

Bokanmeldelser

PUBLISERT 1. juli 2004

PSY
KOL
OGI



Annette Juell Ødegaard

Kunst og uttrykksterapi. Fra kaos til form

Oslo: Universitetsforlaget, 2003.

Kr 269. 272 sider. ISBN 82-15-00197-1

Anmeldt av Agnes Aarre

Hvad ei med ord kan nævnes i det rigeste Sprog, det Uudsigelige skal Digtet røbe dog.
(«Digtets Aand», J.S. Welhaven, 1844)

Welhaven peker på diktets evne til å formidle det ordløse. Også andre kunstformer enn poesien formidler ordløse opplevelser – enten det er musikk, dans eller bilder. Vår evne til å bli påvirket av for eksempel form, rytme, intensitet, bevegelse og klang ligger sannsynligvis dypt nedfelt i oss mennesker, som kommunikative kanaler. Spedbarnets første dialog med sine omsorgsgivere karakteriseres nettopp av utveksling av ikke-verbale kommunikasjoner der slike kanaler står sentralt.

Kunsten kan påvirke følelsene våre og skape helende opplevelser i oss. Dette er vel noe alle som nyter kunst kan kjenne seg igjen i. Men kunsten er ikke bare uttrykk for følelser, den er også kulturelt forankret og preget av tidsånd og av tradisjon. Da Isadora Duncan inntok Europas scener på begynnelsen av 1900-tallet med sin frie dans, var det i protest mot konvensjonene som hadde preget den klassiske dansen. Dansen skulle være fri og naturlig, mente Duncan. Følelsene skulle uttrykkes i dansen, og kroppen måtte frigjøres fra konvensjonelle bevegelsesmønstre. Parallelt med utviklingen i dansen vokste også ekspresjonismen frem i malerkunsten. Edvard Munch var en av

eksponentene i protest mot det realistiske maleri. Følelsene skulle stå i sentrum i malekunsten. Denne retningen i kunsten utviklet seg samtidig med psykoanalysen. Man begynte å spørre om ikke kunsten også kunne brukes i psykoterapi. Allerede på 1940-tallet ble dans brukt som terapeutisk virkemiddel i USA. Billedterapien vokste frem omtrent samtidig. Kunst- og uttrykksterapi, som er en terapiform der terapeuten varierer bruken av kunstform innenfor samme terapeutiske relasjon, utviklet seg til egen disiplin på 60-tallet i USA. En egen utdanning i Norge ble etablert tidlig på 70-tallet. Som egen disiplin er altså kunst- og uttrykksterapien forholdsvis ny i Norge. Men den grunnleggende tenkningen er etter min mening slett ikke ny. Psykoterapeuter har arbeidet med lek, med metaforer, drøm og symboler fra man begynte å drive psykoterapi. Kunst- og uttrykksterapien er en videreføring av dette. Det er en metode der den voksnes evne til lek og vitalitet blir stimulert og uttrykt med det formål å skape psykisk endring og utvikling.

Annette Juell Ødegaard har skrevet den første fagboka på norsk om denne terapiformen. Boka henvender seg til helse- og sosialarbeidere og til alle som arbeider med kreative terapiformer. Boka er ment som en innføring i feltet.

Forfatteren går igjennom den historiske utviklingen i feltet, og beskriver dets teoretiske utgangspunkt. Hun presenterer kunst- og uttrykksterapiens grunnleggende metodiske tilnærminger der de ulike kreative modalitetene (musikk, dans, poesi, bilder) tas i bruk. Skifte av modalitet kan fordype den terapeutiske prosessen. Videre beskriver hun en del sammenhenger der hun har brukt metoden i gruppeprosesser: erfaringer fra bruk av kunst- og uttrykksterapi i et bo- og dagsenter, grupper i en bydel, i veiledningsgrupper og som forebygging av utbrenthet hos helsepersonell. Hun sier også til slutt noe om forskning på kunst- og uttrykksterapi. Resultatene av de studiene hun refererer indikerer at kunst- og uttrykksterapi er en behandlingsform som kan skape signifikant bedring av funksjon og atferd for et bredt spekter av diagnoser.

