

Ny bog om kognitiv terapi

”Kognitiv terapi – nyeste udvikling” giver et fremragende overblik over kognitiv adfærdsterapi, men med nogle få overraskende mangler.

Der foreligger en ny, opdateret udgave af ”Kognitive behandlingsformer” (1995/2005) Den ny udgave har Mikkel Arendt og Nicole Rosenberg som forfattere og hedder ”Kognitiv terapi – nyeste udvikling”.

Omfanget af kapitler og emner er blevet større. Fra de tidligere udgaver går emnerne om depression, angstlidelser, skizofreni og miljøterapi igen, blot nu beskrevet i flere kapitler. Bogen indeholder både kapitler om panikangst, socialfobi, OCD, PTSD og GAD, behandling af personlighedsforstyrrelser beskrives både ud fra skematerapi og dialektisk adfærdsterapi, afhængighed er opdelt i misbrug og ludomani.

Samtidig beskæftiger bogen sig med de nyere knopskydninger inden for KAT, såsom ACT, mindfulness, positiv psykologi og ADHD. Der er et nyt kapitel om neuropsykologiske perspektiver på KAT. Inddragelsen af de nye emner vidner om en enorm udvikling de seneste år.

Bogen er fremragende, spænder bredt og samtidig giver en dybdegående beskrivelse af de kognitive principper og forskellige behandlingsformer og teknikker. Bogen er pædagogisk uden at være for omstændelig og giver interesserede en rigtig god indføring i KAT. Metoderne eksemplificeres ofte igennem case-vignetter og modeller, hvad der giver en god forståelse. Især kapitlerne om selvmordsforebyggelse, spiseforstyrrelser og somatoforme tilstande giver en forståelig gennemgang af komplekst materiale, og kapitlet om de neuropsykologiske perspektiver bør roses for at udtrykke sig i et terapeutisk, mere end et neuropsykologisk, sprog. De mange arbejdsskemaer er igen tilgængelige online, hvad der gør metoderne meget anvendelige i en konkret forstand.

Visse mangler, men –

Bogen har visse mangler, og det er et mysterium, hvorfor det udmærkede kapitel om affektive lidelser ikke nævner mindfulness-ba-

seret depressionsbehandling, trods den voksende forskning på dette område. Bogens kapitel om mindfulness og compassion-focused therapy (skrevet af Paul Gilbert himself) udforsker heller ikke depressionsbehandling i detaljer. Det er synd i lyset af den voksende interesse i og empiri fra mindfulness-baseret depressionsbehandling.

Tilsvarende savnes der mere omtale af den resiliens-baserede sagsformulering, hvad der undrer i en bog, der også omhandler self-compassion og positiv psykologi. Det er lykkedes at skrive en hel bog med kun én enkelt reference til en af de mest nyskabende kognitive terapeuter Christine Padesky, hvis arbejde med at inddrage styrker i sagsformuleringer og med at konstruere nye kerneantagelser gennem adfærdseksperimenter savnes i bogen. Klientens ”ressourcer” nævnes i flere kapitler, men i lyset af de aktuelle trends havde det været oplagt med en mere systematisk udforskning af styrker i sagsformuleringen, og hvordan de kan anvendes i behandlingen.

Endelig er kapitlet om KAT og børn fjernet, selv om det er et område, hvor de kognitive adfærdsterapeutiske metoder finder deres relevans. Omvendt er det måske ikke at yde retfærdighed til området ved at reducere det til ét kapitel.

- - -

Disse mangler til trods forbliver bogen dog yderst anbefalelsesværdig. ”Kognitiv terapi – nyeste udvikling” er et uvurderligt værktøj både for novice og studerende, der vil lære om kognitiv terapi, og kan samtidig anbefales til garvede terapeuter, der har brug for at opdatere viden. I lyset af debatten om evidens bør denne bog også anbefales til evidensfobiske psykologer, idet bogen er et smukt eksempel på den mangfoldighed, der kendetegner KAT, og den villighed, retningen har til at afprøve teorier empirisk og til løbende at inkorporere ny klinisk forskning i en kognitiv referenceramme. ■

Peter Dalsgaard



BOGDATA

Mikkel Arendt, Nicole K. Rosenberg: ”Kognitiv terapi – Nyeste udvikling”.
Hans Reitzels Forlag, 2012, 622 sider, 525 kr.