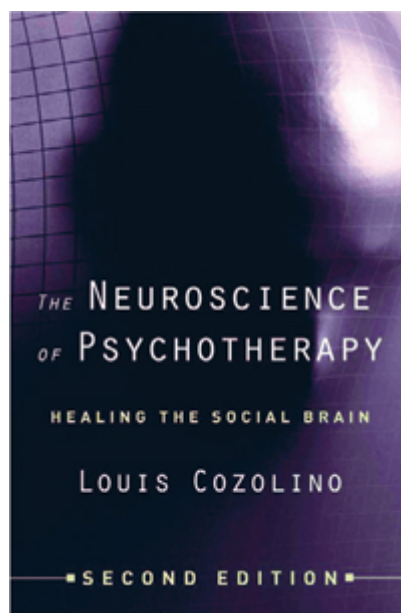


# Hjerne og psykologi

Vel så mye som en bokomtale blir dette en omtale av hvilke refleksjoner boken har satt i gang i meg etter et langt og godt psykologiliv, fra desember 1969 og frem til i dag.

**PUBLISERT 7. mai 2013**

---



Louis Cozolino: **The Neuroscience of Psychotherapy — Healing the Social Brain.** Norton Series on Interpersonal Neurobiology, Andre utgave, 2010.

Første gangen jeg reagerte på oppdelingen i enten hjerne eller psykoterapi, var under psykologistudiet, i praksisperioden ved Oslo Helseråd avdeling for Barn og Ungdomspsykiatri. Overlegen bestemte at siden det var påvist EEG-forstyrrelser hos tiåringen jeg arbeidet med, skulle vi ikke gi videre psykologisk oppfølging. Gutten hadde en vanskelig hjemmesituasjon og hadde vist sinne i skolen. Min reaksjon var at hvis han også hadde forstyrrelser i hjernen, så hadde han i enda større grad behov for bistand til å mestre sine utfordringer.

## Felles mekanismer

Under samlebegrepet neuroscience ser en i dag nyanser og utvidet faglighet i synet på samspillet mellom hjerne og psykologi. Det Cozolino gjør tydelig, er at god og virksom psykoterapi virker på hjernen. Det gjelder både psykodynamisk terapi og kognitiv atferdsterapi. Cozolinos bok bruker nesten 100 sider (23 prosent av sidene) til faglig underbygging i form av indeks og referanser.

Da jeg i 1990 ble fagsjef i Psykologforeningen, fikk jeg rikelig anledning til å prøve å holde sammen forskjellige fagperspektiver. For eksempel nevropsykologer fra både Bergen og Oslo. Det samme var tilfellet da vi organiserte det som nå heter Veilederutdanningen. Både sosialklinisk tilnærming og psykodynamisk tilnærming skulle være representert. Med denne og andre erfaringer i bagasjen var det selvsagt for meg å ta med hjem det som i norsk kontekst kom til å hete Prinsipperklæringen om evidensbasert praksis fra APA -kongressen i 1997. Jeg mente den var viktig og kunne virke til å forene oss i perspektivet om at vi er til for å bistå våre klienter/pasienter, og at det skal skje ut fra klientens bestilling og vårt beste kliniske og faglige skjønn.

### **Diagnostisert med Parkinson**

Da jeg i 1999 fikk diagnosen Parkinson (PD ), gikk jeg i psykoterapi i to år for å få hjelp til å integrere meg med min nye hjerne B, eller rettere sagt: min for-tidliggamle- hjerne. Som familie hadde vi også hjelp av en serie familiesamtaler.

Under en internasjonal PD-kongress i Glasgow i 2010 ble jeg slått av at det nesten ikke fantes psykologer blant deltagerne. De fire grupperingene som fantes, var forskere, behandlere, brukere og pårørende. Jeg deltok selv i en workshop om erfaringer med Deep-Brain-Stimulation Operation, en behandling jeg selv hadde mottatt ett år tidligere.

Tilbake til boka. *The Neuroscience of Psychotherapy* er en velskrevet og velorganisert bok. Noe av det som også gjør den nesten spennende, er de kliniske vignettene som Cozolino bruker for å anskueliggjøre og argumentere for sine faglige standpunkter. Gjennom psykoterapi er vi med på å bistå og hjelpe klientene til å rydde opp i gamle ufunksjonelle mønster – eller som en av mine Dikemark-pasienter sa: uvanemønstre.

**«Det Cozolino gjør tydelig, er at god og virksom psykoterapi virker på hjernen. Det gjelder både psykodynamisk terapi og kognitiv atferdsterapi»**

Cozolino viser at både traumer og erfaringer med tilknytning setter seg som faste mønster i hjernen. For å underbygge dette refererer han til både moderne hjerneforskning og alle de sentrale behandlingstradisjonene. Dessuten trekker han ofte inn darwinistiske perspektiver. Særlig tydelig blir det når han viser at vi trenger hele hjernen for å leve med og mestre våre sosiale forhold.

### **Gode vignetter**

Noe av det som gjør boken lesverdig, er at han stadig refererer litterære og kjente personers fyndord for å sette de følgende sidens temaer i perspektiv, for eksempel dette fra Albert Einstein: «He who joyfully marches in rank and file ? has been given a large brain by mistake, since for him the spinal cord would suffice.» Og av Donald Hebb: «The

large Brain, like large government, may not be able to do simple things in simple ways». I introduksjonen til kapittelet om lateralitet finner vi et sitat av Jonah Lehrer: «Though the brain is enclosed in a single skull, it is actually made of two separate lumps ? which are designed to disagree with each other».

Jeg kan mer om psykodynamisk psykoterapi enn om moderne nevrovitenskap og nevropsykologi. Dermed får jeg også få eller ingen konflikter i møtet med Cozolin's bok. Men jeg kjenner at de nevrofaglige perspektivene som Cozolino ønsker å formidle, strekker meg og min tidligere kunnskap. Nå, etter å ha lest denne boken, ville jeg ha kunnet stå stødigere i slike konfrontasjoner jeg nevnte i innledningen.

### **Mønster for samspill**

Noen av de begrepene jeg har hatt mest nytte av som terapeut og veileder, er proaktiv identifikasjon og attacks on linking. Begge begrepene handler om hvordan erfaringer med intense situasjoner legger mønster for samspillet mellom en selv og andre. Og det er nettopp ?styringen? fra tidlige erfaringer som sitter i ?the social brain? som er Cozolin's hovedbudskap. Psykoterapi må foregå i samspill. Boka er også en god lærebok i psykoterapi og hva som skal være tilstede i hjelpende relasjoner.

Jeg anbefaler boken på det varmeste for alle som ønsker å få frem nye perspektiver på hvordan vi er og forstår oss selv.

Torleiv Oddland, psykologspesialist og tidligere fagsjef i Norsk Psykologforening

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 5, 2013, side*