Fremstillingen bærer dessverre preg av manglende struktur. Teksten oppleves som usammenhengende og improvisatorisk. Forfatteren makter ikke å følge en klar tråd i det hun formidler. Problemstillingene forsvinner på veien i et vell av ord og metaforiske bilder som ikke gir klar mening for leseren. Referanselisten inneholder flere feil. Forfatteren formidler imidlertid en kjærlighet til feltet, og i særdeleshet til bildet som helende kraft i terapi. Leseren får flere nyttige ideer til øvelser som kan brukes i gruppeterapi eller individuelt. Det er ingen tvil om at kunst- og uttrykksterapien beskjeftiger seg med potente redskaper og prosesser. Men feltet fortjener en presentasjon med langt større konsistens enn denne boka. Jeg undrer meg over at forlaget har sluppet denne boka igjennom i sin nåværende form.



George Lakoff og Mark Johnson

Hverdagslivets metaforer – fornuft, følelser og menneskehjernen

Oslo: Pax Forlag, 2003.

Kr 268. 225 sider. ISBN 82-530-2474-6

Anmeldt av Erik Stänicke

George Lakoff og Mark Johnson, henholdsvis professor i lingvistikk og i filosofi, har siden utgivelsen av den foreliggende boken med originaltittel *Metaphors we live by* stått for et friskt pust i den såkalte «cognitive science.» De har gitt ut flere bøker, hver for seg og sammen, med titler som *Women, fire, and dangerous things*, *The body in the mind* og *Live flesh*. Deres bøker har ofte en overraskende tilnærming til kjente problemstillinger som kan inspirere til refleksjon og også klargjøre faglige dilemmaer vi psykologer står i.

Hverdagslivets metaforer har tre hovedanliggender. For det første ønsker Johnson og Lakoff å undersøke hvordan mennesket forstår sine erfaringer. De er opptatt av hvordan mennesker får grep om begrepet – hvordan de forstår det, og hvordan de fungerer ut fra det. Språket setter rammer for våre erfaringer og er medbestemmende for våre handlingsvalg. I motsetning til sosialkonstruksjonismen som vitenskaps- teoretisk ståsted, som også er opptatt av språkets konstituerende funksjon, mener forfatterne at språket ikke lever sitt løsevne liv – at språket skulle kunne strukturere våre erfaringer og bestemme vår atferd ut i fra prinsipper som er løsevet fra hvert enkelt individ. Derimot mener de at språket er forankret i kroppen. Konkrete kroppslige erfaringer ligger til grunn for abstrakte erfaringer. Dette skjer i følge forfatterne på en metaforisk måte. Språklige begreper er metaforisk strukturerte ved at vi forstår og erfarer en ting ut fra en annen. De fleste metaforiske struktureringer går fra det konkrete, kroppslige til det abstrakte. La oss ta noen eksempler: Forfatterne viser hvordan vår måte å erfare og omtale *tanker* på er strukturert ut fra ulike metaforer. Ikke uvanlig bruker vi metaforen «tanker er mat». På denne måten finner vi en måte å erfare, omtale og intervensere overfor tanker som om de var mat: Begge kan svelges, fordøyes og slukes, og begge kan

være nærende. Som klinikere kjenner vi til hvordan pasienten kan erfare tanker også som giftige og pådyttet.

Metaforen «sinnet er en maskin» innebærer at begge kan produsere noe, være dysfunksjonelle, koke, ha mange eller få omdreininger eller miste farten. Sinnet kan også struktureres etter metaforen «sinnet er en skjør gjenstand»: fordre varsom håndtering, sprekke, knekke sammen for ingenting, bli knust, gå i stykker eller briste.

Boken inneholder en rekke slike tankevekkende eksempler. På den annen side er eksemplene lite heldige i den forstand at de skjuler det radikale i Johnson og Lakoffs prosjekt, da eksemplene er gjenkjennelige som metaforiske for de fleste. Det radikale er at forfatterne mener at alle språklige begreper er metaforisk strukturert. Dette gir opphav til spørsmålet om det ikke finnes begreper som vi forstår umiddelbart, uten metaforer. Og i så fall hvilke?

