

Informativt om kognitiv terapi

Merete M. Mørch, Nicole K. Rosenberg

Kognitiv terapi

Modeller og metoder. 390 s, tab, ill. København: Hans Reitzels forlag, 2005. Pris DKK 375 ISBN 87-412-2472-8



Boken er skrevet for undervisere og behandlere som ønsker å benytte kognitiv terapi i sin tilnærming til mennesker med psykiske lidelser. Den er en omarbeiding og nyttigivelse av *Kognitive behandlingsformer* fra 1995.

Først beskrives den teoretiske grunnmodell, deretter de sentrale metoder. Egne kapitler omhandler kognitiv terapi ved depresjon og andre affektive lidelser, spesifikke angstlidelser, sosial fobi, posttraumatisk stresslidelse, somatoforme tilstander, personlighetsforstyrrelser, misbruk/avhengighet og schizofreni. Selv om 16 psykologer alene eller sammen har skrevet bokens 13 kapitler, har den et enhetlig preg. Språket er lettfattelig. Dansk talespråk kan være vanskelig for nordmenn å forstå, men skriftspråket er det uproblematisk å forholde seg til. I motsetning til tilsvarende norske grunnbøker i kognitiv terapi (1, 2) har man tatt med 66 forskjellige skjemaer som presenterer kognitive modeller ved spesifikke lidelser, konseptualiseringsskjemaer og diverse metoder for hjemmeoppgaver. Disse kan for øvrig lastes ned og skrives ut gratis på forlagets hjemmeside: www.hans-reitzel.dk. Man søker på bokens tittel og finner så en pdf-fil med tittelen «Arbejds-skjemaer».

Introduksjonen og beskrivelsen av den spesifikke behandling av symptomlidelsene gir en god innføring i standard kognitiv terapi med kolonneteknikk, sokratiske dialog osv. I praktisk terapi vil man skille mindre mellom vurdering og terapi enn man legger opp til i denne boken, men didaktisk har en slik strukturert og manualisert fremstilling sine fordeler. Psykoedukasjon, som betyr kunnskapsformidling til pasienten om vedkommendes lidelse, får bred omtale. Såkalt annengenerasjons kognitiv terapi, hvor kasesformulering og behandling av personlighetsforstyrrelser står sentralt, er behørig omtalt. På grunn av forskningsvillighet og solid dokumentasjon av behandlingseffekt har kognitiv terapi fått stor betydning i voksenpsykiatrien og anvendes på stadig flere områder. Her omhandles to relativt nye felter: kognitiv terapi hos barn og kognitiv miljøterapi. Et spesielt kapittel er viet såkalt dialektisk atferdsterapi, hvor idégrunnlaget er hentet fra zenbuddhistisk filosofi og ditto teknikker. I fagmiljøene er dette en omdis-

kutert tilnærming, som foreløpig står sterkest i USA som «mindfulness training».

De siste ti år har Judy Becks bok om kognitiv terapi (3) vært mest brukt. Med sin strukturerte oppbygging er *Kognitiv terapi – modeller og metoder* et godt alternativ for dem som heller vil lese dansk enn engelsk. Den egner seg for både allmennleger, leger under utdanning i psykiatri og andre faggrupper.

Litteratur

1. Berge T, Repål A. Den indre samtalen. Innføring i kognitiv terapi. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2000.
2. Wilhelmsen I. Sjef i eget liv. En bok om kognitiv terapi. Stavanger: Hertervig Forlag, 2004.
3. Beck J. Cognitive therapy. Basics and beyond. New York: Guilford Press, 1995.

Ingvar Wilhelmsen

Institutt for indremedisin
Universitetet i Bergen

Klinisk kvardagsantropologi

Ingrid Hanssen

Helsearbeid i et flerkulturelt samfunn

260 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2005. Pris NOK 325 ISBN 82-05-32699-1



Målet med boka er å gi helsepersonell hjelp til å forstå bakgrunnen og tenkesettet til pasienter med ulikt etnisk, kulturelt og religiøst opphav. Det er utan tvil eit ambisiøst mål. Skal ein makte det innanfor vanlege rammer for

ei lærebok, må ein ta mange snarveggar. Det har også forfattere gjort her; og det etter mi vurdering på ein god måte.

Hovudperspektivet er antropologisk. Det er vel og bra, men når teksten likevel er deskriptiv, trur eg forfattere kunne fått det til å svinge enda betre om ho hadde plukka litt meir frå nærskyldte felt som til dømes sosiologi og filosofi. Bruken av omgrepa «kultur», «makt» og «autonomi» hadde stått seg på det.

Ikkje noko gale i det som er skrive, men det er nett i dei meir teoretiske funderingane omkring slike grunnleggjande omgrep at teksten sviktar litt. Forfattere nyttar mange teoretiske innfallsvinklar utan å leggje dei under kritisk analyse.

Men i ei bok som er så praktisk retta som dette, er det ingen vesentleg mangel. Likevel er det når forfattere spelar på sine egne røymsler frå forskning og praksis at teksten er på sitt beste. Då vil alle kliniskkarar, lege som sjukepleiar, finne gjenkjennelege referansepunkt som kan tene som feste når ein sjølv ønskjer å utvide horison-

ten for forståing i møte med «annleis tenkjande».

Særleg på eitt punkt saknar eg ei meir tydeleg forankring i sjukepleieteori – det gjeld drøftinga av individualisme versus kollektivism. Her meiner eg at Kari Martinsens forfatterskap kunne gjeve nyttige tilskot til analyse og forståing.

Forfattere gjer med stor klokskap greie for den kulturelle datainnsamlinga som del av den anamnesteiske prosessen. Etter å ha lese dette er eg overtydd om at det ikkje er nok med eit avsnitt om sosiale forhold i den medisinske journalen. I vår tid høyrer også kulturelle og livssynsmessige faktorar heime der. Det bør vere like naturleg for legen som for sjukepleiaren å notere seg relevante forhold av slik art!

Det er prisverdig at samisk kultur har fått sin eigen plass i boka. Rett nok summarisk og litt klisjéprega, men det gjer forfattere greie for. Då eg las dette, slo det meg at dei subkulturane eg kjenner frå sørvestlandet, også kunne trengje sin antropologi!

Kanskje ei bok som dette er det som skal til for at nokon kan finne glede i å arbeide med det?

Geir Sverre Braut

Statens helsetilsyn