

# Metakognitive lovord

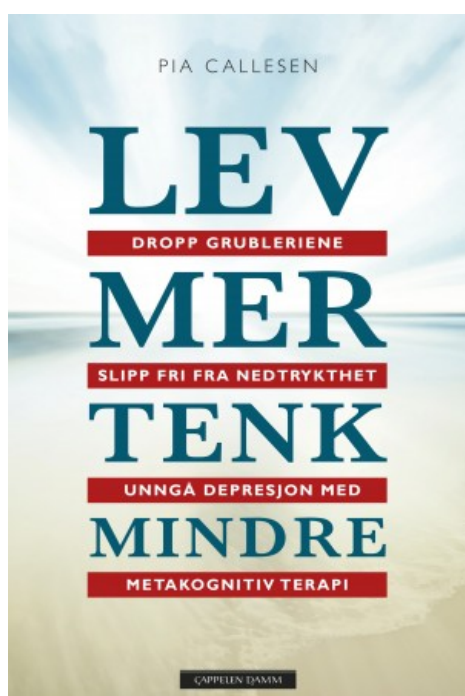
Å forenkle komplekse terapeutiske fenomener har sine fordeler. Men å devaluere andre terapiformer er mindre konstruktivt.

TEKST

**Filip Myhre**

PUBLISERT 1. juli 2020

EMNER **Metakognitiv terapi**



**BOK** *Lev mer tenk*

*mindre* **FORFATTER** Pia

Callesen **ÅR** 2019 **FORLAG**

Cappelen Damm **SIDER** 160

“Dropp grubleriene og slipp fri fra nedstemthet og depresjon med metakognitiv terapi”, loves det på forsiden av boka *Lev mer tenk mindre* av Pia Callesen. En enkel løsning på et komplekst problem vekker både nysgjerrighet og skepsis hos en som jobber med behandlingsresistente tilstander.

I forordet utelukkes de fleste kjente forklaringer på hva som er drivere for psykisk uhelse. Årsaken til lidelsene er i stedet “... først og fremst feilslåtte mentale og atferdsmessige strategier, helt i tråd med Adrian Wells’ teorier». Videre konkluderes det med at metakognitiv terapi overlegent har «bedre effekt mot depresjon enn noe annet

som hittil er observert». En munnfull der, altså, for styrelederen i Norsk Institutt for ISTDP. Jeg er vant med å arbeide ut ifra en modell som omhandler årsaker og drivere til “feilslåtte strategier”, men blir nysgjerrig på potensielle fordeler og kostnader ved å utelate en dynamisk forståelse av psykisk uhelse.

## **Savner forbehold**

Tidlig i boken blir fordelene med en modell som så tydelig avgrenser seg fra en dynamisk årsaksforståelse, fremtredende for meg. Fraværet av motsetninger, dilemmaer og problematiseringer er befriende når man ønsker å tilegne seg ny lærdom. Den metakognitive modellen presenteres på en oversiktlig og god måte. Begreper, nivåer og mekanismer eksemplifiseres gjennom relevante, kliniske eksempler og beskrivelser fra pasienter som har vært i metakognitiv terapi. Leseren får en lettfattelig og forståelig introduksjon til kjernebudskapet som går ut på at “... man får det bedre ved å gjøre mindre - ikke mer - med tankene og følelsene sine”, og at man selv har fullstendig kontroll over sine egne mentale prosesser.

**«Fraværet av motsetninger,  
dilemmaer og  
problematiseringer er befriende  
når man ønsker å tilegne seg ny  
lærdom»**

Boken berører i liten grad kostnadene ved å fremstille veien inn og ut av psykiske plager på denne måten. De som ikke har, eller gjennom boken får, denne distansen til egne, mentale prosesser, tilføres ytterligere en stein til byrden: Du har ledet deg selv inn i dette uføret, og du burde selv klare å komme deg ut! Jeg savner flere forbehold i boken. Eller mener forfatteren at det ikke finnes mentale prosesser som på et gitt tidspunkt har makten over en? Jeg håper ikke det, og velger heller å tro at dette perspektivet utelates fordi det vil gå på bekostning av enkelhetens appell.

### **LES OGSÅ**

#### **Cannabis-kunnskap**

Bretteville-Jensen og Bramness planter cannabisen i kulturen i en leservennlig og solid antologi.

## **Også for terapeuter**

Selv om boken nok primært er skrevet som en selvhjelpsbok, vil den også kunne ha nytteverdi for de som ønsker en introduksjon til metakognitiv terapi fra et behandlerperspektiv. Prinsipper og intervensjoner er beskrevet på en måte som gir grunnlag for å vurdere om denne behandlingstilnærmingen er noe man ønsker å

fordype seg i. De bærende prinsippene som beskrives er absolutt noe de fleste av oss terapeuter kan øve mer på. Å hjelpe pasientene våre med å observere og forstå hvordan de forholder seg til sine mentale prosesser, samt å øke bevisstheten vår rundt destruktiviteten i grublerier, bekymringer, kontrollatferd og uhensiktsmessig mestring, er uten tvil nyttig uavhengig av hvilken modell man har som utgangspunkt for sitt terapeutiske virke. Enkelheten, tydeligheten og eksemplifiseringen av dette budskapet gjør det mulig å sette noe av denne kunnskapen ut i praksis ganske umiddelbart

Om forenkling av komplekse terapeutiske fenomener har tydelige fordeler knyttet til seg, så gjør forenkling og devaluering av andre modeller bokens innhold mindre tilgjengelig for oss utenfor menigheten. Dette blir særlig tydelig i første del av boken, der metakognitiv terapi sammenlignes med andre måter å forstå og arbeide med psykiske vansker på. Den metakognitive modellen, og bokens formidling av den, står seg godt på egenhånd, så det bør ikke være behov for å sparke hverken oppover eller nedover.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 7, 2020, side 538.*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 7, 2020, side*

**TEKST**

**Filip Myhre**, psykologspesialist ved Norsk Institutt for ISTDP