Forfatternes andre hovedanliggende er en vitenskapsteoretisk diskusjon der de prøver å finne en posisjon som verken er objektivistisk eller subjektivistisk. Denne vitenskapsteoretiske avklaringen følger av metaforanalysene i begynnelsen av boken. Dette er en diskusjon som jeg mener er høyst relevant for psykologer. Vi har som kjent en stadig strid i faget vårt om psykologi primært skal være en studie av enkelt individets fantasier, tanker og følelser (den ideografiske tilnærmingen) eller om hovedvekten skal ligge på empiriske studier av allmenne lover i psyken (den nomotetiske tilnærmingen). Den ideografiske tilnærmingen vil på mange måter stå for det som forfatterne kaller «subjektivismemyten», mens den nomotetiske, da både den empiriske og rasjonalistiske, står for «objektivismemyten.» Forfatterne argumenterer for en vitenskapsteoretisk mellomposisjon som de kaller for «den erfaringsbaserte.» Her tar en tar høyde for at målet med forskning er å oppnå stadig bedre og mer korrekt viten om et saksforhold, samtidig som man tar på alvor interaksjonseffekten våre kroppslige og kulturelle erfaringer har på saksforholdet. Poenget er ikke å løsrive forskernes perspektiv fra det objektive saksforholdet, men å se det som en uunngåelig del av et saksforhold.

Forfatternes tredje anliggende er et kulturkritisk maktperspektiv. De gir en rekke eksempler på hvordan individer i maktposisjoner «får sine metaforer igjennom». Evnen til å danne nye metaforer gir makt til å definere bestemte sider ved virkeligheten og nedtone andre sider ved virkeligheten. Politikere som bruker metaforen «arbeid er en ressurs» kan omtale og erfare arbeid som en naturressurs som har en tilgjengelighet og en pris. På denne måten gjøres det ikke noe skille mellom meningsfullt og umenneskelig arbeid. Å definere arbeid ut fra metaforen ressurs kan dessuten skjule andre mulige begreper som at «arbeid kan være lek», «passivitet kan være nyttig» eller at «mye av det vi klassifiserer som *arbeid* ikke tjener noe klart eller verdig formål».

Jeg savner at det kulturkritiske maktperspektivet hadde fått enda større plass i boken. Forfatterne har et kulturkritisk maktperspektiv i tråd med Habermas, Bourdieu og Foucault.

Ifølge filosofen Arne Johan Vetlesen og teologen Jan-Olav Henriksen lever vi i en tid der det etiske perspektivet står i fare for å fortrennes til fordel for det markedsøkonomiske og juridiske (Kronikk i Aftenposten 17.08.03). Ut fra den anmeldte bokens perspektiv kunne en si at faren i dagens Norge er at økonomene og juristene vinner debattene med sine metaforer, mens metaforer som dekker andre sider ved livet nedtones.



Andrew Solomon

Mørke midt på dagen – en bok om depresjon

Gyldendal Norsk Forlag, 2003.

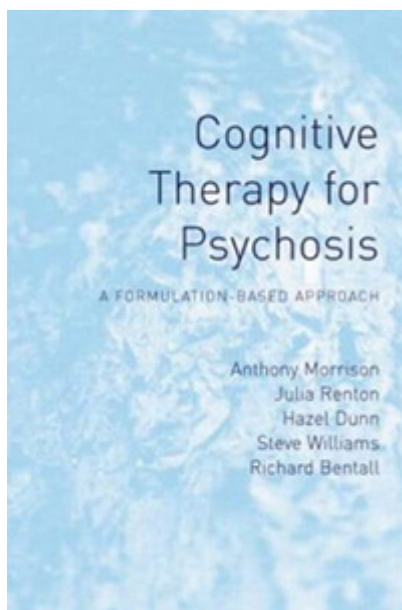
Kr 369. 597 sider. ISBN 82-05-30712-1

Anmeldt av Roger Hagen

Det er skrevet mange bøker om depresjon, og de fleste av dem er tørre og kjedelige. De er ofte fylt med medisinske termer og sier lite om depresjonens vesen. Mange har savnet en bok som prøver å gi en helhetlig og integrert formidling. Andrew Solomon forsøker å gjøre nettopp dette, ved samtidig å se depresjonen ut fra en personlig, psykologisk, sosiologisk og medisinsk perspektiv.

