

# Et sidespor



FAKSIMILE fra augustutgaven av Psykologtidsskriftet

Rune Karlsons kritikk av den metakognitive tilnærmingen er basert på evolusjonspsykologiske betraktninger som i liten grad informerer «bekymringens psykologi».

## TEKST

**Henrik Nordahl**

**PUBLISERT 2. november 2016**

## METAKOGNITIV TERAPI

I AUGUST-UTGAVEN av Psykologtidsskriftet ble det publisert et debattinnlegg av psykologspesialist Rune Karlson med tittelen «Behovet for evolusjonær empati». Karlson skriver at medlemskap i sosiale enheter har spilt en viktig rolle for overlevelse og reproduksjon, og at bekymring har fungert som et signal om manglende sosial sikkerhet. Derfor er bekymring en viktig del av vår felles arv, og terapeutisk intervensjon mot bekymring i seg selv «representerer en fundamental misforståelse av hva som er problemet», og vil derfor øke sannsynligheten for empatiske brudd i arbeid med pasienter. Karlson reiser slik spørsmål ved metakognitiv terapi (MKT) som metode basert på evolusjonspsykologiske betraktninger og skriver at «metakognitive psykologer arbeider ut fra et premiss som er grunnleggende inkompatibelt med et av grunnpremissene for menneskelig eksistens».

Basert på et kapittel om GAD i *Håndbok i kognitiv terapi* (Berge & Repål, 2008) tilskriver Karlson MKT et evolusjonspsykologisk ståsted hva gjelder forståelsen av bekymring. Selv om dette kapittelet beskriver den metakognitive modellen for GAD, inneholder det også mange andre perspektiver på bekymring som ikke har noe med MKT å gjøre. I originallitteraturen om MKT er evolusjonspsykologiske aspekter omtalt i svært liten grad. Samtidig som jeg mener dette er viktig å påpeke, er vel det vi kan kalle manglende evolusjonspsykologiske betraktninger, kjernen i Karlsons kritikk av MKT. Jeg opplever imidlertid at Karlson gir en feilaktig fremstilling av MKT, og vil derfor benytte muligheten til å beskrive MKT på en mer presis måte, som forhåpentligvis kan svare på noen av spørsmålene som Karlson reiser.

### **Den metakognitive tilnærmingen**

MKT har sin opprinnelse i *the Self-Regulatory Executive Function model* (S-REF modellen: Wells & Matthews, 1994; 1996; Wells, 2000), som beskriver hvordan informasjonsprosessering skjer i den «kognitive arkitekturen». I denne modellen omtales bekymring som en mestringsstrategi bestående av repetitiv negativ tenkning. Metakognisjon er en del av de selvregulerende prosessene i sinnet, og Wells argumenterer for at metakognitive antakelser bidrar til at bekymring og grubling vedvarer. Psykologiske lidelser opprettholdes ved at metakognitiv kunnskap gir opphav til en uhensiktsmessig tankestil, kalt «the cognitive attentional syndrome» (CAS: Wells, 2009), bestående av bekymring/grubling, trusselmonitorering og uhensiktsmessige mestringsstrategier. CAS opprettholder emosjonelt ubehag, og er følgelig sammen med metakognitiv kunnskap de sentrale intervensjonspunkt i MKT. MKT handler derfor om å jobbe med selve informasjonsprosesseringssystemet, topp-ned-reguleringen av tanke- og oppmerksomhetsprosesser, heller enn innholdet i det.

### **«Hverken Dawkins, Gud, evolusjon, andre ytre faktorer eller behovet for sosial sikkerhet kontrollerer menneskesinnet»**

Den største trusselen mot effektiv regulering av eget sinn er de negative metaantakelsene som omhandler enten ukontrollerbarheten av tenkning, eller meningen, viktigheten og farligheten av tanker og kognitive erfaringer («bekymring er ukontrollerbart», «bekymring kan skade hjernen min»). Selv den minste bekymring kan være problematisk hvis man har antakelser om at bekymringsprosessen ikke kan avbrytes, og at den i samme slengen kan gjøre deg psykotisk. Teknikker og metaforer brukes derfor med den hensikt å redusere bekymring og for å gi pasienter ny erfaring eller bevissthet om evnen til fleksibel kontroll. Denne typen av kontroll øker individets påfølgende fleksibilitet i måten de håndterer negative tanker og hendelser på, og pasientens erfaring med kognitiv fleksibilitet vil være grunnlaget for å ta tak i de underliggende negative metakognitive antakelsene som låser pasientene i CAS og dermed emosjonelt ubehag.

