

Ble sin egen terapeut

Beate Winther | Fri fra angsten! Jeg ble min egen kognitive terapeut Tapir Akademisk forlag, 2010. 211 sider

PUBLISERT 5. desember 2010



Denne boken byr på den ærlige historien til en kvinne som til tider har vært helt lammet av angst. Hun forteller åpent om sitt møte med behandlere og hjelpeapparatet, og ikke minst forteller hun åpent om sitt møte med angsten. Skildringene er svært levende og godt skrevet, og det skinner fort igjennom at hun har erfaring som forfatter.

Freud og Yalom skriver ofte at målet for terapi er at pasienten skal bli sin egen psykologiske mor og far. I denne boken tas dette et steg videre, pasienten skal bli sin egen kognitive terapeut. Gjennom et behandlingsopphold på Modum Bad tas leseren med på en ferd der angsten blir stadig mer forståelig og samtidig mindre farlig. Forfatteren skriver innsiktsfullt om opplevelsen av angst og om hvordan angsten for angsten fikk overtaket, og ble «den egentlige lidelsen».

Underveis tester hun ulike kognitive teknikker, og blir oppfordret av terapeuten til blant annet «å ønske hyperventileringen velkommen, istedenfor å frykte den». Hennes forhistorie er også med, og inneholder mange gripende øyeblikk. Et møte med en psykiater som ga henne antipsykotikum for angsten da hun var i 20-årene, er trist lesning, og dessverre ikke en unik historie.

Boken inneholder også skjemat terapi rundt leveregler – som viser hvordan mennesker ofte navigerer ut fra usunne, ubevisste regler for livsførsel, noe som igjen fører til

kompenserende strategier som kan være ødeleggende. For eksempel kan følelsen av ikke å bli verdsatt av andre mennesker ofte kompenseres med urimelige perfeksjonskrav til seg selv.

Mot slutten av boka refererer Winther til innspill fra forlagets fagkonsulent, som etterlyser en omtale av generalisert angstlidelse (GAD), «alle angstlidelsers mor». Beskrivelsen av GAD gir henne en aha-opplevelse om sine plager. Hun følger opp GAD ved et behandlingsopplegg hos en behandler som oppfordrer henne til avspenningsøvelser og til å skrive ned bekymringer. Dette er konstruktive råd, men jeg savner en noe mer oppdatert beskrivelse av angstbehandling per i dag. Neste generasjons kognitive terapi, spesielt metakognitiv terapi, har vist svært gode resultater med GAD.

Anmeldt av Lars Dehli, privatpraktiserende i Oslo

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