Solomon bruker sin egen historie, som et dypdykk i hvordan depresjon kan arte seg. Ærligheten i fremstillingen bidrar til å klargjøre hvor lammende denne lidelsen er, og hvor mye smerte den innebærer. Han skriver engasjert om hvorfor man blir deprimert og om medisinsk og psykologisk behandling. Solomon er forfatter av skjønnlitteratur, og ingen fagperson. Men han har drevet en grundig innhenting av kunnskap som ikke står tilbake for andre fagbøker. Det sosiologiske perspektivet, som har vært savnet i mange andre bøker om emnet, blir behandlet med nennsom hånd. Solomon prøver å vise hvordan kultur, fattigdom og kjønn skaper grobunn for at depresjon vokser frem som en av de mest vanligste lidelsene i Vesten.

Solomon arbeidet med boken i fem år, og fikk i 2001 prisen The National Book Award. Hans mål er å avlive myter og fordommer knyttet til denne sykdommen. Kritikere, fagfolk, glade og deprimerte har trykket boken til sitt bryst, og det er ikke vanskelig å skjønne hvorfor. Den er vidtfavnende og opplysende, viser autoritet i sin behandling av stoffet, og skaper refleksjon over temaet. Det er sjelden jeg har lest en slik bok som jeg har hatt vanskeligheter med å legge fra meg. Den engasjerer og gir deg en følelse av å forstå noe som har vært vanskelig å sette ord på eller fatte. Depresjon er en lidelse fylt med tabuer og skjulte historier, og i denne boken gis historiene navn og ansikt.



Anthony P. Morrison, Julia C. Renton, Hazel
Dunn, Steve Williams og Richard P. Bentall

Cognitive therapy for psychosis: A formulation based approach

Taylor & Francis Books, 2004.

Kr 378. 288 sider. ISBN 15-83-919810-8

Anmeldt av Roger Hagen

Kognitiv terapi ved psykoser er et felt hvor det i løpet av det siste tiåret har skjedd en rivende utvikling. Det som er litt merkelig er at selv om terapien har vist seg å være effektiv i behandlingen av både vrangforestillinger og hørselshallusinasjoner, er det få steder i Norge man faktisk har implementert denne terapeutiske strategien i forhold til mennesker med psykotiske lidelser. Foruten et lite fagmiljø i Trondheim (som undertegnede tilhører) er det forsvinnende få andre fagmiljøer som er opptatt av dette. Da er situasjonen i Storbritannia en helt annen. I de siste ti årene har aksene mellom Birmingham og Manchester vært et oppkomme av forskning og utprøving av ulike kognitive forståelses- og behandlingsmodeller knyttet til psykoser. Denne boken er det siste skuddet på en stamme av litteratur som har kommet fra dette innovative miljøet.

Boken er et forsøk på å gi klinikere en omfattende kognitiv modell som kan bli brukt på pasienter med en schizofrenidiagnose eller andre relaterte lidelser. Kognitiv terapi ved psykoser prøver å tilpasse det psykotiske individet i en kognitiv struktur, og illustrerer prosessen av kognitive kasusformuleringer og intervensjoner ved psykoser. Den inneholder mange gode kliniske vignetter, og prøver å gi oss klinikere gode praktiske råd på hvordan vi best kan hjelpe mennesker med å redusere deres psykotiske symptomer og bedre deres livskvalitet. Forfatterne er særdeles produktive, og har gjennom sitt arbeide med denne pasientgruppen opparbeidet seg mye klinisk erfaring som gjør at boken blir svært leseverdig, og som gjør at det blir vanskelig å finne særlige ankepunkter ved den. Jeg håper derfor at boka kan virke som en inngangsport til andre terapeuter som arbeider med psykotiske pasienter, og som føler at de mangler gode og praktiske arbeidsredskaper til denne pasientgruppen. De som leser den vil merke at deres avmakt i forhold til å arbeide med psykotiske symptomer vil reduseres, og bli erstattet med et mer håpefullt (og realistisk) perspektiv i sitt arbeide med psykoser. Kognitiv terapi ved psykoser er et kreativt alternativ for terapeuter som synes psykosearbeid er spennende.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 7, 2004, side 581-583