

# "Kort og godt om psykoterapi"

Francisco Alberdi

ved Esben Hougaard og  
Ole Karkov Østergård<sup>1</sup>

Bøger om psykoterapi kan være meget forskellige i form og indhold afhængig af den læsekreds, de er rettet til. Denne bog er tænkt som en del af en serie korte bøger Dansk Psykolog Forlag har udgivet de seneste år: Kort og godt om angst (2017), Kort og godt om depression (2014), Kort og godt om stress (2017) osv. Hele serien er tydeligvis rettet til den veluddannede læser med særlig interesse i de valgte emner men uden specifik psykologisk eller psykiatrisk viden. Fælles for bøgerne i serien er derfor en kort og klar fremstilling af de dominerende teorier indenfor de valgte emner.

I overensstemmelse med seriens intentioner giver bogen "Kort og godt om psykoterapi" en meget klar og koncis fremstilling af de væsentligste emner indenfor psykoterapien som klinisk praksis. Bogen er tydeligvis tænkt som en "brugervejledning" til dem, som tænker på at søge psykoterapi og har brug for at vide mere om metoderne, om hvad det vil kræve af dem at gå i psykoterapi, og hvad de kan forvente af behandlingen. Som vi vil se, er bogen meget mere end det, men dette fokus på den bedre fungerende bruger giver indholdet en skævvridning i retning af en delvis udelukkelse af psykoterapiens plads for de mere alvorlige og mere komplekse psykiske lidelser.

Bogen består af følgende 6 kapitler:

- *Hvad er psykoterapi*
- *Forskellige terapiformer*
- *Fællesfaktorer i psykoterapi*
- *Psykoterapi ved specifikke lidelser*

1. Dansk psykologisk forlag.

- *Forskning*
- *Om at søge psykoterapi*

Af pladshensyn vil jeg kun omtale de fire centrale kapitler.

I kapitel 2 om de forskellige terapiformer bliver den psykodynamiske og de kognitive adfærdsterapier gennemgået relativt indgående, mens de øvrige terapiformer eller retninger, oplevelsesorienteret, systemisk, eklektisk og integrativ psykoterapi bliver kort omtalt. Alle terapier bliver beskrevet og omtalt meget loyalt i forhold til deres egne forståelsesgrundlag, uden polemisering eller tendens til devaluering af nogen slags. Hovedforfatterens store viden og interesse i den kognitive retning gør at beskrivelsen får større plads med fremstillingen af de såkaldte ”Tredje bølge” terapier. Det kunne i den forbindelse også have været relevant for brugerne at få lidt større viden om de moderne psykodynamiske retninger som Dynamisk Interpersonel Psykoterapi for depression (DIT) eller Intensiv Dynamisk Korttidsterapi (ISTPD).

Eventuelle læsere af Matrix med viden og erfaring indenfor gruppeterapi vil nok blive skuffede over den meget sparsomme omtale af gruppeterapi i bogen, der kun har fået en side. Denne mangel er mere markant, når man tænker på, at en meget stor del af den psykoterapi som tilbydes patienterne indenfor den offentlige sektor, foregår i grupper. En mulig forklaring på dette kan være bogens foromtalte fokusering på de klienter-patienter, som selv søger behandling i den private sektor.

Kapitel 3 omhandler emnet Fællesfaktorer i psykoterapi. Kapitlet er centralt, ikke kun centralt placeret i bogen, men først og fremmest fordi det fokuserer på psykoterapiens kerneområder, og gør det så godt, at det suger til sig og integrerer indholdet af de øvrige kapitler. Man bliver ført med sikker hånd igennem Rosenzweigs Dodokendelsen, Franks klassiske teori fra Overtalelse og Helbredelse, foreliggende undersøgelser om klientoplevelser i psykoterapi og hele spørgsmålet om alliancens betydning i psykoterapien. Den terapeutiske alliance bliver trods den begrænsede plads grundig gennemgået. Dens historiske udvikling, definition og empiriske grundlag gennemgås, og man bliver informeret om betydning af alliancebrud -og reparation, virkning af det emotionelle bånd og af forventninger til psykoterapien. Anmelderens eneste savn er en direkte omtale af Safrans Reparationsfokuseret terapi og af Bruce Wampolds betydning for den tiltagende opmærksomhed om psykoterapiens fælles faktorer.

