

Den århusianske professor i psykologi med speciale i psykoterapi, Esben Hougaard (EH), har for anden gang revideret sit store værk om psykoterapi. Bogen omhandler det vigtigste emne for psykologer, – vores raison d'être – og han får vendt de fleste sten. Bogen omhandler ikke én psykoterapeutisk retning eller psykoterapi af én type psykisk lidelse. EH bevæger sig på tværs af retninger og lidelser og udforsker aspekter af psykoterapi, der angår alle (lødige) former for psykoterapi rettet mod psykiske lidelser og problemstillinger. Bogen har altså en betydelig bredde, men er samtidig dybtgående og grundig. EH formår at disponere og sammenflette andres teorier, egne overvejelser, historiske fakta og citater på en måde, der får teksten til at virke let tilgængelig.

Bogens 770 sider fordeler sig på 16 kapitler, der, ud over en indledende afgrænsning og afsluttende betragtninger, omfatter: Hvad er psykoterapi? Terapeutiske skoledannelser; Empirisk udforskning af psykoterapi; Uddannelse og træning af psykoterapeuter; Forholdet mellem videnskab og praksis; Nonspecificitetsantagelsen i psykoterapi; Forventninger og psykoterapi; Det terapeutiske forhold; Terapeutiske metoder rettet mod klientens problemadfærd; Emotioner i psykoterapi; Psykoterapi, interaktion og interpersonelle relationer; Indsigt og psykoterapi; Integrative bestræbelser og differentiel psykoterapi.

Nogle af bogens kapitler giver tilsammen en meget pædagogisk indføring i hovedprincipperne i psykoterapiforskning, inklusive fx hvad en effektstørrelse er og hvilke designs, der kan anvendes med hvilke fordele og ulemper. I den forbindelse behandles evidensbegrebet nuanceret og loyalt mod forskellige standpunkter. Han opfatter evidens som et omdrejningspunkt i de videnskabsteoretiske og filosofiske problemer, der knytter sig til forholdet mellem videnskab og praksis på psykoterapiområdet og skriver i sin konklusion på emnet: "Som det er fremgået, er der tale om en veritabel hvepserede af problemer, som er egnet til at vække stærke følelser blandt psykoterapeuter." (s. 223.)

En gennemgående fremgangsmåde i bogens centrale kapitler er, at EH tager udgangspunkt i et aspekt ved psykoterapi, fx Emotioner i psykoterapi, der er titlen på kapitel 12. Han forbinder nu teorier og forskningsmæssige fund på det psykoterapeutiske felt med basalforskning og teorier om emotion. Det betyder, at læseren både får en god beskrivelse af de forskellige terapiretningers forhold til emotioner og en gennemgang af vigtig emotionsteori. Blandt mange andre pointer i den sammenhæng, kan det fremhæves, at den gamle myte om, at det har en helbredende, adaptiv effekt, at udtrykke følelser voldsomt og udtømmende (katarsis) differentieres. Flooding har en god effekt, når det gælder angst, mens det modsatte er tilfældet ved vrede, hvor denne metode blot fører til mere vrede.

Det lykkes generelt EH at give en solid lærebogsagtig indføring i alle sine emner og samtidig vise, at han har fingeren på pulsen med hensyn til de vigtigste faglige diskussioner på området. Det gælder fx om kognition eller emotion har forrang.

Mindst to af emnerne har haft EHs interesse i mange år. Det gælder teoriene og de forskningsmæssige fund vedrørende psykoterapiens non-specifikke faktorer. EH introducerede emnet for danske psykologer allerede tidligt i 1980'erne. Det gælder desuden integrative bestræbelser, som mange klinikere og teoretikere har forsøgt sig med, altså at sammensætte det bedste fra de forskellige terapiformer. Også dette emne var EH tidligt ude med blandt danske psykologer, og han leverer selv et bidrag til integrationen, idet bogen som helhed kan ses som en gennemgang af faktorer, som indgår i EHs metamodel. Han argumenterer for en model, hvor det anerkendes, at adfærd, kognition, emotioner og interpersonelle relationer er de centrale psykiske systemer i forbindelse med psykoterapi, og at "de forskellige terapeutiske hovedskoler yder forskellige bidrag til disse psykiske systemer". Hans bidrag er velbegrundet, og han videreformidler en optimisme med hensyn til udvikling af en samlet model og at kunne anvende den som "personalised psykoterapi".

EH er en af de professorer i klinisk psykologi, der udfylder sin rolle allerbedst ved at vælge et stort, centralt, væsentligt emne og sikre en samlet formidling af dette på et akademisk niveau. Hans storværk kan læses ud i ét, kapitel for kapitel, men er også meget anvendelig som opslagsværk. Den bør stå på hylden hos alle psykologer og bruges flittigt.

*Af Nicole K. Rosenberg, adj. professor og kliniker Psykiatrisk Center København*

