

*Den ængstelige personlighed* af Nana Lund Nørgaard og Sebastian Simonsen giver gennem både teori, forskning, cases og erfaringer fra klinisk arbejde, en udvidet og nuanceret forståelse af mennesker som har en ængstelig personlighed. Det skinner derved tydeligt igennem hele bogen, at den er skrevet af to garvede psykologer, som kender sit felt og både den teori og forskning som feltet er præget af. Der gives altså et grundigt og nuanceret indblik i et komplekst emne, som kun i ringe grad og med begrænsede nuancer og fokus tidligere har været belyst.

Der er igennem bogen særlig vægt på den mest alvorlige ende af spekteret med fokus på personlighedsforstyrrelser, herunder bl.a. den ængstelige, evasive, dependente og tvangspræget. Gennem bogen beskrives og udspecificeres både de generelle vanskeligheder, en ængstelig personlighed oplever i forhold til sig selv og andre. Men der gives også fine beskrivelser af de forskelligartede og specifikke vanskeligheder, der kan ses i forhold til negativ emotionalitet, social tilbagetrækning, tvangsprægethed, perfektionisme, affektbevidsthed og følelsesregulering. Forfatterne fremhæver her vigtigheden af at tænke dimensioner frem for kategorier, hvor forskellige konstellationer af personlighedsfunktion og træk definere de forskellige subgrupper med forskellige vanskeligheder.

Bogen er bygget op i to dele. Første del bidrager med en række kapitler, hvor en forståelse af den ængstelige personlighed og udviklingen heraf i første omgang fremføres. Dette gøres ved dels at sætte symptombilledet i forhold til andre psykiske lidelser. Der fremføres desuden syv ængstelige personlighedstyper som beskrives og differentieres fra hinanden.

Med afsæt i mentaliseringsteoriens fire dimensioner beskriver bogen en række forskellige kerneområder, som de illustrerer med kliniske eksempler. Dette gøres gennem begreberne hypomentalisering, hypermentalisering og ækvivalensmodus, der alle præger den ængstelige personlighed. Mentaliseringsteorien (MBT) giver derved en forståelse for en række overordnede problemområder som viser sig hos den ængstelige. Forfatterne bruger desuden metakognitiv interpersonel terapi (MIT) som begrebsramme ift. at give en beskrivelse af typiske mentale processer, der er karakteriseret for den ængstelige personlighed. Derigennem bidrages der med en forståelse af hvor og hvad, der går galt i processen gennem påpejning af en alt for basal monitorering og decentrering og derigennem problemer med mestringen. Disse to teoretiske og terapeutiske referencerammer anvendes derved til at give en integreret forståelse af den ængstelige personlighed. Del et afsluttes med på baggrund af disse to begrebsrammer (MBT og MIT) samt forfatterne kliniske erfaringer at give psykologiske mål og interventionsprincipper for både individuel- og gruppeterapi.

Del to er en praksisnær guide til, hvordan man bedst muligt laver psykoterapeutisk intervention i forhold til denne målgruppe. Der beskrives her, hvilke særlige udfordringer, der kan være ved at have psykoterapi med personer med en ængstelig personlighed og vigtigheden af at kende den ængstelige-evasive subtype som man arbejder med, herunder den rene ængstelige type, den dependente, den tvangsprægede, den skizoide evasive og den paranoide. Bogen beskriver herefter seks konkrete interventionsprincipper, man kan have som fokus i terapien, samt bidrager med en psykoterapeutisk værktøjskasse, der indeholder forskellige skemaer og beskrivelser af øvelser, som kan anvendes i terapien. Dertil kommer et kapitel omkring gruppeterapi, hvor der fremføres 4 forskellige moduler med dertilhørende øvelser. Gennem denne del af bogen præsenterer forfatterne derved det de gennem deres viden og erfaringer finder virksomt i arbejdet med den ængstelige personlighed, hvilket netop er en kombination af individuel behandling og gruppeforløb. Derved kombineres arbejdet med at forstå og få adgang til sig selv og sine egne følelsesmæssige reaktioner, (relationen til selvet indadtil) i den individuelle terapi, med en potentiel træningsarena, hvor der arbejdes med kommunikation og mentalisering af andre gennem gruppeforløb (relationen til andre udadtil). Gruppeterapien muliggør derved en realitetstestning, hvor igennem forestillinger kan blive forankret og udfordret i virkeligheden.

Sidst i bogen er der et lille kapitel til andre professionelle og pårørende. Så selvom bogen langt hen ad vejen er en guide i forståelse og psykoterapeutisk behandling af personer med ængstelig personlighed, sættes bogen forståelser og beskrivelser af målgruppen også til sidst ind i en lidt bredere og ikke-terapeutisk kontekst. For at en pårørende og andre fagprofessionelle vil kunne få gavn af hele bogen vil det dog kræve, et relativt stort kendskab til psykiatri og psykologi. Ikke desto mindre giver dette kapitel, på en fin og jordnær måde en række gode råd og strategier til at forbedre kommunikationen med personer, som har en ængstelige personlighed. Dette lille kapitel kan derfor anbefales til alle pårørende og fagpersoner, som er i kontakt med denne målgruppe. Resten af bogen må dog siges at være målrettet professionelle, der arbejder med behandling og terapi af mennesker med en ængstelig personlighed, herunder både personer med angst og personer med personlighedsforstyrrelse. Dette skyldes dels sprogbruget og brugen af fagtermer og forkortelser og dels bogens fokus på psykoterapeutisk behandling og intervention.

Forfatterne beskriver at de med bogen ønsker "at kunne bidrage med fornyet energi til at hjælpe en gruppe mennesker, som alt for ofte ender med at blive overladt til sig selv." Og det må man sige bogen formåede i mit tilfælde. Bogen sætter på en fin måde ord på både det berigende ved at arbejde med denne målgruppe, når man som forfatterne selv skriver, ser mennesker "tø op", men også det udfordrende i at arbejde med et menneske som ofte i meget lav grad, hvis overhovedet, bidrage til kontakten og sammenspillet.

Som klinikker finder jeg derfor denne bog meget relevant og brugbar. Ofte kan man føle, at man som terapeut kommer til at bekræfte disse klienter i deres ængstelige antagelser om verden, eller at man bliver talt efter munden uden reelt at komme til at arbejde med klientens reelle vanskeligheder. Gennem en nuanceret forståelse af den ængstelige personlighed og en række brugbare og let anvendelige arbejdsredskaber og teknikker, giver denne bog en indsigt, der gør det nemmere at hjælpe denne målgruppe.

Da jeg startede med at lave psykoterapi, efterspurgte jeg ofte konkrete sætninger og vendinger, som jeg kunne bruge i mødet med mine klienter, og det er noget af det, som jeg ser som en stor styrke ved denne bog, at den netop kommer med disse helt konkrete sætninger. En anden styrke ved denne bog er de cases og eksemplerne fra forfatternes kliniske praksis, hvor igennem de gør teori, forskning og intervention relevant og håndgribeligt. Denne bog kan derfor anbefales til både klinikere, som er nye på området og mangler viden om målgruppen, men også til dem, som allerede sidder med denne målgruppe og mangler fornyet energi og fokus i mødet med den ængstelige personlighed. Desuden vil jeg, om ikke andet, anbefale det sidste kapitel til andre fagpersoner og pårørende.

*Af Dina Høgh, psykolog*