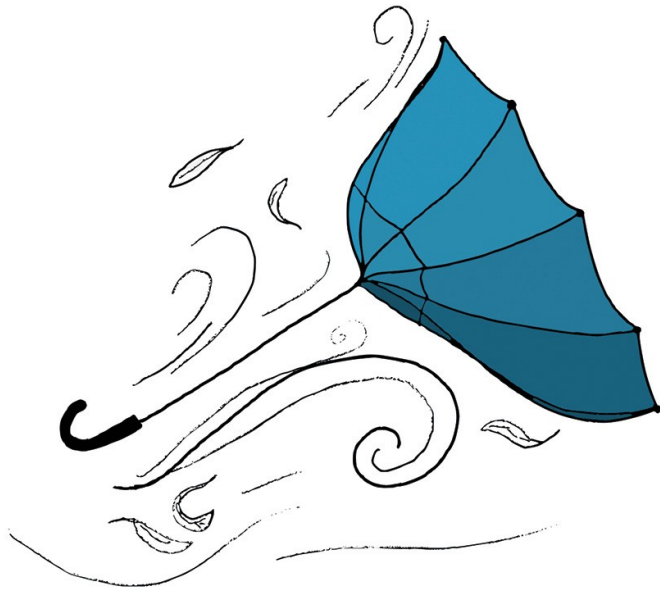


Metoder i vinden



Vi gjennomgår psykologers arbeidsmåter, som har beveget seg fra en sakte ekspansjon til en eksplosjonsartet utvikling av metoder.

TEKST

Redaksjonen

PUBLISERT 2. oktober 2023

EMNER

eklektisisme

Atferdsterapi

Gro-saken

Kognitiv terapi

integrativ terapi

1970-tallet: Psykodynamisk teori mister hegemoni

Første halvdel av 70-tallet var en faglig stormfull periode. Fram mot 1970 var psykodynamisk terapi så godt som enerådende faglig orientering for psykologer både i grunn- og videreutdanningen. De etterfølgende årene kom en strøm av gjesteforelesere og kursholdere til Norge og presenterte et mangfold av tilnærminger, først og fremst fra USA. American Psychiatric Associations reviderte diagnosemanual DSM-III ble gjort teoriuavhengig, noe som bidro til å tone ned det tidligere fokuset på årsaker til diagnoser og skillet mellom nevroser og psykoser, ofte forbundet med det psykoanalytiske tankegodset. Også her hjemme begynte psykodynamisk teori å miste sin dominerende posisjon, og nye orienteringer rivaliserte om fagfolkenes gunst.

I 1974 skrev Sissel Reichelt en artikkel der hun søkte å bygge bro i stridighetene ved å vise behovet for å kombinere flere orienteringer. Hun presenterte en teoretisk integrering av sosial læringsteori og kommunikasjonsteori, og viste til konkrete

eksempler i arbeidet med barn med atferdsvansker. Ett eksempel var å oppfordre til problematferd, for å fjerne den sosiale forsterkningen av uønsket atferd samtidig som barnet ikke lenger kan kontrollere relasjonen med symptomet. Reichelts artikkel presenterte en eklektisisme som overskred konfliktene i fagfeltet på 70-tallet, og viste behovet for å hente elementer fra flere orienteringer. Arbeidet Sissel Reichelt og nære medarbeidere sto for, la grunnlaget for etableringen av Institutt for aktiv psykoterapi (IAP) i 1983. IAP er høyst aktivt i dag, og tilbyr et bredt utvalg av spesialistutdanninger for psykologer.

Gro-saken

På 1960- og 70-tallet ser vi en voksende ideologisk kritikk av psykiatrien, av behandlingen som ble gitt og av forholdene ved institusjonene. Kritikken fremkom både i aviser og i heftig debatt i tidsskriftet. I 1974, samme år som Reichelts artikkel ble publisert, ble den såkalte Gro-saken rullet opp i mediene, først i Dagbladet. Gro-saken omhandlet utprøving av atferdsterapeutisk behandling av en ung jente bosatt på institusjon. Befolkningen var på 70-tallet blitt skeptiske til «ekspertveldet», og i samsvar med datidens zeitgeist satte Dagbladet i 1974 søkelys på «vitenskapens plass i samfunnet vi lever i». Som et ledd i debatten, kjørte avisen en målrettet kampanje mot uetisk forskning. Den første avsløringen omhandlet Gro, som hadde bodd på institusjon fra hun var fem år gammel. Forskerne Arne Brekstad og Willy-Tore Mørch møtte Gro da hun var elleve år gammel. Da hadde hun vært fastspent med lærreim i hele døgnet i to år, unntatt i stellesituasjoner. Dagbladets artikkel beskriver hvordan forskerne brukte den da elleve år gamle Gros situasjon som utgangspunkt for å prøve ut atferdsterapi – med belønning hvis hun oppførte seg ønskelig og straff hvis hun ikke gjorde det. Artikkelen ble gjenstand for stor debatt i de allmenne mediene og i Psykologtidsskriftet. Sakens kompleks er for omfattende til at vi kan gi den en informert og balansert fremstilling. Saken ga grunnlag for en bredere diskusjon rundt organiseringen av forskningen i Norge, og ble aktivt brukt i argumentasjon for og forarbeidet til opprettelsen av Ethiske komiteer for forskning (REK) (Paulsen & Kveim Lie, 2016).

Utover 1970-tallet døde flere psykoanalytikere som hadde vært sentrale for fagutviklingen i Norge. Norges første professor i psykologi, Harald Schjelderup, døde i 1974 (Skard, 1974). Hundreårsdagen for hans fødsel ble markert med et eget supplement i tidsskriftet i 1996 viet mannen og vitenskapsmannen Schjelderup (Føllesdal & Killingmo, 1976).

