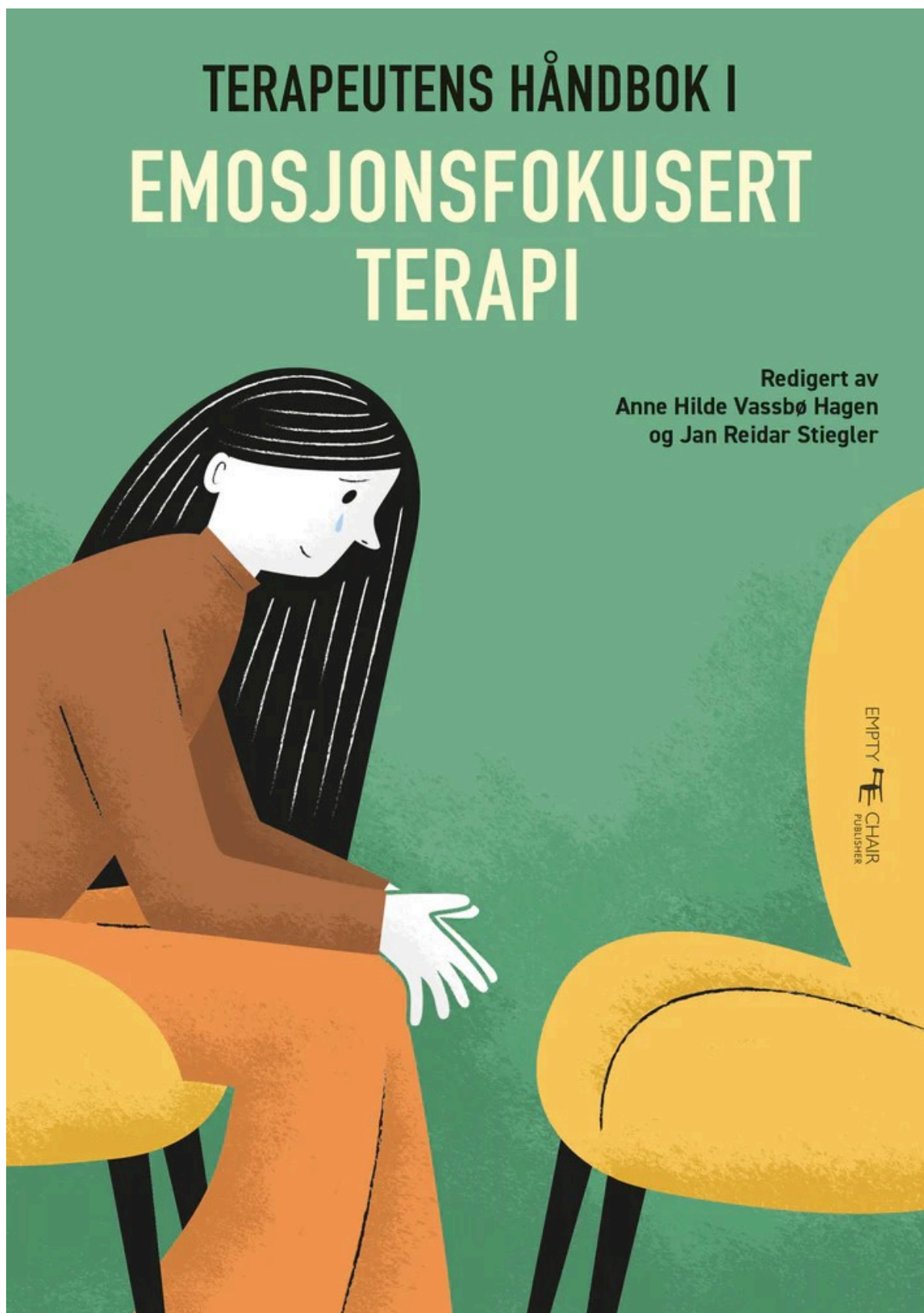


Klinikknær føleleshåndbok

Fredrik Dreyer Moe

Omfangsrik håndbok i emosjonsfokuset terapi for enhver terapeut som jobber med følelser.

Ingen oppgitte interessekonflikter



BOK *Terapeutens håndbok i emosjonsfokusert terapi*

REDAKTØRER Anne Hilde Vassbø Hagen & Jan Reidar Stiegler

ÅR 2024

FORLAG Empty Chair Publisher

SIDER 608

Mennesker er alltid i et humør. Emosjoner er noe av det mest avgjørende for kvaliteten og meningen i livet vårt; de gjør livet verdt å leve og noen ganger verdt å avslutte. Ifølge emosjonsfokuset terapi (EFT) gir følelser oss informasjon og er knyttet til en handlingstendens. For å bruke informasjonen på en god måte, understreker Nadia Ansar, «må vi kunne være i opplevelsesmessig kontakt med dem» (s. 578).

Terapeutens håndbok i emosjonsfokuset terapi er en omfangsrik antologi skrevet av en rekke norske EFT-terapeuter, hovedsakelig ansatt ved Institutt for psykologisk rådgivning (IPR). Målet med boken er å skape et oppslagsverk hvor terapeuten kan slå opp temaene hen trenger til enhver tid – og det er også slik jeg har lest boken. Boken er på hele 608 sider, fordelt på 27 kapitler, som igjen er inndelt i fem deler. I bokens første del – Emosjonsfokuset terapi – presenteres grunnlaget for, og utviklingen av, terapiretningen. Et gjennomgående kjennetegn er de konkrete beskrivelsene av terapeutiske prosesser, inklusiv hva terapeuten kan gjøre i en gitt setting. I kapitlet «Grunnbetingelser i emosjonsfokuset terapi» skriver Jan Reidar Stiegler blant annet godt om å være der pasienten er, og hvordan vise dette gjennom «metaforisk holding»: «Et typisk eksempel er når klienten kommer i kontakt med en sterk og vond emosjonell smerte. Da lener jeg meg litt fremover og formidler at: 'jeg ser hvor vondt det gjør, og jeg er her med deg', og tillater klienten å være i smerten» (s. 42). Forfatterne er ærlige på at dette ikke alltid går like smidig, og skriver også om hvordan man kan reparere alliansen på en innsiktsfull og nær måte. Hyppige terapivignetter gjør kapitlene mer levende, slik at det blir lettere for leseren å forestille seg hva som skjer.

