

”Välskrivet om parterapi baserad på IBCT”

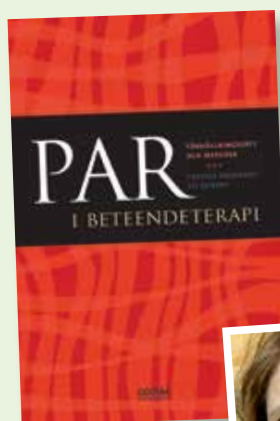
Isamband med att SBU-rapporterna rörande behandling av depression och ångest publicerades för snart tio år sedan, märkte många psykologer med KBT-bakgrund av ett ökat klienttryck även rörande behandling av andra problemområden. Detta innebar bland annat att det kom allt fler förfrågningar om parterapi på kognitiv-beteendeterapeutisk grund. För många innebar detta ett etiskt dilemma. Evidensbasen för parterapi var inte alls på samma nivå som för exempelvis ångestsyndromen. Jag vill minnas att det till och med ifrågasattes huruvida parterapi var en seriös verksamhet.

Men, beteendeterapeutiska behandlingar hade faktiskt en viss effekt. När amerikanerna Neil Jacobson och Andrew Christensen med sin metod *Integrative Behavioral Couple Therapy* (IBCT) dessutom kunde uppvisa en förbättring av resultaten genom att införa acceptansstrategier i behandlingarna, kunde man anse sig ha ett acceptabelt evidensstöd.

Par i beteendeterapi. Förhållningssätt och metoder är den första boken av svenska författare som baserar sig på IBCT. Båda upphovspersonerna är mycket välmeriterade psykologer. Therese Anderbro är disputerad inom beteendemedicin och Liv Svirsky är känd för sina böcker om barnpsykologi och föräldraskap. Tillsammans har författarna arrangerat kurser med amerikanska

experter på terapimetoden och ingår i ett nätverk av behandlare som fördjupat sig inom IBCT.

Boken börjar med en historisk genomgång av beteendeorienterad parterapi och en kort redogörelse för forskningsläget. De berör även aspekter på synen på skilsmässa och äktenskap. Därefter följer en beskrivning av hur man inom IBCT brukar conceptualisera makarnas problem. Man ser att missämjan ofta kan ha vissa typiska teman, som att makarna har olika behov av närhet eller att det finns en dissonans i rollfördelningen i relationen – som vem det är som står för den ekonomiska styrkan i relationen eller rörande sexuella initiativ. Makar har då en tendens att använda sig av aversiva sätt att försöka förändra varandra, som tjat och anklagelser.



**PAR I BETEENDETERAPI.
Förhållningssätt och metoder**
Av Therese Anderbro &
Liv Svirsky
(Gothia Förlag, 2014)



Therese Anderbro



Liv Svirsky

Följden blir olyckliga beteendekedjor – den enes ilska möts oftast av aggression eller undvikande från den andre, varpå en *polarisering* uppstår. Man beskriver detta som *den ömsesidiga fällan*: Parterna upplever vanmakt och desperation och löser

”Jämfört med engelskspråkiga böcker i ämnet anser jag att denna bok faktiskt är bättre”

då tyvärr detta med att göra ännu mer av det som ökar polariseringen.

Behandlingens acceptansfokus innebär att makarna först ska inse varandras smärta och sårbarheter – *det empatiska mötet*. Vidare arbetar man bland annat via analys av beteendekedjor med att hjälpa makarna få en neutral syn på hur bråk utvecklas.

Först därefter jobbar man med andra färdigheter, som kommunikationsträning och eventuella beteendeförändringar.

Boken är mycket tydligt och pedagogiskt upplagd, behandlingen beskrivs med hjälp av välskrivna fall exempel och efter varje kapitel hittar man en sammanfattning av de viktigaste punkterna. Dessutom följs inte den amerikanska förlagan slaviskt, utan svenska skillnader i synen på parrelationer beaktas.

Jämfört med de engelskspråkiga böcker i ämnet som tidigare funnits på marknaden anser jag att denna bok faktiskt är bättre. Tydligare, mer välskrivet och med ett mycket högt instruktionsvärde.

Bokens enda svaghet är att den förutsätter grundläggande kunskaper i beteendeanalys. Dock, med

moderniseringen av psykologutbildningarna och kårens villighet till vidareutbildning, är detta på sikt ett ignorerbart problem.

Jag hoppas att författarnas nästa projekt blir en bok på samma tema, riktad mot allmänheten. Förutom att man då har något vettigt att sätta i händerna på sina klienter, har vi här potential till en kioskvältare! ●

Dan Katz