I 1975 døde Ola Raknes, 88 år gammel. Raknes var opprinnelig filolog og hadde også bakgrunn innen religionspsykologi. I en alder av 41 år brøt han over tvert med sitt arbeidsliv som filolog og ble en av de første norske til å studere psykoanalyse (Grønseth, 1975). I 1928 tok han doktorgrad med avhandlingen *Møtet med det Heilage. Ein etterrøknad um det psykologiske grunnlaget for religion*. I denne perioden begynte han som elev hos den østerrikske psykiateren William Reich, som han besøkte flere ganger etter at Reich dro til USA i 1939. Raknes bidro inn i Reichs psykoterapeutiske, biologiske og naturfilosofiske teorier, og skrev flere bøker om disse og om egen praksis med

karakteranalytisk vegetoterapi. Raknes formidlet viktigheten av barnet i den voksne: vitalitet, iver og søkerglede. Hans syn på psykoterapi var å hjelpe pasienten med å finne det levende i seg selv, den iboende utviklingstendens, ved å vedstå seg tanker, følelser og impulser. Opplevelse av kroppen sto sentralt – «å kjenne hva en har lyst til, samt gi etter for det, så lenge en ikke ser vesentlige ulemper» (Grønseth, 1975). Raknes var opptatt av individets særegne vei, og hadde en respekt for hvor langt den enkelte ville gå. Vektlegging av vitalitet og menneskets iboende utviklingstendens er ikke tankegods som er unikt for Raknes, det er stadig aktuelt i en del terapiretninger. Det er også tenkning som gir gjenklang i flere psykologers og nevrobiologers advarsler mot den ensidige vektleggingen av akademiske prestasjoner i skolen på bekostning av lek.

1980-tallet: Barnet, katastrofer og hypnose

Hartmann og Hartmann skrev om spebarnet så tidlig som i 1974. På 1980-tallet kom barnet i fokus. Åse Gruda Skard (1980) publiserer artikkelen «Har vi oppdaga barna?», hvor hun tar en historisk gjennomgang av hvordan barn har blitt omtalt og avbildet i billedkunst, skjønnlitteratur og faglitteratur helt siden 1300-tallet. Darwins bok *On the Origins of Species* fra 1859 førte til en markant økt interesse for barns fysiske og psykiske utvikling. Filosofer, pedagoger og psykologer begynte å forske på barnet og 1900-tallet ble «barnets århundre». Freud fremstilte teorier om hvordan nevroser og personlighetsstrukturen alltid har røtter tilbake i tidlige hendelser i barndommen, og påpekte at det «uskyldige» barnet også har et driftsliv. I kunsten ble barn portrettert med klare emosjonelle uttrykk, noe som representerte noe nytt. De ble i større grad betraktet som individer, med sin egen personlighet. Folk fikk etter hvert færre barn, sannsynligvis fordi flere overlevde, og foreldre måtte og kunne vie mer oppmerksomhet til hvert enkelt barn. Kvinner fikk stemmerett, og det kom krav om at barn skulle ha rett til skolegang. Den franske psykologen Alfred Binet registrerte individuelle forskjeller i intellektuell utvikling, og fagfeltet rettet søkelys mot avvikende og vanskelige barn. I 1920–30-årene kom flere klinikker og institusjoner innrettet for å gi hjelp til barn som inntil da hovedsakelig hadde mottatt straffetiltak. Spørsmål om alle barn skulle gå i samme skole dukket opp, inkludert om minoriteter som samene skulle «sosialiseres» inn i majoritetskulturen i Norge. På det tidspunktet hadde fornorskningspolitikken pågått lenge, og det ble gjort studier i frenologi av nordmenn og samer. Skard avslutter artikkelen med å presisere at forskningsfeltet på barn er i sin spede begynnelse. I mengde ligger barnefeltet fremdeles langt etter forskning på voksne.

Psykologfaglig arbeid med barn dukker likevel opp i flere tekster i tiåret. I 1989 deles Bjørn Christiansens minnepris ut for første gang, til Nils Eide-Midtsand (1989) for en artikkel om kommunikasjonsnivåer hos barn i psykoterapi.

Psykososialt arbeid for flyktninger

Sorg og katastrofereaksjoner kom også på banen i tidsskriftet, samme tiår som Psykososialt team for flyktninger, forløperen til Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), ble etablert. Nora Sveaass var sentral i opprettelsen av de psykososiale teamene for flyktninger, som en av de tidlige medarbeiderne ved

Psykososialt senter ved Universitet i Oslo. Som vi skal se, publiserte hun en rekke tekster i tidsskriftet i tiden som fulgte.

Atle Dyregrov skrev flere sentrale artikler, bl.a. om konsekvenser av å ha vært utsatt for katastrofer – for overlevende, etterlatte og helsearbeidere (Dyregrov, 1983a, 1983b). I 1987 skriver han en åpen ytring der han blant annet fremhever betydningen av kollegial støtte. Dyregrov var generelt opptatt av sorg og sorgreaksjoner hos barn, ungdom og familier etter katastrofer, og startet i 1988 Senter for krisepsykologi (nå Klinikk for krisepsykologi). I artiklene beskriver han arbeid med kriseteam i kommunen, en ordning som først ble møtt med skepsis fra offentlig hold. Siden den gang har kommunene fått et lovpålagt krav om å etablere systemer for psykososial beredskap etter kriser. Imidlertid er mangel på beredskap og på helsepersonell som kan bistå ved kriser i mindre kommuner, fortsatt en aktuell problemstilling (Halvorsen, 2021a).

Hypnose fylte også mye av tidsskriftets spalter på 80-tallet (for eksempel Nielsen, 1980; Wormnes, 1980; Sørbotten, 1980; Winje, 1981). I et referat fra årsmøtet til Norsk forening for Klinisk og Eksperimentell Hypnose i 1980 fremkommer at foreningen hadde omtrent 100 medlemmer, og at miljøet først og fremst befinner seg i Bergen (Laberg, 1980). Samtidig heter det seg i referatet at medlemmer fra andre steder i landet viser interesse for mer regional kursvirksomhet, og at flere medvirket i tilrettelegging og gjennomføring av etter- og videreutdanning bl.a. i regi av Norsk Psykologforening sin spesialistutdanning. Foreningen har nå skiftet navn til Hypnoseforeningen, og tilbyr i dag videreutdanning som godkjennes som vedlikeholdskurs av Psykologforeningen.

