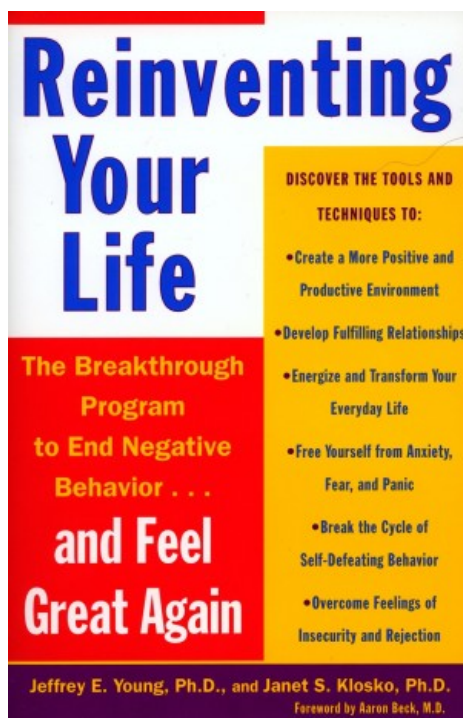


Boka er nyttig for å forstå mennesker med sammensatte vansker

Jeffrey E. Young og Janet S. Klosko: "Reinventing Your Life" (1993)

PUBLISERT 1. juni 2021



Utstyrt med en mengde teorier, modeller og intervensjoner trådte jeg inn i voksenpsykiatrien som nyutdannet psykolog. Møtet var preget av til dels komplekse tilstander som ikke alltid passet inn i en enkelt diagnose eller de fint formulerte modellene fra studietiden. Ofte var relasjonelle vansker en del av bildet. Terapien ble eklektisk, der ulike intervensjoner og tema ble satt sammen for å gi best mulig hjelp. Men hvordan skulle jeg samle de ulike elementene til en større helhet? Skjematerapi ga et nytt perspektiv på akkurat dette.

Gjenvinn livet ditt, oversatt til norsk av Patrick A. Vogel med flere i 2002, er en lettlest innføring i skjematerapi, skrevet i selvhjelpsformat. Den beskriver hvordan tidlige relasjonelle erfaringer bidrar til utviklingen

av skjema; mønster i atferd, tanker og følelser. Slike skjema kan senere skape hindringer for positive erfaringer. For å skape endring vektlegges i første omgang innsikt og bearbeiding av opphavet til skjemaet, før man går videre til å aktivt arbeide for å endre eget atferdsmønster.

At skjematerapi integrerer ulike kjente teorier, ga mening for meg. Her ble kunnskap fra psykodynamisk, emosjonsfokusert og kognitiv terapi satt sammen til en helhetlig forståelse av mennesket. Både innsikt og ansvar er viktige komponenter i endring. Den fremmer et positivt syn på mennesket, der alle menneskers endringspotensial, ønske om selvrealisering og vekst ligger til grunn.

Til tross for at forsiden til den norske oversettelsen ser ut som et Paint-prosjekt fra tidlig 2000-tallet, anbefales innholdet mellom permene varmt. Den ga meg et nytt verktøy i

verktøykassen, og samtidig viste den hvordan terapeutiske modeller komplementerer hverandre og kan settes sammen. Boken tilbyr et nyttig perspektiv på terapeutisk arbeid, og hvordan man skal forstå mennesker med sammensatte vansker.

*Mai Emilie Ramdahl, psykolog ved Voksenpsykiatrisk Avdeling Vinderen, utfordrer
Linda Lægreid, privatpraktiserende
psykolog ved Lysne Helse.*

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 6, 2021, side 536