

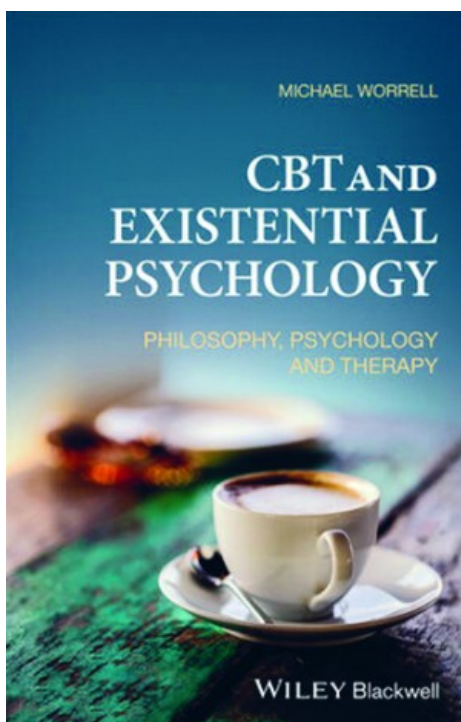
Et sjeldent rikt bidrag til psykoterapilitteraturen

Hva kan kognitiv atferdsterapi og eksistensiell psykoterapi lære av hverandre? Spørsmålet åpner opp for en utforskning av psykoterapienes kunnskapssyn, menneskesyn og verdier.

ANMELDT AV

Per-Einar Binder

PUBLISERT 1. februar 2024



BOK *CBT and Existential*

Psychology: Philosophy,

Psychology and

Therapy **FORFATTER** Michael

Worrell **ÅR** 2022 **FORLAG** Wiley-

Blackwell **SIDER** 352

I sine stereotype versjoner fremstår kognitiv atferdsterapi (CBT) og eksistensiell psykoterapi (EP) først og fremst som kontraster. En instrumentell, hyperrasjonell og stram terapiform opp mot en ustrukturert, kreativ «grip øyeblikket»-variant. Michael Worrell mener at overlappene er større enn man skulle tro. Worrell selv har solid klinisk og teoretisk bakgrunn i begge tradisjoner. Han videreutdannet seg først i CBT, senere innen den britiske tradisjonen i eksistensiell psykoterapi.

Eksistensiell, grundig og pragmatisk

Bokens første del tar for seg eksistensiell tenkning i en bred forstand. Noe av styrken i den britiske eksistensielle tradisjonen, med Emmy van Deurzen (2010) som sentral bidragsyter, er måten en går inn i filosofiske grunnlagspørsmål. Sentrale amerikanske eksistensielle terapeuter, som Rollo May og Irvin Yalom, glipper ofte i forståelsen av viktige eksistensfilosofiske begreper (Binder, 2022; Holgernes, 2004). Worrell gir på sin side en oversikt over eksistensfilosofien som vitner om god evne til å forstå denne tenkningen på sine egne premisser. Deretter ser han på spørsmålet om hva en eksistensiell psykologi (EP) kan være. Worrell ser dette som et forskningsfelt for empirisk utforskning av menneskers eksistensielle erfaringer. Den eksistensielle psykologien har rom for eksperimentell og kvantitativ forskning – slik som studier av effekten av dødspåminnere – i tillegg til mer typiske fenomenologiske studier. Videre får vi en innføring i de ulike terapeutiske tilnærmingene innen EP. Worrell har bakgrunn i en tradisjon hvor det er vanlig å hevde at EP bør være mest mulig rendyrket. Terapien skal bygge på filosofi heller enn psykologi. Som Worrell påpeker, er eksponenter for den britiske eksistensielle terapitradisjonen ofte kritisk til humanistisk-eksistensiell terapi à la Kirk Schneider og Irvin Yalom, som integrerer og assimilerer elementer fra psykodynamisk og opplevelsesorientert terapi. Noen hevder de er for mye preget av William James' pragmatisme, og at den integrative kliniske arbeidsformen kan forstyrre eksistensiell innsikt. Det blir sågar hevdet at dette ikke «egentlig» er eksistensiell terapi. Da er det interessant å se hvordan Worrell sitt kliniske bidrag nettopp er både pragmatisk og integrativt.

Rasjonalitet, kropp og drøm

I bokens andre del gir Worrell en oversikt over ulike retninger innenfor CBT, med Aaron T. Beck som utgangspunkt. Deretter tar han for seg grunnpremissene i skjemafokusert terapi, konstruktivistisk og narrativ CBT, og til slutt den tredje bølgen innen CBT som aksept- og forpliktelsesterapi, mindfulness- og medfølelsesbaserte tilnærminger. Slektskap og overlapp mellom EP og CBT er åpenbart størst når det kommer til disse tredje bølge-tilnærmingene. Men Worrell gjør en interessant analyse av hvordan Beck sin tilnærming også har tydelige fenomenologiske elementer.