1990-tallet: Kognitiv terapi og multikulturelt arbeid

Dette er et tiår som er svært vanskelig å oppsummere kort. Stikkordsmessig kan vi trekke frem nevropsykologi, psykoser, eldre, kognitiv terapi, følelser og multikulturelt arbeid.

Traumer fortsetter å oppta en del spalteplass også etter 90-tallet. I 1993 blir metoden Eye movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) presentert for norske psykologer i en artikkel av Atle Dyregrov. I sammendraget bemerker han at «... the theoretical foundation is questionable ...», men at klinisk erfaring likevel tilsier at det kan være en nyttig metode. EMDR forskes på, skrives om og er i ustrakt bruk i Norge i dag.

Ellers ble traumefokuset i tidsskriftet i stor grad rettet mot multikulturelt flyktningarbeid. Et eget temanummer om flyktninger, traumer og minoritetshelse kom ut i 1995. Året før skrev Sissel Reichelt og Nora Sveaass flere artikler om sitt arbeid, der de henter tankegods fra blant annet sosialkonstruktivisme, familierapi og sosialantropologi (Reichelt & Sveaass, 1994a, 1994b). I den todelte artikkelen fra 1994 beskriver de rammen for og funnene fra et forskningsprosjekt utført ved Psykososialt team for flyktninger i Oslo, der samtaler med ti familier ble analysert. Reichelt og Sveaass tar utgangspunkt i kultur definert som *kontrollmekanismer*: planer, regler og instruksjoner som styrer menneskelig samhandling over tid. Kulturen tilbyr mening og en måte å unngå kaos på. De vektlegger at en ikke-vitende holdning til klientens

opplevelser gir best utgangspunkt for vekst og utvikling, noe som har gjenklang i nyere terapiforskning om betydningen av ydmyket hos terapeuter. Reichelt og Sveaass presiserer at klienten er ekspert på seg selv og den kulturen klientens eventuelle traumer oppsto i. Terapeutens ekspertise ligger i å kunne føre gode samtaler. De anerkjenner samtidig den hierarkiske strukturen i møtet, som forsterkes ytterligere når terapeuten er del av majoritetskulturen og klienten av minoritetskulturen. Mer enn 30 år etter at artiklene ble publisert, oppleves tekstene fortsatt inspirerende, til nytte og til ettertanke for praktiserende psykologer.

Psykologene folder ut vingene

«Utover 90-tallet virker det som psykologfaget folder ut vingene for fullt»

Utover 90-tallet virker det som psykologfaget folder ut vingene for fullt. Egne temanummer om aldring og eldre samt om organisasjon og ledelse blir utgitt. Nevropsykologi fremtrer tydelig, og det gis ut to temanummer fra dette fagområdet. Rund et al. (1991) publiserer «Analyser av kognitiv fungering hos psykotiske pasienter basert på en informasjonsbearbeidingsmodell», en av flere artikler om psykoselidelser. Bjørn Helge Johnsen og Kenneth Hugdahl skriver om hemisfærisk asymmetri, og vi ser flere artikler som omhandler vurderinger av egnethet for bilkjøring (se for eksempel Schanke et al., 1997; Lundervold & Mathisen, 1998). I 1997 vant Ivar Reinvang Bjørn Christiansens minnepris for artikkelen «Klinisk Nevropsykologi: status og utfordringer», som fremstår tidsriktig i lys av omfanget av nevropsykologiske artikler som ble publisert i tiåret. Et annet tidsmessig fenomen som flere psykologer arbeidet med på 80- og 90-tallet, var hiv og aids. I 1990 kom en litteraturgjennomgang om nevropsykologiske endringer ved hiv-infeksjon. Hestad et al. (1990) konkluderer i artikkelen at hiv-relatert demensutvikling var særlig kjennetegnet av dårligere problemløsningsevne og motoriske ferdigheter, fortrinnsvis sent i sykdomsforløpet.

Kognitiv terapi entrer arenaen

I perioden gjør kognitiv terapi, eller kognitiv atferdsterapi, et merkbart inntog i tidsskriftet, og det utgis et eget temanummer i 1993. I forordet til temanummeret blir det gjort rede for behandlingsmodellen og grenseoppganger og overlapp med andre tilnærminger. Leseren får en introduksjon til et fagmiljø som beskrives som «nokså lite hva gjelder utbredelse».

«vi finner overraskende få artikler som spesifikt har behandlet emosjoner»

Med kognitiv terapi får tanken og tankeprosesser en sentral plass i psykologenes fagtidsskrift. Men hva har vi gjort med følelser? Man skulle kanskje tro at Psykologtidsskriftet gjennom årene har inneholdt et dominerende antall artikler om følelser, men vi finner overraskende få artikler som spesifikt har behandlet emosjoner eller affekter. I 1996 publiserer Jon T. Monsen to artikler hvor han bringer følelsene inn på arenaen (Monsen, 1996a, 1996b). «Selv om følelser rent klinisk har vært tillagt stor betydning innen flere psykoterapitradisjoner, har de i forbausende liten grad vært gjenstand for teoretisk drøftelse og empiriske undersøkelser.» I artiklene redegjør Monsen nærmere for hva han mener med dette, og ikke minst viser han hvilken klinisk nytteverdi det har for terapeuter å arbeide gjennom affekter.

2000-tallet: Løsningsfokus, positiv psykologi og resiliens

Psykologene som skriver i tidsskriftet, fortsetter tendensen fra foregående tiår og presenterer en stadig større bredde av faglige tilnærminger og virkefelt. I egne temanummer dedikeres plass til idrettspsykologi, voldens psykologi, rettspsykologi, helsetjenester på nett og religionspsykologi, for å nevne noe.

Kognitiv terapi gjør seg fortsatt gjeldende blant artikler som publiseres. Finn Magnus Borge et al. (2001) deler i «En kognitiv modell for behandling av sosial fobi: Kliniske erfaringer» denne metoden på en måte som gir leseren en grundig innføring.

