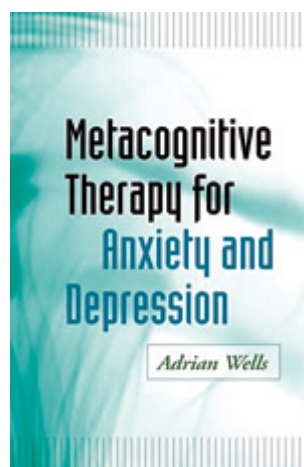


# Aldri annet enn lovord

## Adrian Wells | Metacognitive therapy for anxiety and depression Guilford Publications, 2010. 316 sider

PUBLISERT 5. desember 2010

---



Det er vanskelig å få lovprist denne boka nok. For det første er den konstruktivt skrevet for klinisk praksis. Behandling av ulike lidelser beskrives fra A til Å. Boken er bygget opp med et kapittel for hver enkelt lidelse, der alt fra innledende spørsmål, behandlingsforløp, atferdseksperimenter, eksponering og tilbakefallsforbygging er konkret beskrevet. Dersom du har satt deg inn i kapittelet om for eksempel tvangstanker, er du godt rustet til å ta i mot alle slags type tvangstanker. Dette høres nesten for godt ut til å være sant, men den som forsøker, vil finne det ut selv.

«Jeg har anbefalt boka til flere av mine pasienter, og aldri hørt annet enn lovord»

Som tittelen tilsier, handler dette om metanivå. «Thoughts don't matter, but your response to them does.» For pasienter som tror at bekymringer gjør dem trygge og samvittighetsfulle, eller at tvangstanker er reelle tegn på fare, er det fruktbart å tilegne seg verktøy for ikke å la disse tankene dominere hverdagen. Her brukes for eksempel øvelser fra mindfulness, som å la tankene passere som skyer fra himmelen uten å agere

på dem. Det er med andre ord ikke nødvendigvis innholdet i tankene som er det sentrale, men det å bli bevisst hvordan man forholder seg til typer tanker og følelser.

Vektleggingen av form fremfor innhold minner om en rekke psykodynamiske behandlingsmodeller, og mange psykodynamisk orienterte psykologer har omfavnet Wells sin behandling. Jeg har anbefalt boka til flere av mine pasienter, og aldri hørt annet enn lovord. Spesielt folk som har lidelser som posttraumatisk stresslidelse (PTSD) eller generalisert angstlidelse er ofte blitt forespeilet en dårlig prognose, og de synes det er fantastisk at det finnes en oppskriftsmessig og kortvarig behandling med dokumentert effekt. Sosiale fobier er ikke dekket i denne boken, men Adrian Wells har skrevet en egen artikkel med samme fremstillingsform som i kapitlene i denne boken. Den anbefales også på det varmeste.

Anmeldt av Lars Dehli, privatpraktiserende i Oslo

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 12, 2010, side*