De fælles faktorerers betydning for en tiltagende integration af de forskellige typer psykoterapi bliver i øvrigt illustreret – måske uden at forfatterne er bevidst om det – i det smukke eksempel de giver om brud-reparationsepisode i en grup-

peterapisession. Alliancen mellem en patient og terapeuterne i en kognitiv-  
adfærdsterapeutisk gruppe bliver skadet, da hun opfatter terapeutens i øvrigt  
omsorgsfuld intervention som bagatelliserende af hendes problemer. Patienten  
udebliver fra næste terapitime. Den følgende time var patienten vred på terapeu-  
ten over ikke at have fået tilsendt hjemmeopgaverne. Terapeuten undskyldte, pa-  
tienten oplevede undskyldningen som en imødekommelse fra terapeutens side,  
og hun fortalte om problemerne fra den forrige session og om sine fantasier om  
at blive smidt ud af gruppen. Terapeutens bemærkning havde mindet hende om  
en tidligere lærer, der havde sagt til hende ”Du kan jo godt, du skal bare tro på  
dig selv! ”. Senere i sessionen fortalte hun om en episode, hvor hun havde følt sig  
nedgjort af sin kæreste, og vendte kritikken indad i stedet for at konfrontere han  
med det. ”Denne episode blev analyseret med fokus på paralleller til brudepiso-  
den i terapien”. Min fantasi går ud på, at trods forskellige ”terapeutiske dialekter”  
vil de fleste psykodynamiske terapeuter føle sig helt på hjemmebane i en sådan  
kontekst.

Kapitel 4 omhandler psykoterapi ved specifikke lidelser. Efter en kort intro-  
duktion om udviklingen af psykoterapien fra bredere eller transdiagnostiske be-  
handlingsmetoder til manualiserede behandlinger af specifikke lidelser i over-  
ensstemmelse med DSM og ICD, omhandler kapitlet behandling af depression  
og angst. Afsnittet om depression er kort og meget overordnet, med ultrakorte  
beskrivelser af forskellige terapiers fokus ”anført efter omfanget af dokumenta-  
tion”. Ved læsning af afsnittet vil de fleste brugere og eventuelle klienter nok føle  
sig opfordret til at søge kognitiv adfærdsterapi. Denne understregning af den  
kognitive terapi særlig status bliver forstærket i afsnittet om behandling af  
angst. Efter korte definitioner af de forskellige angstdiagnoser følger udeluk-  
kende en beskrivelse af en række kognitive adfærdsterapeutiske behandlinger og  
teknikker for de forskellige angsttyper. (Lars –Göran Öst enkeltsessions eks-  
poneringsterapi, David M. Clark behandling af socialfobi osv). Fokusering på kog-  
nitive behandlinger hænger nok sammen med hovedforfatterens meget stor vi-  
den og erfaring med netop den type behandling til angstpatienter. Det bliver til  
slut nævnt, at der findes behandlinger indenfor andre terapiformer, herunder  
psykodynamiske. Men den flere gange nævnte opfattelse af kognitiv adfærdste-  
rapi som den ”klart bedst undersøgt og fra officielt hold anbefalet behandlings-  
form” til angst og depression lader ikke meget plads til brugere, som vil vide no-  
get om alternative muligheder.

Psykoterapi af personlighedsforstyrrelser og psykoterapi af svære psykiske  
lidelser bliver meget kort omtalt. Dette er en alvorlig mangel da en meget store  
del af de klienter – eller i denne sammenhæng patienter- som behandles indenfor

det offentlige behandles netop for alvorlige personlighedsforstyrrelser eller komplekse psykiske lidelser med megen komorbiditet. Der findes allerede en bog i serien om personlighedsforstyrrelser ("Kort og godt om personlighedsforstyrrelser", 2018) men denne bog beskæftiger sig næsten udelukkende med psykopatologi og ikke med psykoterapi af personlighedsforstyrrelser. Hvad angår psykoterapi af psykoserne må man konstatere, at den nærværende bog ikke giver nogen hjælp til eventuelle læsere. Det kunne måske være en god anledning til, at forlaget fyldte denne bog op med en efterfølgende bog i serien, "Kort og godt om psykoterapi ved svære psykiske lidelser"?

Til slut kan der nævnes at forfatternes store viden om psykoterapiforskning tydeligt træder frem i kapitel 5 om forskning. Evidensbaseret behandling, effektforskning, effektstørrelse og varighed og kritik af evidensparadigmet og af den medicinske model i psykoterapiforskningen bliver omtalt og beskrevet koncist og sobert.

Sagt kort og godt i bogens ånd, køb bogen, læs den langsomt og tænk videre på dine egne behandlinger.