Worrell er tydelig på forskjellene i målsettinger i klassisk CBT og EP. Der CBT har som mål å løse et avgrenset problem, representerer EP en mest mulig åpen utforskning av pasientens erfaringsverden, med den smerte, de muligheter og de begrensninger som måtte være der. Mens CBT, særlig i sine klassiske versjoner, har vektlagt det rasjonelle modus, vektlegger EP også det kroppslige nærvær og drømmelivet. Dette gir Worrell en inngang til å drøfte psykoterapiens grunnlagspørsmål. Han tar et kritisk blikk på ideen om tenkning som en computerlignende prosessering av informasjon. Worrell følger ideen om at tenkning må forstås kontekstuell. Tenkning er meningsuttrykk som trer frem i en sammenheng hvor også menneskers relasjonelle, emosjonelle og kroppslige væren er en uløselig del. Han tar opp spørsmålet om hvilke verdier som ligger til grunn i terapi. Worrell påpeker hvordan en også i dag i CBT finner et mangfold. Han utforsker

epistemologien i ulike varianter av CBT, i spennet mellom realisme og konstruktivisme, og ser på hvordan CBT kan trenge å styrke sitt eksistensielle fundament.

Fra symptom til livsverden

I bokens tredje del tar Worrell for seg hvordan en kan integrere EP med CBT i konkret klinisk arbeid. Han påpeker nytten mange pasienter kan ha av å jobbe fokusert og strukturert med for eksempel eksponering. Samtidig kan de også ha nytte av en utforskning av hvilken mening angsten kan ha i deres livsverden. Angsten kan på et mer grunnleggende nivå være knyttet til det å forholde seg til frihet, avgrense seg og velge vekk, og å erkjenne livets endelighet. Han påpeker potensialet som ligger i den relasjonelle tenkningen i EP. Worrell ser muligheter for en rikere forståelse av et samarbeidsforhold som i visse former for CBT kan stå i fare for å tippe over mot det forretningsmessige. Worrell beskriver godt og inngående identitetsutfordringen en CBT-terapeut kan møte i situasjoner hvor de gir slipp på den edukative rollen og går inn i en «ikke-vitende» utforskning av pasientens opplevelsesverden.

«Den gode terapeut må kjenne seg selv»

Worrell påpeker at terapeutens eget forhold til eksistensielle grunnanliggender som død, mening, frihet, isolasjon og medværen vil sette rammer for hvordan terapeuten forholder seg til pasientens verden. Den gode terapeut må kjenne seg selv. I denne siste delen tar Worrell også for seg potensialet som ligger i å ta i bruk materiale fra drømmer. Samtale om det konkrete drømmeinnholdet, med situasjoner, følelser og metaforer knyttet til pasientens livsverden, kan gi innganger til forståelse og endringsressurser, også i CBT.

Worrell er tydelig på at ulikhetene mellom CBT og EP er der og vil fortsette å være der. CBT knytter seg i utgangspunktet til et naturvitenskapelig ideal om å forklare, mens EP har et humanvitenskapelig ideal om å forstå. Imidlertid er CBT i klinisk praksis avhengig av et godt lyttende forståelsesperspektiv. CBT trenger fenomenologien og det eksistensielle perspektivet, fordi terapi handler om livet selv og det strev og de dilemmaer vi alle mennesker står i.

Bokens fjerde del består av intervjuer med eksistensielt orienterte CBT-utøvere, og med den ledende eksistensielle terapeuten Ernesto Spinelli. Denne fungerer mest som et appendiks. Intervjuene fremstår uredigerte og ordrike, men ikke uinteressante – særlig Spinelli sitt utenfrablakk på Worrells prosjekt er verdt å få med seg.

Worrell sin bok er et sjeldent rikt bidrag innen en psykoterapilitteratur som i økende grad har et teknisk fokus, og retter seg spesielt mot terapeuter med CBT-bakgrunn. Samtidig gir boken en utmerket oversikt over det samlede CBT-feltet, som har god nytte for lesere med annen bakgrunn – slik som undertegnede. Boken er godt strukturert, med punktvis oppsummeringer og refleksjonsspørsmål etter hvert kapittel. Worrell gir en nyansert og nøktern fremstilling av muligheter og begrensninger i å integrere CBT og

EP, og tilbyr samtidig viktige drøftinger av psykoterapifeltets kunnskapssyn, menneskesyn og verdier som berører langt videre. Dette er en bok som derfor har mye å gi psykologer uavhengig av terapeutisk orientering.

Merknad. Ingen oppgitt interessekonflikter

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 2, 2024, side 144-145

ANMELDT AV

Per-Einar Binder, Universitetet i Bergen

+ **Vis referanser**

Binder, P.-E. (2022). The call of the unlive life: On the psychology of existential guilt. *Frontiers in Psychology*, 13, 991325. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991325>

Holgernes, B. (2004). *Angst i eksistensfilosofisk belysning: en studie i Irvin D. Yalom og Søren Kierkegaard*. Høyskoleforl.

van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy*. (2. utg.). Routledge/Taylor & Francis Group.