Den metakognitive terapimodellen ble utviklet av Adrian Wells på starten av 2000-tallet, og det tok ikke lang tid før norske psykologer plukket den opp. I 2006 skrev Bjarne Hansen og Patrick Vogel en artikkel der de beskriver bruk av metakognitiv terapi ved tvangslidelse, og i årene som fulgte økte modellen i utbredelse blant norske psykologer og forskere.

Positiv psykologi

Men dette var slett ikke den eneste teoretiske nyvinningen som ble presentert i spaltene. I 1998 valgte Martin Seligman positiv psykologi som tema for sin presidentperiode i American Psychological Association, og få år senere ser vi at psykologer i Norge har funnet inspirasjon i tilnærmingen hans. I februarutgaven i 2002 stiller Sven Svebak spørsmålet om det er blitt «Tid for positiv psykologi?», og i 2005 kom et temanummer om positiv psykologi.

I starten av det nye årtusenet kan det altså virke som at norske psykologer er preget av mestringsfokus og optimisme. Positiv psykologi og løsningsfokusert terapi opptar en god del av spalteplassen. Et eksempel finner vi i Asbjørn Kolseths artikkel fra 2001, «Fra mirakler til muligheter – løsningsfokuserte tilnærminger i et sykdomsorientert system». Her redegjør han for de Shazers tilnærming, inkludert begrep som problem- og løsningsfokuserte samtaler. Kolseth fremhever at løsningsfokusert terapi kan være et nyttig supplement og korrektiv i et patologifokusert system. Alle var derimot ikke like entusiastiske. Helge Holgersen (2001) trekker frem de Shazers utgangspunkt om at ord har en magisk kraft som skaper virkeligheten og forestillingen om at vi kan endre virkeligheten gjennom hvilket språk vi bruker. Holgersen hevder at terapeuter som

tvilholder på dette, kan risikere å ikke lytte til det pasienten sier og faktisk ønsker å formidle. Ifølge Holgersen fremstiller de Shazers et ensidig fokus på løsninger og hva pasienten allerede får til, slik som å prøve hjelpe pasienten med et problem gjennom å nekte for at problemet finnes. Han avslutter: «de Shazers 'løsningsfokuserte' tilnærming avviker fra det moralske imperativ om å forsøke å forstå og akseptere den andres livsverden som både er lik og forskjellig fra ens egen.» Holgersen får motsvar fra Jon Siverts (2000), som fremholder at det er mer interessant å se på hvordan løsningsfokuserert terapi faktisk praktiseres enn å begi seg ut på akademisk dissekering av de Shazers teoretisering. Siverts presiserer videre at løsningsfokusererte terapeuter ikke er ensidig opptatt av hva som har gått bra, men at de også er empatisk lyttende og genuint nysgjerrige. Det er ingen tvil om at svært mange psykologer lot seg inspirere av den løsningsfokusererte tilnærmingen rundt årtusenskiftet.

Resiliens

Hvis løsningsfokus og optimisme kan sies å prege psykologene i denne perioden, kan forskning på beskyttelsesfaktorer heller enn risikofaktorer synes å passe godt inn i tidsånden. Resiliensfeltet var i sin spede begynnelse på 2000-tallet, selv om forskningsgrunnlaget kan spores tilbake til 50-tallet. Anne Inger Helmen Borge var en pioner på fagområdet her til lands, og i 2003 gir hun tidsskriftets lesere en introduksjon i «Hva er resiliens?». Hun påpeker at de aller fleste studier på det tidspunktet var rettet mot å avdekke mulige risikofaktorer og sammenhengen mellom problemer og plager. I artikkelen konkluderer hun at det er et empirisk spørsmål om vi i størst grad burde forebygge risikofaktorer eller fremme beskyttelsesfaktorer, da dette alltid vil være et prioriteringsspørsmål. Et overordnet felles prosjekt til løsningsterapi og resilienstradisjonen er å gå bort fra den rådende medisinske sykdomsmodellen og patogenese (hvordan sykdom oppstår) til salutogenese (hva som forårsaker velvære eller god helse).

Mentaliseringsbasert terapi

Mentaliseringsbasert terapi (MBT) er en psykoterapeutisk metode som opprinnelig ble utviklet av den britiske psykiateren Anthony Bateman og den ungarskfødte britiske psykiateren Peter Fonagy i London i 1990-årene. I Norge ble metoden tatt i bruk fra rundt 2008. Samme år publiserer Eivind Normann-Eide og Tone Normann-Eide en artikkel om mentaliseringsbasert terapi i Psykologtidsskriftet. Gjennom et klinisk kasus illustrerer forfatterne hvordan kombinasjonen individual- og gruppeterapi kan demonstrere en god vekselvirkning i pasientens arbeid med å få bedre kontakt med følelsene sine. Forfatterne gjennomgår kort det teoretiske grunnlaget, og redegjør for mentaliseringsbegrepet, som omhandler vår evne til å forstå og tolke menneskelig atferd. Utrygge oppvekstvilkår kan sette mentaliseringsevnen på spill, og bidra til at den voksne i større grad kommer i tilstander der den indre og ytre verden oppleves som helt like (psykisk ekvivalens), eller der den indre og ytre fysiske realiteten blir helt frakoplet (forestillingsmodus). Svikt i mentalisering kan på ulike måter gjøre at forholdet til andre mennesker og følelsesreguleringen, blir vanskelig. Samtidig går MBT

bredere ut og inkluderer hvordan vi eksplisitt forholder oss til følelser, som alltid er knyttet sammen med gamle og nåværende relasjoner. Flere helseforetak opprettet etter hvert såkalte MBT-team som primært ga behandlingstilbud for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, en lidelse som erfaringsvis kunne være utfordrende å behandle. I dag har det kommet enda flere MBT-team som er del av et større nettverk og et aktivt forskningsmiljø.