I kapitlet «Empatisk inntonning på affekt» presenteres ni ulike empatiske intervensjoner, som empatisk validering og utforskning. Validering eksemplifiseres slik: «[...] det er ikke rart du føler [slik du føler] fordi [du har opplevd det du har opplevd, eller lever i den konteksten du gjør]» (s. 82). Empati er en terapeutisk dyd som er svært viktig for positive utfall i psykoterapi – dette er felles for alle terapiretninger. Etter å ha lest kapitlet er det likevel enda tydeligere for meg hvordan jeg kan intervensjonere empatisk i ulike situasjoner.

Teknisk, men vennlig

I del 2 presenteres konkrete EFT-intervensjoner, slik som *selvkritisk splitt*, *fokusering* og *selvavbrytelse*. Et felles kjennetegn er å legge merke til bestemte markører, for eksempel at klienten har en «uklar følelse», som informerer om hvilken intervensjon som kan være aktuell. Det gis eksempler på hva klienter typisk sier, og stegvise illustrasjoner av hvordan man bør intervensjonere, med utdrag fra terapi, samt ulike fallgruver man kan ende opp i. Fokuseringskapitlet beskriver hvordan en kan jobbe med klienter som har en uklar følelse. Målet er å komme i kontakt med hva de kroppslige signalene kan bety, og hvordan bruke dem mer konstruktivt gjennom tilgang til det emosjonelle behovet knyttet til følelsen. Intervensjonen illustrerer hvordan en kan jobbe med uklare følelser hos klienter på en åpen, utforskende og vennlig måte. Enkelte av kapitlene er nokså tekniske, og vil for min del kreve gjentatte lesninger, øvelse og veiledning for å mestre. I denne delen kunne det med fordel ha vært henvist til kapitlet om terapeututvikling, siden det her tas opp tips og triks som kunne gjort innlæring av intervensjonene lettere.

I del 3 redegjøres det for hvordan man kan jobbe emosjonsfokuset i møte med ulike grupper – ikke bare hvordan det typiske forløpet ser ut, men også i møte med mer utfordrende problemstillinger og spesielt sårbare klienter.

I del 4 presenteres blant annet emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre (EFST). Boken gir her en innføring i hvordan jobbe med følelser i relasjonen mellom foreldre og barn, og hvordan foreldrene bedre kan bli i stand til å endre dette samspillet. I EFST brukes stolarbeid «som et verktøy for å hjelpe foreldrene i kontakt med barnets følelser og behov, og for å vekke empati for barnets ståsted» (s. 508). Det å sette seg i «barnets stol» påvirker dem som foreldre og kan gjøre dem bedre i stand til å se ting fra barnets perspektiv. Dette har jeg erfart som en nyttig fremgangsmåte for flere foreldre, men ikke alle. Her savner jeg også en redegjørelse av skillet mellom konsekvenser og straff.

Lever opp til kriteriene

Del 5 består av to kapitler – «Om å bli en emosjonsfokuset terapeut» og et eget forskningskapittel. Førstnevnte kapittel fremhever hvor viktig terapeuten er for terapeutisk endring, og hvordan metode og erfaring «virker gjennom terapeuten» (s. 556, min understreking). Kapitlet tilbyr også en hjelpsom innramming av del 2, eksempelvis hvordan man kan gjenkjenne emosjonell aktivering. Her kunne det også vært interessant med et eget kapittel om EFT-klienten, ettersom terapien jo utspiller seg i relasjon til klienten, samt at forskning antyder at klientfaktorer forklarer størsteparten av variansen av psykoterapiutfall.

komplekse psykoterapielementer presenteres på en lettfattelig og gjenkjennelig måte

Forskningskapitlet presenterer, i likhet med andre håndbøker, forskningsresultater som underbygger retningens teoretiske perspektiv. Noe er forsket mindre på, ettersom det er mer nyetablert (for eksempel EFST og emosjonsfokuset parterapi). Jeg synes forskningskapitlet nedtoner den humanistiske tradisjonen ved å fortsette «med manien med de randomiserte kontrollerte studiene» (s. 573). Randomiserte kontrollerte studier fokuserer på gruppeeffekter. At en behandling er virksom, er essensielt, men det er ikke det eneste kriteriet for å legitimere en psykoterapi, akkurat som evidens ikke er ensbetydende med randomiserte kontrollerte studier. Jeg savner litt mer om forskningstradisjonen til EFT, det opplevelsesnære – og hvordan det studeres, og hvorfor på denne måten.

En terapeutisk håndbok skal, etter min mening, hjelpe meg med en problemstilling i klinikk ved å tilføre forståelse og være praktisk anvendelig. Disse kriteriene lever *Terapeutens håndbok i emosjonsfokuset terapi* opp til. Boken er spesielt nyttig ved at den gir klinikknære redegjørelser av sentrale EFT-prinsipper, og komplekse psykoterapi-elementer presenteres på en lettfattelig og gjenkjennelig måte. Selv om jeg ikke er enig i alt, og synes de tekniske elementene kan bli for tekniske, er dette en verdifull bok for enhver terapeut.