

Den terapeutiske allianse, delvis



Anna Kåver

Allianse

Den terapeutiske relasjonen i KAT. 178 s.

Oslo: Gyldendal Akademisk, 2012.

Pris NOK 299

ISBN 978-82-05-42184-4

Da Aaron T. Beck (f. 1921) i 1970-årene lanserte strategier for å påvirke tenkningen hos deprimerte og angstfulte personer, la han vekt på pasientens tanker, og effekten ble angitt som rask og effektiv. Etter hvert som flere prøvde å bruke disse tankepåvirkningsteknikkene på vanlige pasienter, viste det seg fort at også pasientenes følelser måtte håndteres. Når man så i 1990-årene begynte med pasienter med mer alvorlige problemer (personlighetsforstyrrelser), måtte terapiene forlenges, og relasjonen kom i fokus.

Selv fulgte jeg i ti år Becks datter Judiths (f. 1954) årlige forelesninger fra midten av 1990-årene ved den amerikanske psykiaterforeningens årsmøter. Fra år til år (gjen)oppdaget hun gamle, velfunderte psykodynamiske sannheter om relasjonen, og særlig den at relasjonen mellom pasient og terapeut er avgjørende for om pasienten blir bedre og om pasienten vil «være med på» ulike tekniske intervensjoner. Nye ord ble også satt på gamle, velkjente irrasjonelle fenomener som overføring, motoverføring og motstand. Antakelig er det slik at uansett hva man kaller sin psykoterapi, hvis man over tid snakker med pasienter om deres plager og liv, vil man møte de samme relasjonsmessige utfordringene og må finne en måte å håndtere dem på.

Hvor står nå kunnskapsnivået om allianse i kognitiv atferdsterapi? Den kognitive psykoterapeuten Anna Kåvers bok begynner med et kort kapittel om definisjon. Deretter følger et tynt kapittel om allianseforskningens resultater, før hun så går gjennom, på en klinisk relevant måte, hvordan man etablerer en god allianse. Her er også et kort kapittel om håndtering når alliansen er truet, og ett om betydningen av terapeutens selvrefleksjon. Til slutt refereres noen entusiastiske svar på hennes spørreskjemaundersøkelse hos egne pasienter og studenter om alliansens betydning.

Hvilken status har den terapeutiske alliansen innen kognitiv atferdsterapi? Helt sentral og helt avgjørende, ifølge forfatteren. Men alliansen kan bli bedre, og hun anbefaler å skaffe seg kunnskap om oppmerksomt nærvær (mindfulness) til det. Da kan terapeuten i timene ha et «oppmerksomt nærvær» og pasienten hjelpes til det samme, altså det Freud foreskrev for 100 år siden: Terapeuten skal ha «frittflytende oppmerksomhet», og pasienten skal «prøve å si det som faller vedkommende inn uten å sensurere».

Forfatteren beskriver viktige sider ved alliansen som ingen psykoterapeut kan være uenig i. Men er dette *alt* om allianse som man skal lære av den basale psykoterapiveiledningen i de to obligatoriske årene i spesialistutdanningen i psykiatri? Nei, viktige deler mangler. Tilnytningsforskningen nevnes én gang, hun antyder at terapeuter kanskje må gå i egenbehandling (psykodynamisk?), og hun nevner ordet ubevisst på s. 120. Men det som i stor grad mangler, er teorien om ubevisste motiver og repetering av internaliserte relasjoner, de irrasjonelle sidene av pasienter og terapeuters følelsesmessige og atferdsmessige reaksjoner, og forståelsen av hvordan tilnytningsforstyrrelser, mangelpatologi og svak mentaliseringssevne påvirker alliansen. Helt grunnleggende i den psykodynamiske forståelsen av alliansen er dessuten at den i seg selv er en verdifull kilde til å bevisstgjøre ubevisste, repeterende relasjonsmønstre som viser seg her og nå (hos pasient og/eller terapeut), og er ikke bare et grunnlag for et godt samarbeid.

Boken gir et bilde av pasienter og terapeuter som rasjonelle individer. Men en psykiatri som prøver å overse den irrasjonelle siden av mennesket, blir lett til en slags menneskelig ingeniørvirksomhet uten tilstrekkelig ydmykhet.

Per Vaglum

Avdeling for medisinsk atferdsforskning

Institutt for medisinske basalfag

Universitetet i Oslo

Det organiske grunnlaget for avsky



Rachel Herz

That's disgusting

Unraveling the mysteries of repulsion. 274 s.

ill. New York: W.W. Norton, 2012. Pris USD 27

ISBN 978-0-393-07647-9

Vi liker og misliker de forskjelligste ting, men har vi noe genetisk eller nevrofysiologisk grunnlag for hva vi avskyr? Psykologen Rachel Herz tar oss med på en reise blant oppkast og avfallshauger, lukt og smak av gørr og forråtnelse. Ubehagelig? Absolutt, men også usedvanlig tankevekkende. Hun hevder med rimelig begrunnelse at fremre deler av insula i hjernen aktiveres når vi føler avsky. Dette området lyser opp på funksjonell MR bare vi kjenner lukten av enkelte oster, mens dette ikke skjer i samme grad hos de som smatter med tungen til den samme osten. Noe ubehag er likevel felles: Råtten melk, insekter i maten og kloakkrotter aktiverer fremre insularegion hos de fleste. Bare tanken på disse fenomenene er nok til at insula reagerer. Ubehaget melder seg hos leseren når Herz hevder at de samme områdene aktiveres hos mange når de blir konfrontert med f.eks. jøder eller homofile.

Forfatteren understreker at avsky er et tillært og kulturelt fenomen. Hun byr på store mengder informasjon og teorier omkring epigenetikk, evolusjon og hvorfor vi misliker forskjellige fenomener i forskjellige kulturer. Hun gir også en rekke råd om hvordan vi kan bekjempe våre avskyreaksjoner. Hennes nevrofysiologiske forklaringsmodeller støtter seg i stor grad på undersøkelser med funksjonell MR. Troen på denne metodens evne til å gi årsaksforklaringer er nok i overkant positiv. Noen få illustrasjoner er også av heller dårlig kvalitet.

Herz etterlot meg ganske overrasket med en mengde nye opplysninger, til tider med kvalmefornemmelse, men avgjort ettertenksom. Boken har også en omfattende test hvor du selv kan måle din «disgust sensitivity». Forfatteren angir at hun fikk inspirasjonen til boken da hun ble oppnevnt som dommer i den nasjonale amerikanske konkurransen om de mest stinkende joggleskoene!

Som nevrolog er det en ny opplysning at pasienter med Huntingtons sykdom ikke reagerer med avsky selv på de mest opplagte ting. Videre vil ikke bare nevrologer reagere på at Takeru Kobayashi i 2002 satte verdensrekord i kuhjernesping under «The Glutton Bowl». Rekorden? 55 kuhjerner på 12 minutter. Boken har mengder av tilsvarende opplysninger. Velbekomme!

Ragnar Stien

Oslo