Integrativ terapi

Oppsummert er tiåret preget av en rekke positive, løsningsorienterte, fremoverlente og manualbaserte tilnærminger. Spørsmålet om hvordan psykologen skal orientere seg i floraen, melder seg raskt. I 2002 skriver Hanne Weie Oddli og Peder Kjøs om integrativ terapi i artikkelen «Å velge i et mangfold av terapimodeller – momenter til en interpersonlig integrering av terapi». Som respons til mangfoldet av muligheter i terapifeltet, poengterer Oddli og Kjøs behovet for strategier eller systemer for å velge metode eller forståelsesrammer. De beskriver flere tilnærminger. I *teknisk eklektisisme* velges teknikker basert på forskning på ulike intervensjoner med spesifiserte indikasjonssområder. Disse kan være løsrevet fra sitt teoretiske utgangspunkt. I *teoretisk integrasjon* er målet å utvikle en integrert metamodell som kan forklare *hvorfor* ulike teknikker er virksomme. En tredje tilnærming angår *fellesfaktorer* – virksomme faktorer på tvers av terapiretninger. Eksempler er allianse mellom klient og terapeut og korrigerende emosjonell erfaring. Målet blir å operasjonalisere fellesfaktorene til den grad at de kan integreres i en terapimodell og utnyttes mer effektivt. Videre redegjør Oddli og Kjøs for en postmoderne kritikk av modernistiske integrasjonsprosjekter. En postmoderne integrasjon vil i større grad være en interpersonlig prosess. Dette inkluderer å ta høyde for pasientens individuelle karakteristikk, og terapeutens forråd av teknikker, tanker om endring og kliniske. Til slutt går Oddli og Kjøs inn på hvilke typer postmoderne fellesskap som kan være nyttige for å kvalitetssikre psykologfaglig utvikling og praksis. Basert på forskning på hva som kjennetegner effektive terapeuter, ønsker de seg «et diskusjonsmiljø som er utfordrende nok til at vi holder oss i bevegelse, men samtidig støttende nok til at vi kan våge å handle selvstendig og å prøve nye tilnærminger».

2010-tallet: Barnet i familien, kreativ modelltenkning, og aktuell psykoanalyse

På 2010-tallet blir det utgitt en rekke sentrale artikler om psykologfaglig arbeid med barn, hvorav flere om familieterapi og megling ved samlivsbrudd. Odd Arne Tjersland og Wenke Gulbrandsen publiserer i 2010 «Mekling ved samlivsbrudd: oversikt over modeller og ideologi». Fra 1970-tallet av ble det mer vanlig å skille seg. Mekling vokste frem som en avlastning for rettsvesenet og ut fra bekymring for at partene gikk fra hverandre uten å snakke om samarbeidet om barn. I de første meklingsmodellene så man først og fremst på håndtering av økonomiske og praktiske hensyn. Relasjonelle samspill mellom partene og hvordan barnet hadde det i prosessen fikk mer oppmerksomhet etter hvert og terapeutiske modeller ble innarbeidet i meklingen.

Peder Kjøs, Ole Jacob Madsen og Odd Arne Tjersland trekker trådene videre i 2015-artikkelen «Barnets beste» i mekling ved samlivsbrudd». De gjør en diskursanalyse av mekling i skilsmisssaker kjennetegnet av høyt konfliktnivå, og undersøker hvordan partene forstår og omtaler begrepet barnets beste som er nedfelt i Lov om barn og foreldre (barneloven). Et karakteristisk mønster forskerne observerer i høykonfliktsaker, er at far og mor posisjonerer seg som parten som er opptatt av barnets beste, den andre blir fremstilt som mer motivert av egeninteresse og økonomiske hensyn. Forfatterne mener at diskusjonene om «barnets beste» er et abstrakt ideal som stort sett øker konfliktnivået heller enn å bidra til at foreldrene kan forenes om de beste løsninger.

Trygghetssirkelen og toleransevinduet

Circle of Security (COS) blir introdusert i tidsskriftets spalter, en metode som har som mål å styrke tilknytning mellom barn og deres nære omsorgspersoner. Blant annet skriver Linn Synnøve Berntsen og Helge Holgersen entusiastisk om terapeuters erfaringer med personlig og profesjonell endring etter opplæring i foreldreveiledning i COS (Berntsen & Holgersen, 2015).

I 2014 kommer Dag Øystein Nordanger og Hanne Cecilie Braarud med artikkelen «Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi». De redegjør for det nevrobiologiske grunnlaget for hva som skjer når vi overveldes av følelser, ofte frykt, og vår evne til å regulere oss selv mer eller mindre hensiktsmessig. Forfatterne gjennomgår hvordan hjernen setter i gang kroppens «fight-or-flight»-respons, eller alternativt «play dead». Nordanger og Braarud knytter de tre responsene opp mot begrepene hyperaktivering og hypoaktivering, som beskriver tilstanden når vi er henholdsvis under og over vårt toleransevindu. Å være *innen* toleransevinduet er optimalt for læring, utforskning, lek og kontakt med andre mennesker. Nordanger og Braarud beskriver hvordan evnen til regulering kan svikte ved posttraumatisk stresslidelse. En traumatisk hendelse kan være så sterk og overveldende at forbindelsene mellom de fryktaktiverende og regulerende delene av hjernen blir svekket. Viktige implikasjoner forfatterne trekker frem, er at personer som jobber med voksne med omfattende reguleringsvansker må være kjent med sine egne sårbarheter og jobbe i et system som tar høyde for at dette er krevende arbeid. Artikkelen er blant de desidert mest leste av Psykologtidsskriftets publiseringer, og står på pensumlisten til blant annet master i helse- og sosialfag, videreutdanningen psykisk helsepedagogikk, vernepleier-, og politiutdanningen.

Mindfulness

Mindfulness hadde begynt å gjøre sin entre mellom tidsskriftets permer det foregående tiåret, men søk på Psykologtidsskriftets nettsider viser at antall artikler om temaet nådde en topp på 2010-tallet. For eksempel gjorde Vidar Rømme og Tor Erik Nysæter en litteraturgjennomgang basert på 21 studier skrevet om mindfulnessbasert behandling for psykoselidelser. Gitt at psykotiske tilstander er kjennetegnet av større eller mindre grad av virkelighetsbrist, antas mindfulness som nyttig for å få en distanse til

forstyrrende tanker og perseptuelle opplevelser. Forfatterne konkluderer med at mindfulnessbaserte intervensjoner kan bidra til å redusere symptomer og gi mer tilfredshet i hverdagen for pasienter med psykoselidelser. Ingen studier rapporterte om skadelige effekter.