Etter at de negative metaantakelsene er redusert til et minimum, går terapeuten over til å intervensjonere mot de positive metaantakelsene. Disse omhandler fordelene eller nytten ved å inngå i for eksempel bekymring («bekymring gjør meg motivert»), men er mindre viktige enn de negative metaantakelsene. Hvis man opplever at man kan velge å legge bekymringene bort, og ikke er redd for sine bekymringer når de er der, blir ikke bekymringer annet enn en normal del av livet. Likevel utfordres disse antakelsene da de potensielt kan aktivere CAS og øke sannsynligheten for uhensiktsmessig informasjonsprosessering med påfølgende erfaringer som gjenoppretter de negative metaantakelsene og dermed psykologisk uhelse.

## **Evolusjon og andre sidespor**

Kort oppsummert handler MKT om å øke bevissthet om fleksibel eksekutiv kontroll og om å utfordre metakognitiv kunnskap som fører til paradoksale selvreguleringsstrategier. Karlsons paralleller til Dawkins' anti-Gud-budskap, livets uforutsigbarhet/urettferdighet og evolusjonspsykologiske betraktninger blir derfor helt på siden av den metakognitive modellen. Hverken Dawkins, Gud, evolusjon, andre ytre faktorer eller behovet for sosial sikkerhet kontrollerer menneskesinnet. Det må vi alle sammen gjøre selv, og våre pasienter trenger vår hjelp til å oppdage at de har evnen til å gjøre det. Hvordan skal man oppdage at man har fleksibel eksekutiv kontroll, hvis man bekymrer seg hele tiden, eller aldri har forsøkt å stoppe? Noen av oss tror til og med at det kan være relasjonsfremmende å hjelpe pasienter til å oppdage at de effektivt kan regulere sitt eget sinn, uavhengig av ytre faktorer.

Selv om det evolusjonspsykologiske perspektivet ikke står i fokus i MKT, stiller jeg meg spørrende til at Karlson bruker dette som grunnlag for sin kritikk. Hvis vi tar utgangspunkt i at medlemskap i sosiale enheter har vært viktig for overlevelse og reproduksjon, kan andre elementer enn de Karlson vektlegger, ha vært viktige? Kan for eksempel metakognisjon være en del av vår felles arv? Metakognisjon gir oss for eksempel muligheten til å være bevisst vårt eget sinn, og til å regulere det. Metakognisjon gjør oss i stand til å forstå andres sinn og intensjon, til å være empatisk, ironisk, sarkastisk, til å lyve, til å late som, og så videre. Kan slike egenskaper, egenskaper som er avhengig av metakognisjon, ha bidratt til overlevelse og reproduksjon? Hvilket grunnlag for sosialt samhold ville det vært uten?

Viktigere enn «behovet for evolusjonær empati» er behovet for psykologiske intervensjoner basert på godt funderte modeller som gjenspeiler grunnforskningen. Den metakognitive modellen har åpnet opp for en helt ny forståelse av psykologiske lidelser og vil informere både forskning og klinisk praksis i mange år fremover.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 11, 2016, side 933-934*

### **TEKST**

**Henrik Nordahl**, stipendiat og psykolog, Psykologisk institutt, NTNU og St. Olavs hospital

KONTAKT: [henriknorda@gmail.com](mailto:henriknorda@gmail.com)

## + Vis referanser

### Referanser

Berge, T., & Repål, A. (red.) (2008). Håndbok i kognitiv terapi. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. John Wiley & Sons.

Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guilford press.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). Attention and Emotion: A clinical perspective. Hove UK: Erlbaum.

Wells, A. & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. Behaviour Research and Therapy, 34, 881-888.