

Det viktige mangfoldet



GJESTEREDAKTØRER Elisabeth Schanche og Roger Hagen. Foto: UiB/NTNU

TEKST

Elisabeth Schanche

Roger Hagen

PUBLISERT 1. desember 2023

EMNER

forord

gjesteredaktør

temanummer

Feltet vårt er kjennetegnet av et stort mangfold av tilnærminger – faktisk så stort at det kan være vanskelig å få en oversikt, både for fagfolk og andre. Som kliniske psykologer trenger vi modeller som kan hjelpe oss å forstå vanskene til menneskene vi møter, og hvilke intervensjoner vi kan ta i bruk for å hjelpe dem. Vi fikk lyst til å lage et temanummer for å synliggjøre et utvalg av tilnærminger som brukes overfor voksne innen norsk psykisk helsevern i dag. Ideen til temanummeret er inspirert av tidligere publikasjoner, hvor representanter for ulike terapiretninger beskriver sin praksis opp mot konkrete kasus for å forstå nyansene i tilnærmingen. Vårt ønske som redaktører har vært å synliggjøre at det finnes en rekke empirisk understøttede modeller som kan hjelpe oss å forstå hva som utløser og opprettholder psykiske lidelser, og hvordan disse kan behandles. I temanummeret har vi invitert et utvalg av psykologer som bruker behandlinger som kan gjennomføres innenfor et format på 12–14 timer. Vi har valgt å la samtlige bidragsytere ta utgangspunkt i ett felles kasus, Nadine, og bedt dem om å illustrere hvordan de ville tatt i bruk og tilpasset behandlingen i møte med henne. Slik

vil du som leser få en oversikt over hver tilnærming og samtidig kunne se både likheter og forskjeller mellom disse.

Virksom psykologisk behandling kjennetegnes av tre forhold: en tillitsfull relasjon, et meningsfullt rasjonale for vanskene og intervensjoner for å skape endring som er i tråd med dette rasjonale. Til nå har det vært vanskelig å kåre en vinner blant de ulike terapimodellene når de har blitt sammenlignet direkte på rettferdige vilkår. Vi trenger flere randomisert kontrollerte studier og andre studier av høy kvalitet. Det er ikke umulig at bedre studier vil gi oss mer sikker kunnskap om hva som virker for hvem i fremtiden. Selv om noen tilnærminger har mer evidens enn andre, er det foreløpig ingenting som tyder på at veletablerte (bona fide) tilnærminger konsekvent virker bedre enn andre, muligens med unntak av behandlingen av spesifikke angstlidelser. Akkurat hvilken modell en terapeut tar i bruk, er av mindre betydning. Det viktigste er at terapeuten forholder seg til en strukturert modell, har et klart rasjonale og bruker metoder og teknikker som er basert på en empirisk endringsteori.

«God psykoterapi er behandling den enkelte pasient opplever som meningsfull og virksom»

Valg av psykoterapeutisk tilnærming blir ofte ikke bare tatt ut fra en ren rasjonell analyse av hva som finnes av empiri. Det har stor betydning i hvilken grad terapeuten kjenner seg igjen i språket, verdiene, metaforene og forklaringsmodellen den enkelte tilnærming benytter. Hvilke psykoterapeutiske tilnærminger hver enkelt finner seg til rette i, henger sammen med intellektet, viljen og det en er opptatt av eller brenner for. Både personlighet, holdninger til terapi og læringsstil kan spille inn på valget. Valg av terapitilnærming kan ha stor betydning for terapeutens personlige utvikling og praktiske ferdigheter. Hvor fornøyd en terapeut er med valget av en psykoterapeutisk modell, kan påvirke både faglige prestasjoner og hvor tilfreds en er med yrket.

Pasientene har også ulike forventninger og preferanser med hensyn til hva de trenger når de oppsøker psykoterapeutisk behandling. Noen kan ha behov for en klar struktur og fokus på strategier, andre kan ønske en åpnere utforskning av de relasjonelle erfaringene sine for å forstå og møte utfordringer bedre. Noen ønsker å bli utfordret og konfrontert, mens andre har behov for lavere grad av emosjonell intensitet. Noen trenger kanskje også rammer hvor de får tid til å komme fram til hva de trenger, og hva som er det vesentlige å arbeide med i en terapi. Ønsket om format, som individualterapi, parterapi eller gruppe, kan også variere hos den enkelte pasient. Hva som er rett tilnærming, må forstås ut fra i hvilken grad den setter terapeuten og pasienten i stand til å løse de konkrete problemene de står overfor. God psykoterapi er behandling den enkelte pasient opplever som meningsfull og virksom.

Kanskje er faget vårt mindre preget av konflikter mellom ulike tilnærminger enn tidligere. Samtidig er det lett å gi stereotypiske fremstillinger av andre tilnærminger vi ikke har tilstrekkelig kunnskap om. Muligens gjelder dette særlig når det blir kamp om

status eller ressurser. Det er en tendens som vi gjør klokt i å være oppmerksom på og utfordre. Vi trenger uenigheter og debatter i faget, men kritikk av en tilnærming er mer meningsfull når en først har gjort et oppriktig forsøk på å forstå hva tilnærmingen innebærer. At vi setter oss inn i en annen terapimodell enn det vi selv «bekjenner» oss til, betyr ikke at vi nødvendigvis er enige i verdier og ideer denne bygger på. Det som er viktig når vi er uenige, er at vi investerer litt tid og oppmerksomhet på å forstå, slik at vi får en dypere innsikt i at det finnes andre måter å tenke terapi på utover vår egen tilnærming. Hvis vi klarer å se verdien i det andre holder på med, selv om det skiller seg fra det vi gjør, vil vi få mer konstruktive og fruktbare diskusjoner. Vi håper temanummeret kan bidra til dette.

LES OGSÅ
Etterord

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 12, 2023, side 766-767

TEKST

Elisabeth Schanche, gjesteredaktør

Roger Hagen, gjesteredaktør