Tidlig på 2010-tallet var nettbaserte behandlingstjenester langt mindre kjent enn i dag. I artikkelen «Veiledet selvhjelp ved depresjon» av Torkil Berge og Arne Repål (2012) presenterer forfatterne en psykologfaglig kontekst relatert til tematikken. I løpet av det foregående tiåret hadde Psykologisk fakultet i Bergen innledet forskning på utvikling, behandlingseffekt og implementering av digitale helsetjenester for psykiske lidelser. I 2012 etablerte Tine Nordgreen eMeistring-klinikken ved Haukeland Sykehus, og i 2015 publiserer Nordgreen, Gerhard Andersson og Odd E. Havik artikkelen «Veiledet internettbehandling for mild og moderat depresjon: En pilotstudie for norske psykologer» i tidsskriftet.

I 2001 fikk lisensierte psykologspesialister vedtakskompetanse for tvang i psykisk helsevern, og ti år etter publiserer Didrik Heggdal en artikkel om basal eksponeringsterapi (BET) (2011). BET kom som et kjærkomment tilfang til psykologer som arbeider med de alvorligste psykiske lidelsene, hvor pasientene ofte ikke profitterer på annen psykoterapeutisk behandling og ofte blir satt under tvang.

Her har medikamentell tvangsbehandling blitt særlig problematisert, ikke minst av pasientene selv, og BET er primært et medisinfritt behandlingstilbud.

I 2018 publiserer Psykologtidsskriftet to omfangsrike temanummer om psykoanalyse og psykodynamiske behandlingsmodeller, med Anders Fløkøy Landmark, Line Indrevoll Stänicke og Erik Stänicke som gjesteredaktører. Blant artiklene som publiseres i temautgavene er Anders Zachrissons «Dynamisk psykoterapi med ungdom», som behandler sentrale begrep som overføring, motoverføring og motstand i terapi, og viser hvordan det arter seg med ungdom spesielt. Han presiserer at en generell utfordring kan være å etablere en behandlingsrelasjon som tåler de sterke svingninger i motivasjon og følelser som kjennetegner ungdomstiden.

2020: God behandling og medisiners rolle

Et tilbakeblikk på alt psykologer har delt av arbeidsmetoder i Psykologtidsskriftet de siste 50 år, viser et stort faglig engasjement, dedikasjon og kreativitet. På 1970-tallet toger flere terapiretninger enn de dynamiske inn, vi ser et rom for integrasjon på den ene siden og heftige debatter på den andre. I tiåret som fulgte, kom psykologisk arbeid med barn tydeligere på kartet. Fra 1990 og de påfølgende to tiårene gir Psykologtidsskriftet innblikk i hvordan faget har bredt seg utover, og temaene som behandles i fagartikler

«**Optimistiske og løsningsorienterte manualbaserte tilnærminger er**

merkbart til stede fra starten av det nye millenniet»

er flere enn det er mulig å oppsummere på noen representativ måte. Artikler om arbeid med flyktninger, nevropsykologi og kognitiv psykologi utgjør en stor del av det som blir publisert. Optimistiske og løsningsorienterte manualbaserte tilnærminger er merkbart til stede fra starten av det nye millenniet. Circle of Security, basal eksponeringsterapi (BET), terapi på internett og veiledet selvhjelp er blant nyvinninger som dukker opp i spaltene på 2010-tallet, og mindfulness hadde virkelig sin storhetstid målt i antall artikler.

Når det gjelder psykologfaglige arbeidsmetoder, kjennetegnes utvekslingene på 2020-tallet av diskusjoner om hva som er god behandling, og flere diskuterer faren med å bli for knyttet til sin foretrukne metode. Nina Helen Mjøsund et al. (2022) skriver om uheldige virkninger av BET.

I 2021 går den første av prisen «Årets stemme» til Camilla Bärthel Flaaten for kronikken «Ett år med ISTDP – en bekymringsmelding». Her oppsummerer hun sine erfaringer som pasient i intensiv dynamisk korttidsterapi (ISTDP). Bärthel Flaaten, som er psykolog og stipendiat ved Oslo universitetssykehus, retter kritikk mot behandlingsforløpet og terapimetoden. Kronikken avfødte en serie med leseverdige innlegg som har tatt debatten videre. I fagessayet «Den omnipotente terapeut og ISTDP-debatten» fra 2022 trekker Helene Amundsen Nissen-Lie og Erik Stänicke (2022) overordnede linjer.

Ellers ser vi at medikamenters plass i behandlingstilbudene blir tematisert på ulike måter. Fem år etter at medisinfri behandling skulle være på plass i psykisk helsevern, viste reportasjen «Må kjempe for medisinfri behandling» (Halvorsen, 2021b) at tilbudet fortsatt er kontroversielt. Enkelte fagpersoner beskriver tilbudet som uvitenskapelig, mens noen pasienter opplever å måtte kjempe for å få det tilbudet de ønsker. Diskusjonen om medisinfri behandling er kanskje særlig utfordrende i Norge, som ser ut til å bruke tvang i større grad enn andre land. FN har fremsatt krav til Norge om å redusere omfanget av tvangsbruk i psykisk helsevern. Olav Nytingnes skriver i temanummer om tvang som kom i juni i 2022 et fagessay der han fremhever at fordi ikke alle har effekt av antipsykotika, er det helt nødvendig med fortsatt utvikling av og forskning på medisinfrie alternativer.

Noen studerer medisiner fra et proaktivt perspektiv. Ketaminbehandling bringes på banen av psykolog Ivar Mølmen et al. (2023) og i en litteraturgjennomgang av MDMA-assistert behandling ved PTSD i 2022 konkluderer Ivar Goksøyr og kolleger at resultatene for behandlingsformen er lovende, også ved alvorlige og såkalte behandlingsresistente tilfeller. Samtidig presiserer de at kunnskapsgrunnlaget består av fire studier med små utvalg. I forlengelsen av Goksøyr-artikkelen skriver Joar Øveraas Halvorsen og Harald Bækkelund to debattinnlegg (2021, 2022) som advarer mot ordbruken hos forskere som angir at MDMA vil «revolusjonere», være en «kur» og et «paradigmeskifte» i behandlingen av PTSD. Til det er forskningsgrunnlaget fortsatt for

tynt, slår forfatterne fast. For eksempel har studier så langt vært avgrenset til å sammenligne MDMA-assistert psykoterapi med eksisterende behandlingstilbud (treatment as usual).

