

Denne læreboken vil kunne være en god basis i vår daglige praksis. Det er den viktigste læreboken jeg har lest på lenge, og jeg anbefaler den så vel for studenter som for deres lærere, leger og andre som behandler pasienter.

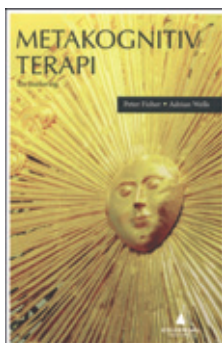
PS Kommunikasjon med IT er ikke tatt opp. Forstyrrende eller positiv faktor? «Time will show.»

Bjørn Øgar
Oslo

Litteratur

1. Harlem OK. Communication in medicine: a challenge to the profession. Basel: S. Karger, 1977.

Viktig om metakognitiv terapi



Peter Fisher, Adrian Wells

Metakognitiv terapi

En innføring. 136 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2011. Pris NOK 249
ISBN 978-82-05-41544-7

Metakognitiv terapi er en nyttig og nyskapende videreutvikling av kognitiv atferdsterapi. Boken er et ledd i en serie om forskjellige terapiformer, og forfatterne er bedt om å legge vekt på hva som skiller dem fra andre retninger. Målgruppen er kognitive terapeuter og studenter som ønsker en innføring i metakognitiv terapi. Kognitivt oppmerksomhetssyndrom står sentralt i denne terapiformen og er basert på prinsippet om at bekymring, grubling og trusselovervåking er universelle prosesser som fører til psykisk lidelse. I kognitivt oppmerksomhetssyndrom legger man også vekt på uhensiktsmessige mestringsstrategier i form av unngåelser og forsøk på å kontrollere tankene. I metakognitiv terapi er terapeuten mer opptatt av *hvordan* pasienten tenker enn *hva* han tenker. Søkelyset er altså ikke rettet mot innholdet i tankene, men hvordan man forholder seg til dem.

Boken er todelt, med en teoretisk og en praktisk del. I den teoretiske delen forklarer forfatterne bl.a. kognitivt oppmerksomhetssyndrom, de metakognitive antakelsene som er i søkelyset i terapien, og det forskningsmessige grunnlaget. I et eget kapittel beskriver de frakoblet oppmerksomhet (detached mindfulness), og det er modeller for ulike lidelser, samtidig som det åpnes for at metakognitiv terapi kan bli en universell, tverrtdiagnostisk behandlingsform. I den andre delen beskriver forfatterne hvordan man utfører terapien i praksis, med en rekke konkrete eksempler på hvordan man kartlegger metatanker (tanker om tanker), og hvordan man kan modifisere positive og negative metakognitive antakelser om grubling og bekymring. De eksemplifiserer oppmerksomhetstrening og metakognitiv eksponering.

Teksten er relativt lettlest, og leseren får en god innføring i metoden. Wells har tidligere skrevet en større bok om temaet (1), og han forklarer der nærmere bakgrunnen for terapien og forholdet til kognitiv terapi. Metakognitiv terapi bygger på kognitiv terapi og bruker mange begreper derfra, f.eks. automatiske tanker, grunnantakelser og konseptualisering, men betydningen og måten begrepene brukes på, er noe endret. Bruken av begrepet «mindfulness» i metakognitiv terapi er egnet til å forvirre. «Mindfulness» oversettes ofte med oppmerksomt nærvær, men her blir «detached mindfulness» kalt frakoblet oppmerksomhet. Forfatterne avgrensner seg fra andre beslektede kognitive retninger, som aksept- og forpliktelsesterapi og «Mindfulness Based Cognitive Therapy», som begge kombinerer kognitiv terapi med oppmerksomt nærvær og meditasjonsøvelser med forankring i pusten.

I metakognitiv terapi brukes begrepet oppmerksomhetstrening (attention training technique) annerledes, som øvelser som skal øke pasientens mentale fleksibilitet. Disse øvelsene har lite til felles med oppmerksomhetstrening slik man kjenner den fra den meditative tradisjonen. I metakognitiv terapi retter man oppmerksomheten utad, med det uttalte mål å utvikle sterkere eksekutiv kontroll over tankene.

Boken er viktig fordi forfatterne beskriver en forskningsfront som kan få store praktiske konsekvenser for psykoterapi. Den vil være spesielt nyttig for de som allerede driver kognitiv atferdsterapi eller utdanner seg til kognitive terapeuter.

Ingvard Wilhelmsen

Institutt for indremedisin
Avdeling Haraldsplass Diagonale Sykehus
Universitetet i Bergen

Litteratur

1. Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guildford Press, 2009.

Mangefasettert bok med skarpe kanter



Hanne Stubbe Teglbjærg

Skabende kunstterapi

219 s, tab, ill. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 2011. Pris DKK 250
ISBN 978-87-7934-610-9

Dette har vært en vanskelig bok å anmelde. Som overskriften antyder, er det en bok med bredde og nyanser, men også svakheter. Målgruppen er fagfolk med erfaring fra, eller interesse for, kunstterapi. Heri inngår alle disipliner: bilder, drama, poesi, fortelling, dans og musikk. Forfatteren er psykiater, med tilleggsutdanning fra «Expressive Arts Therapy» ved European Graduate School i Sveits. Hun har også doktorgrad i kunstterapi i behandling av schizofrene. Hennes vitenskapsteoretiske grunnlag er fenomenologien.

Kortfattet kan man si at kunsten skal møtes på dens egne premisser, fremfor å bli fortolket og analysert. Gjennom kliniske eksempler og rike illustrasjoner fra pasienters kunstarbeid viser hun hvordan man kan tenke seg at kunstterapien virker. Fintfølelse og med innlevelse tar hun leseren med inn i pasienthistorier hvor pasientens kunst har vært med på å transformere psykisk smerte til vekst og nytt liv, og det har oppstått en ny bevissthet omkring selvet.

Leseren introduseres for psykiske lidelser hvor det foreligger erfaring med kunstterapi, og får en kortfattet innføring i de ulike formene for kunstterapi. Mens forfatteren på den ene siden løfter frem kunstterapien, fortaper hun seg dessverre etter min mening i en polarisering mellom fenomenologi og psykologi. Det hele kulminerer i forfatterens behov for å skape et helt *egert* begrep for den fenomenologiske tilnærmingen: «skabende kunstterapi». Dette virker forstyrrende fremfor berikende og klargjørende.

Teglbjærg avslutter med å sette søkelyset på behovet for forskning og tilgang til formelle utdanninger i kunstterapi. I det mangefasetterte har dette vært oppløftende: å møte en kollega som fra sitt ståsted tydeliggjør kunstterapiens selvstendige plass i psykoterapi og selvutvikling.

Kari Rød

Klinikk psykisk helse og avhengighet
Oslo universitetssykehus, Aker