlighetsproblemer går bokstavelig talt ofte stille i dørene og bærer mye av sin lidelse i ensomhet.

Nå har psykologspesialistene Aleksander Husby Carlsen og Henning Jordet skrevet en bok som retter seg mot å forstå og behandle engstelig unnnvikende personlighetsproblematikk (UvPF) innenfor rammene av mentaliseringsbasert terapi (MBT). MBT er i utgangspunktet utviklet for behandling av pasienter med emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse, men har også vist seg å være en fruktbar tilnærming for pasienter med mer blandede og unnnvikende personlighetsproblemer. Blant annet har et engasjert fagmiljø i Vestfold over mange år videreutviklet og tilpasset MBT-modellen for å behandle pasienter med UvPF. Det er med utgangspunkt i denne såkalte «Vestfoldmodellen» at boken har blitt til. Forfatterne har et ønske om at boken kan stimulere til å gjøre studier som kan undersøke behandlingseffekt av (tilpasset) MBT for denne pasientgruppen, noe det foreløpig er lite dokumentasjon på.

## Detaljert oppskrift

Boken består av i alt 16 kapitler fordelt på tre deler. Del 1 har søkelys på hvordan vi kan forstå engstelig unnnvikende personlighetsproblematikk i et mentaliseringsperspektiv. Del 2 gir en generell innføring i noen av grunnprinsippene for mentaliseringsbasert terapi, mens del 3 gir en oversikt over hvordan MBT kan tilpasses og skreddersys for engstelig unnnvikende personlighetsproblematikk. Vi presenteres tidlig i boken for tre ulike kasuistikker som illustrerer noen av de mest karakteristiske kjennetegnene hos mennesker med UvPF. Disse tre kasuistikkene blir brukt gjennom boken som eksempler på hvordan unnnvikende personlighetsproblemer kan se ut i klinikken, og hvilke utfordringer vi typisk kan møte på, samt hvilket potensial som ligger i å nærme seg denne pasientgruppen innenfor en mentaliseringsbasert forståelsesramme.

*... til hjelp for alle som skal starte opp med MBT for unnnvikende personlighetsproblemer*

Hovedmålsettingen i MBT er å øke mentaliseringsevnen hos pasientene. Rasjonalet bak dette er en antagelse om at økt evne til mentalisering vil påvirke grad av følelsesbevissthet, identitetsopplevelse og relasjonell fungering i positiv retning, og relativt uavhengig om man har mer episodisk mentaliseringssvikt – som vi typisk ser hos pasienter med emosjonelt ustabil PF – eller mer kroniske mentaliseringsvansker, som er mer karakteristisk for pasienter med unnnvikende PF. Carlsen og Jordet legger seg relativt tett opp til de allerede eksisterende MBT-manualene av

Sigmund Karterud og medarbeidere, og forstår UvPF ut ifra hans personlighetsteori, den såkalte TAM-modellen (temperament, tilknytning (Attachment), mentalisering). Her får vi presentert en ganske detaljert oppskrift som er forankret i teori og praksis innenfor MBT-tradisjonen, samtidig som vi blir introdusert for noen nye intervensjoner som er særlig relevant for UvPF, for eksempel å legge vekt på «ikke-hendelser» (hva bidro til unnvikelsen) eller «stillasering» (at terapeuten kommer med forslag til mulig indre opplevelser). Særlig kapittel 6 og 7 er veldig pedagogisk lagt opp, med en gjennomgang av de ulike leddene i MBT-manualene og hvordan disse kan tilpasses og skåres overfor denne pasientgruppen. Dette vil være nyttige verktøy i opplæring og veiledning av kommende MBT-terapeuter.

Inntrykket etter å ha lest boken er at dette er en bok som vil være til hjelp for alle som skal starte opp med MBT for unnvikende personlighetsproblemer, eller som er nysgjerrig på hvordan vi kan tilpasse MBT-formatet til denne pasientgruppen. Boken er relativt lettlest, men kan for utenforstående ha et tidvis noe tungt akademisk språk, selv om forfatterne også redegjør for mange anvendte fagbegreper underveis. Hvis jeg skulle plukke på noe, er det noe med den litt kjølige tilnærmingen som jeg synes gjennomsyrrer boken. Jeg savner å få en opplevelse eller forståelse av hvor emosjonelt smertefullt det kan være for mange med en engstelig unnvikende personlighetsstruktur å leve med de utfordringene de har. Selv om forfatterne åpenbart er engasjerte, og har lang erfaring og god innsikt i både MBT og personlighetsvansker, kan det virke som om det å løfte frem det fortreffelige i den mentaliseringsbaserte forståelsesrammen og behandlingsmodellen kommer litt i veien for en faglig og mellommenneskelig ydmykhet for en mangfoldig pasientgruppe som vi tross alt fortsatt strever med å finne en effektiv behandling for. Prinsippet om at «one size fits all», er kanskje også noe av slagsiden ved alle manualiserte behandlingsformer, uansett hvor overbevisende og evidensbaserte de er.

*Merknad.* Ingen oppgitte interessekonflikter.