Podkastepisode: First, do no harm



Psykologers fremste rolle og hensikt er å yte god og forsvarlig hjelp til personer som trenger vår bistand. Likevel er historien full av eksempler på at hjelp har påført andre mennesker store lidelser, skade og i ytterste konsekvens død. I etterpåklokskapens lys kan vi fordømme datidens praksiser og prosedyrer. Men hvilke omstendigheter forelå den gangen, som både legitimerte tiltakene og ga håp om bedring? Og er det slik at vi også i dag tar har prosedyrer eller hjelpetiltak som ettertiden kan dømme oss for? I episoden «[First, do no harm](#)» snakker vi om denne tematikken.

Videre lesning

Du finner utvalgte tekster fra perioden 1973–2023 om temaet «Metoder i vinden» [her](#)

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 10, 2023, side 576-588

TEKST

Redaksjonen

+ [Vis referanser](#)

Berge, T. & Repål, A. (2012). Veiledet selvhjelp ved depresjon. *Psykologtidsskriftet*, (1), 49–58. <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2012/01/veiledet-selvhjelp-ved-depresjon>

Berntsen, L. S. & Holgersen, H. (2015). Entusiasme og gjenkjennelse – En kvalitativ studie av profesjonell og personlig endring etter opplæring i foreldreveiledningsmetoden «Circle of Security Parenting DVD». *Psykologtidsskriftet*, (2), 117–125.

<https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2015/02/entusiasme-og-gjenkjennelse>

Borge, A. I. H. (2003). Hva er resiliens? *Psykologtidsskriftet*, (5). 377–378.

- Borge, F. M., Hoffart, A., Myklebust, S. & Nore, G. (2001). En kognitiv modell for behandling av sosial fobi: Kliniske erfaringer. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (12), 1141-1148.
- Dyregrov, A. (1983a). Katastrofepsykologi – I. Psykososiale konsekvenser etter katastrofer. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (3), 136-145.
- Dyregrov, A. (1983b). Katastrofepsykologi – II. Psykososiale konsekvenser etter katastrofer. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (4), 194-202.
- Dyregrov, A. (1987). Egne reaksjoner som hjelper. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (3), 171-173.
- Dyregrov, A. (1993). EMDR – en ny metode for traumebehandling. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (10), 975-981.
- Flaaten, C. B. (2012). Ett år med ISTDP – en bekymringsmelding. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 58(6), 510-512. <https://psykologtidsskriftet.no/kronikk/2021/06/ett-ar-med-istdp-en-bekymringsmelding>
- Føllesdal, D. og Killingmo, B. (1996). Vitenskapsmannen og mennesket Harald Krabbe Schjelderup. Bidrag fra et symposium 100 årsdagen for hans fødsel. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, supplement, (1).
- Goksøyr, I., Kvam, T.-M., Lund-Høie, S. & Stewart, L. (2020). Sikkerhet og effekt av 3,4 metamfetamin (MDMA)-assisert psykopoterapi ved post-traumatisk stresslidelse (PTSD) – en systematisk litteraturgjennomgang. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (12), 886-897. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/12/sikkerhet-og-effekt-av-34-methylendioksymetamfetamin-mdma-assistert>
- Grønseth, R. (1975). Ola Raknes til minne. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (3), 1-6.
- Halvorsen, J. Ø. & Bækkelund, H. (2021). Ingen revolusjon enda. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (10), 885-889. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2021/10/ingen-revolusjon-enna>
- Halvorsen, J. Ø. & Bækkelund, H. (2022). MDMA-assistert psykoterapi for PTSD: Mellom hype og håp. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (3), 228-231. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2022/03/mdma-assistert-psykoterapi-ptsd-mellom-hype-og-hap>
- Halvorsen, P. (2021a). Etter katastrofen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (11), 920-926. <https://psykologtidsskriftet.no/reportasje/2021/11/etter-katastrofen>
- Halvorsen, P. (2021b). Må kjempe for medisinfri behandling. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (4), 246-254. <https://psykologtidsskriftet.no/reportasje/2021/04/ma-kjempe-medisinfri-behandling>
- Hansen, B., & Vogel, P. A. (2006). En metakognitiv behandlingsmodell ved tvangslidelser. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (7), 708-713. <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2006/07/en-metakognitiv-behandlingsmodell-ved-tvangslidelser>
- Hartmann, T. & Hartmann. (1973). Myten om det bortskjemte spebarn. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (10), 12-17.
- Heggdal, D. (2011). På veg til et liv det går an å leve – om basal eksponeringsterapi (BET). *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (4), 344-349. <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2011/04/pa-vei-til-et-liv-det-gar-an-a-leve-om-basal-eksponeringsterapi-bet>
- Hestad, K., Aukrust, P., Kløve, H. & Ellertsen, B. (1990). Nevropsykologiske forandringer ved HIV infeksjon: En litteraturgjennomgang. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (9), 641-650.
- Holgersen, H. (2001). Løsningsfiksering og samtaler om følelser. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (1), 37-38.

