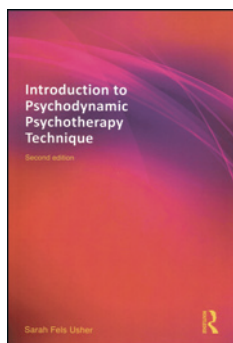


## LIS i psykiatri? Les denne!



Sarah Fels Usher  
**Introduction to psychodynamic psychotherapy technique**  
 2. utg. 126 s. Hove: Routledge, 2013.  
 Pris GBP 23  
 ISBN 978-0-415-64209-5

Denne boken er velegnet for alle leger i spesialisering i psykiatri og psykiatere som trenger en kortfattet og god innføring i psykodynamisk terapi. Psykoterapiveiledning er en obligatorisk del av spesialistutdanningen, og gode, konsise bøker om dette har frem til denne utgivelsen vært mangelfulle. Sammen med Gabbards *Long-term psychodynamic psychotherapy* (1), anmeldt i Tidsskriftet i 2005 (2), utgjør den basislitteratur for så vel veileder som kandidat.

Her er åtte oversiktlige kapitler, med praktisk og lettfattelig tilnærming. Det første omhandler de viktigste begrepene, som overføring, motoverføring, allianse, psykisk forsvar m.m. og gir definisjoner og korte forklaringer uten å bli overfladisk. De påfølgende kapitlene dreier seg om hvordan velge ut og vurdere pasienter for terapi, for deretter å følge terapiprosessen fra begynnelse til avslutning. Her er også kliniske eksempler; greie illustrasjoner på hva man kan møte som terapeut. Ikke minst berøres viktige temaer som hvordan forholde seg til rammer, viktigheten av å begynne og avslutte timene til avtalt tid, hvordan formulere tolkninger og tåle pauser. For den ferske terapeuten er det heller ikke lett å forholde seg til det å støte på en pasient utenfor terapirommet, eller vite hvordan man opptrer om en pasient vil gi en gave – disse tilsynelatende hverdagslige problemstillingene som lett kan oppstå uten at man er forberedt.

Det siste kapitlet er noe så sjeldent som et blick på veiledningen fra den uerfarne terapeuten synsvinkel, og belyser både den utrygge situasjonen de fleste kandidater opplever, og den mer eller mindre komfortable posisjonen veilederen står i.

Forfatteren er psykoanalytiker i Toronto. Hun uttrykker seg klart og forståelig uten å bombardere leseren med kompliserte teoretiske utlegninger. Både teksten og referanselisten viser med respekt og ydmykhet tilknytning til mange sentrale forfattere. Derfor er denne lille boken stor – og velegnet for så vel veiledere som veiledningskandidater.

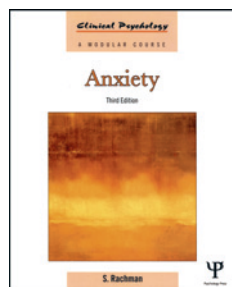
I en kort epilog sier Usher at hun håper å bidra til en vellykket start som psykodynamisk terapeut; et yrke – så vel vitenskapelig som gåtefullt, og som stiller store krav til sine utøvere. Hun hevder at dette arbeidet utfordrer terapeuten sin intellekt, følelser og livsfilosofi mer enn noen annen profesjon.

**Morten C. Vanberg**  
 Hvalstad

### Litteratur

1. Gabbard GO. Long-term psychodynamic psychotherapy: A basic text. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2004.
2. Vanberg MC. Kort og god lærebok i psykoterapi. Tidsskr Nor Lægeforen 2005; 125: 618.

## Angst



Stanley Rachman  
**Anxiety**  
 3. utg. 243 s, tab, ill. Hove: Psychology Press, 2013. Pris GBP 22  
 ISBN 978-0-415-69708-8

Denne tredje utgaven av *Anxiety* (første utgave fra 1998) er skrevet for psykologer og psykologistudenter og inngår i serien *Clinical psychology, a modular course*. Forfatteren har i over 50 år drevet klinisk forskning på angst og formidler i boken hvordan man kan forstå fenomenet angst, hva slags kliniske ytringsformer angst kan ha (angstlidelser), og hva vi vet om effektive behandlingsformer.

I de første kapitlene gir forfatteren en fremstilling av angsten som fenomen, både som hensiktsmessig emosjon, men også som invalidiserende symptom. Ulike årsaksfaktorer og psykopatologiske mekanismer blir beskrevet, i tillegg til forholdet mellom angst, oppmerksomhet, hukommelse og emosjonell prosessering. Flere teorier for hvordan angstlidelser oppstår har vært lansert, men lærings- og kognitive modeller har den sterkeste forskningsmessige forankringen.

De siste kapitlene omhandler de ulike angstlidelsene, hvordan de ytrer seg, hvordan de kan forstås, og hva som har vist seg å være virksom behandling for dem. Forfatteren gjennomgår spesifikke fobier, panikk lidelse, agorafobi, tvangslidelse, sosial angst, generalisert angst og posttraumatisk angstlidelse. Nytt for denne utgaven er et eget kapittel om helseangst som stort sett svarer til det som tidligere ble kalt hypokondri. I motsetning til mennesker med andre angstlidelser vil de med helseangst oftere enn andre oppsøke helsevesenet, ikke for sin angst som sådan, men for sine tilbakevendende bekymringer for sin somatiske helse. Ved slike plager tolker pasientene ofte kroppslige symptomer på en urealistisk og katastrofe-preget måte. Feiltolkninger, urealistiske vurderinger og unngåelse av angstvekkende situasjoner går igjen ved de fleste av angstlidelsene. Felles for angstlidelsene er også at det er tydeligst forskningsmessig belegg for å anbefale ulike varianter av kognitiv atferdsterapi som behandling.

Forfatteren går grundig gjennom klinisk angstproblematikk. Særlig kapitlene om angstlidelser gir en god forståelse av særpreget til de ulike ytringsformene, samtidig som det som er felles i mønstrene, kommer tydelig frem. Helt innledningsvis hvor angstfenomene beskrives og forklares, halter imidlertid teksten noe. Forsøket på å skille angst (anxiety) fra frykt (fear) er ikke helt vellykket og har i dag liten betydning. Det virker heller ikke som fremstillingen av biologiske forhold og medikamentell behandling er blitt oppdatert i denne tredje utgaven. Selektive serotoninopptakshemmere (SSRI) blir for eksempel ikke nevnt.

Jeg anbefaler boken for både psykologer og leger som spesialiserer seg innen psykisk helsevern, men også for andre yrkesgrupper som deltar i behandlingen av pasienter med angstproblematikk.

### Ingvar Bjelland

Klinikk psykisk helsevern for barn og unge  
 Haukeland universitetssykehus