

Bokrecension

VAD ÄR VERKSAMT I PSYKOTERAPI?

Red: Rolf Holmqvist och Björn Philips

Liber, 2008

Faktorer för lyckade psykoterapier

Exponering, insikt, känslomässig närvaro under sessionen, ökad förmåga till mentalisering samt erfarenheter från relationen med terapeuten/gruppen, det är de verksamma ingredienserna i all psykoterapi. Faktorerna återfinns med olika namn i all psykoterapi, oavsett terapiskola och tycks också korrelera med hur lyckad terapin blir. Detta enligt Rolf Holmqvist och Peter Lilliengrens kapitel om integrativa psykoterapiförsök, en del av boken "Vad är verksamt i psykoterapi?"

Boken är ofrånkomligen ett inlägg i evidensdebatten, och redaktörerna är tydliga med sin premiss att all etablerad psykoterapi är lika effektiv behandling (den berömda dodo-bird verdict). Målet med boken är inte att jämföra psykoterapiformer vad gäller deras effektivitet, utan att se på terapiernas verksamma innehåll. I stället för att välja mellan terapiformer så vill redaktörerna att psykoterapeuter ska låna tekniker från varandras skolor och välja det som passar bäst för terapeuten själv och för klienten man har framför sig: "Vilken metod kan utövas av vilken terapeut, med vilket förhållningssätt, för vilken patient, med vilket tillstånd?" En mycket bra fråga, men också en som visar sig lättare att ställa än att besvara.

Stor inomgruppsvariation

I ett kapitel av Rolf Sandell ges ytterligare en anledning till perspektivskiftet från utfallsforskning till processforskning. Sandell erkänner värdet av effektstudier, men menar att det mest iögonfallande i utfallsstudierna är den enorma variationen inom de undersökta terapiformerna. Inomgruppsvariationen är så stor att forskningen borde fokusera på detta i stället för på de olika formerna av terapi.

I ett antal kapitel beskrivs sålunda olika psykoterapeutiska skolor och forskningen kring vilka faktorer som påverkar utfallet i dessa. Olika författare går på detta sätt igenom psykodynamisk terapi, humanistisk terapi, kognitiv beteendeterapi, gruppterapi och familjeterapi. Dessa kapitel innehåller inga stora nyheter för den som är insatt i dessa terapiformer. De verksamma ingredienserna i de olika psykoterapiformerna finner författaren oftast vara det som den bakomliggande teorin förutsätter. I psykodynamisk terapi är det exempelvis bra med relevanta tolkningar, i humanistisk terapi ska terapeuten vara accepterande och bekräftande, i KBT är det bra med hemuppgifter och gruppterapi fungerar bäst med god gruppsammanhållning. Men oftast konstaterar de olika författarna att det har forskats för lite och att vi endast vet lite om hur terapi fungerar.

Gemensamma faktorer

Men låt oss återgå till de ingredienser som kanske är gemensamma för de olika psykoterapiformerna:

Exponering antas vara den viktigaste faktorn i beteendeterapi, men det har spekulerats om inte om exponering också är det som ger behandlingseffekt i andra terapiformer. Att gradvis närma sig ångestväckande stimuli som tankar och fantasier, inom ramen för en trygg terapirelation, är på detta sätt en förklaring till hur psykodynamisk terapi är verksamt.

Affektiv närvaro i terapisessionen har i flera studier på olika terapiformer visat sig korrelera med utfallet av terapi. Terapin blir alltså bättre om man inte bara pratar om problemen, utan också

engagerar sig i dem. Det är emellertid oklart varför detta är en verksamt faktor, och för läsaren låter det mest som en variant på exponering.

Insikt är förstås den psykodynamiska terapins flaggskepp, men är den faktor som betonats alltmest i nyare former av KBT. Särskilt i kognitiv terapi strävar man efter en självinsikt om tankemönster hos patienten, vilket ska göra det möjligt för henne eller honom att välja att tänka annorlunda.

Mentalisering och mindfulness är två snarlika begrepp med tydliga likheter. Terapin får patienten att se sina egna tankar och känslor mer distanserat och inte som absoluta fakta. Flera studier visar att förbättring av den här förmågan till "meta-kognition" samvarierar med utfallet av terapin.

Den terapeutiska relationen som instrument ses som en central verkningsmekanism inom humanistisk och psykodynamisk terapi, men kan också ses som en verksamt del av KBT. Det har också på senare tid utvecklats kognitiva terapiformer som explicit använder erfarenheter från den terapeutiska relationen för att förbättra patientens fungerande i vardagen.

Psykoterapeutisk placeboeffekt

Det finns också en annan aspekt av hur psykoterapi är verksamt: den så kallade psykoterapeutiska placeboeffekten. Begreppet bör här förstås som den förbättring patienter upplever även om terapeuten anstränger sig för att inte leverera någonting av det som anses vara verksamt terapi. Vad är det som gör att många patienter blir bättre, vad terapeuten än gör?

I Philips och Holmqvists inledningskapitel summeras antropologiska fynd från terapilikheter verksamheter från hela världen. Man finner då att sjuka kan göras friska genom att de upprättar en förtrolig relation med en speciell hjälpare. Relationen sker under ett speciellt arrangemang som ger trygghet och förväntningar på förbättring. Arrangemanget inkluderar också en speciell rit som ska genomföras, med motivering i en teori eller myt som förklarar den sjukes problem. En del av den effekt som uppnås i psykoterapi delar vi alltså med schamaner världen över!

Även om författarnas antagande om att all psykoterapi är lika effektiv för all psykisk ohälsa är beundransvärt blygsam, så skymmer den också viktiga frågor. Den skymmer framför allt de viktiga skillnaderna mellan olika klienters olika problem. Även om dodon ännu flaxar över depressionsbehandling, så är samma fågel definitivt utdöd vad gäller tvångssyndrom och specifik fobi. Säkerligen är det också olika terapeutiska ingredienser som är verksamma vid behandling av personer med ångestproblem jämfört med personlighetsstörningar.

LARS KLINTWALL MALMQVIST
Psykologstuderande och forskningsassistent
Lars.klintwall.malmqvist@ki.se