- Johnsen, B.H. & Hugdahl, K. (1990). Hemisfærisk asymmetri: Læring og emosjoner. , (5), 323-329.
- Kjøs, P., Madsen, O.J. & Tjersland, O.A (2015). «Barnets beste» i mekling ved samlivsbrudd. , (7), 570-579. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2015/07/barnets-beste-i-mekling-ved-samlivsbrudd>
- Kolseth, A. (2001). Fra mirakler til muligheter - løsningsfokuserede tilnærminger i et sykdomsorientert system.
- Laberg, J.C. (1980). Referat fra årsmøtet i Norsk Forening for Klinisk og Eksperimentell Hypnose , (1), 607-608.
- Lundervold, A.J. & Mathisen, G.E. (1998). En modellbasert kartlegging av kognitiv egnethet for bilkjøring , (10), 960-968.
- Midtsand, N.E. (1989). Tre kommunikasjonsnivåer hos barn i psykoterapi. , (6), 370-390.
- Mjøsund, N. H., Strand, M., Nettet, E., Røysland-Sundhagen, M. & Fosse, R. (2022). Når behandling gjør vondt verre - erfaringer fra basal eksponeringsterapi (BET). (12), 1092-1103.
- Monsen, J.T. (1996a). Affektens rolle i psykoterapeutisk teori og teknikk I: Hvordan har en fokusert på følelser innen atferdsterapi, kognitiv, humanistisk/eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi? , (9), 867-877.
- Monsen, J.T. (1996b) Affektens rolle i psykoterapeutisk teori og teknikk I: Om selvutvikling og mangelfull integrasjon av følelser - noen implikasjoner for psykoterapi. , (10), 952-960.
- Mølmen, I. F., Andersen, K. A. A., Stewart, L. H. & Castberg, I. (2023). Ketaminassistert psykoterapi for depresjon. (2), 89-95. <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2023/01/ketaminassistert-psykoterapi-depresjon>
- Nielsen, G. (1989). Anvendelse av hypnose i korttidspsykoterapi. , (1), 111-118.
- Nissen-Lie, H., & Stänicke, E. (2022). Den omnipotente terapeut og ISTDP-debatten: Hva lærte vi. (11), 1013-1021. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2022/11/den-omnipotente-terapeut-og-istdp-debatten-hva-laerte-vi>
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. (7), 530-536. <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny>
- Nordgren T., Andersson, G. & Havik, O.E. (2015). Veiledet internettbehandling for mild og moderat depresjon: En pilotstudie. , 52(8), 646-654. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2015/08/veiledet-internettbehandling-mild-og-moderat-depresjon-en-pilotstudie>
- Normann-Eide, E., & Normann-Eide T. (2008). Et påtrengende fravær av følelser - mentalisering og kombinasjonsbehandling. (11), 1412-1415. <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2008/11/et-patrengende-fravaer-av-folelser-mentalisering-og-kombinasjonsbehandling>
- Nyttingnes, O. (2022). Når antipsykotika ikke fungerer, og konfliktene rundt tvang. (6), 468-473. Når antipsykotika ikke fungerer - og konfliktene rundt tvang | Tidsskrift for Norsk psykologforening (psykologtidsskriftet.no)
- Oddli, H. W. & Kjøs, P. (2002). Å velge i et mangfold av terapimodeller: Momenter til en interpersonlig integrering av terapi. (5), 403-410.

- Paulsen, N. S. & Lie, A. K. (2016). Forskningsetikk på dagsordenen – debattene bak de etiske komiteene. *Journal of Applied Ethics*, 20(1), 1739-1743. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.16.0636>
- Reichelt, S. & Sveaass, N. (1994a). Når «glimrende» spørsmål gir uforståelige svar. En utforskning av to familierapeuters møte med flyktningefamilier i et sosialkonstruksjonistisk perspektiv Del I. *Journal of Applied Ethics*, 7(6), 609-619.
- Reichelt, S. & Sveaass, N. (1994b). Når «glimrende» spørsmål gir uforståelige svar. En utforskning av to familierapeuters møte med flyktningefamilier i et sosialkonstruksjonistisk perspektiv Del II. *Journal of Applied Ethics*, 8(7), 663-670.
- Reichelt, S. (1974). Hvordan best utvide operant atferdsterapi? Kommunikasjonsteori som supplerende perspektiv. *Journal of Applied Ethics*, 3(1), 2-16.
- Reinvang, I. (1997). Klinisk Nevropsykologi: status og utfordringer. *Journal of Applied Ethics*, 4(3), 290-296.
- Rund, B.R., Landrø, N.I., Ørbeck, A.L. & Nysveen, G. (1991) Analyser av kognitiv fungering hos psykotiske pasienter basert på en informasjonsbearbeidingsmodell. *Journal of Applied Ethics*, 28(8), 697-705.
- Rømme, V., & Nysæter, T. E. (2017). Mindfulness for pasienter med psykose – en litteraturgjennomgang. *Journal of Applied Ethics*, 6(5), 538-545. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2017/06/mindfulness-pasienter-med-psykose>
- Schanke, A-K., Sundet, K. & Andersson, S (1997). Kognitiv egnethet for bilkjøring. *Journal of Applied Ethics*, 1(1), 31-23.
- Siverts, J. (2000). «Not always look at the bright sight of life” – En kommentar til Helge Holgersens vurdering av Steve de Shazers løsningsfokuserede terapi. *Journal of Applied Ethics*, 11(9), 1035-1036.
- Skard, Å. G. (1974). Harald Schjelderup – Vår første store psykolog. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 9(1), 1-4.
- Skard, Å. G. (1980). Har vi oppdaga barna? *Journal of Applied Ethics*, 1(1), 483-491.
- Svebak, S. (2002). Tid for positiv psykologi? *Journal of Applied Ethics*, 2(1), 97-98.
- Sørbotten, G. (1980). Bruk av forestillingsbilder i hypnoterapi. *Journal of Applied Ethics*, 9(5), 439-441.
- Tjersland, O.A. & Gulbrandsen, W. (2010). Mekling ved samlivsbrudd: oversikt over modeller og ideologi. *Journal of Applied Ethics*, 8(7), 692-700.
- Winje, D. (1981). Hypnose og psykoanalyse: En drøfting av Freuds og ortodoks psykoanalytisk argumentasjon mot hypnose som terapeutisk virkemiddel. *Journal of Applied Ethics*, 5(4), 241-248.
- Wormnes, B. (1980). Hypnose i korttidsterapi – et kasuistisk eksempel. *Journal of Applied Ethics*, 1(1), 179-183.
- Zachrisson, A. (2018). Dynamisk psykoterapi med ungdom. *Journal of Applied Ethics*, 9(8), 778-786.