

"Kognitiv adfærdsterapi på tværs" er svær at komme udenom, hvis du arbejder professionelt med kognitiv adfærdsterapi (KAT). Det er en fagligt velfunderet og praksisnær bog, der gennemgår en af de nyere tendenser inden for KAT – nemlig det transdiagnostiske.

Den transdiagnostiske retning indenfor KAT omhandler psykoterapeutiske metoder, der kan bruges på tværs af psykiske lidelser samt teorier om problemstillinger, der transcenderer diagnostiske kategorier. Dette går imod den udbredte praksis inden for KAT, hvor behandlingen ofte er diagnosespecifik.

Bogen imødekommer et behov for inspiration til behandling af komorbiditet, blandede, atypiske tilstande eller psykiske lidelser, hvor problemerne, der spænder ben for behandlingen, ikke regnes som centrale for lidelsen. Det er en god bog at fortsætte med for behandlere med en basal grundviden om KAT, da den udvider metoderepertoiret og ajourfører med nyeste forskning og teorier. Bogen er fra den efterhånden ret omfangsrige serie om kognitiv adfærdsterapi fra Hans Reitzels forlag. Den kan ses som en opfølger til den udbredte og populære grundbog "Kognitiv adfærdsterapi – Nyeste udvikling fra 2012". Som sin forløber er bogen forfattet af psykologerne Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg og rummer kapitler af forskellige forfattere med læge- eller psykologfaglig baggrund.

Bogens første kapitler gennemgår rationale for transdiagnostisk KAT med afvejning af fordele og ulemper samt en transdiagnostisk KAT-tilgang. Diskussionen omkring psykiatriske diagnoser berettigelse og den transdiagnostiske strømning er saglig, grundig og velbalanceret. Man sidder ikke tilbage med en følelse af, at forfatterne ønsker at værgе tilhængere eller blive dogmatiske. Tværtimod tales der for en inkluderende tilgang til KAT, der forstås som en bred paraplybetegnelse for de mange strømninger i de forskellige bølger. Forfatterne anbefaler en kombineret lidelsesspecifik og transdiagnostisk tilgang. Dette lyder måske forvirrende, men gennem bogen fremstår det som en meningsfuld og fleksibel vej. I bogen vises, hvordan de transdiagnostiske metoder eller problemstillinger kan inddrages for at supplere diagnosespecifikke forløb og derved imødekomme nogle af de udfordringer, der kan spænde ben i en mere traditionel behandling. Kapitlet om Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders viser med god detaljeringsgrad, hvordan transdiagnostisk behandling kan se ud foruden at ajourføre en i, hvordan det transdiagnostiske felt bliver afprøvet og udviklet i Danmark.

De følgende kapitler i bogen består af metodekapitler, der gennemgår traditionelle kognitive metoder såsom sokratiske dialog, caseformulering, grafisk facilitering og adfærdseksperimenter samt emotionsfokuserede metoder herunder blandt andet visualiseringsmetoder, rollespil og metaforarbejde. Øvrige kapitler omhandler transdiagnostiske problemstillinger såsom opmærksomhedsvanskeligheder, inaktivitet og passivitet, skyld og skam, lavt selvværd og perfektionisme. Kapitlerne lægger forskellig vægt på teori, historik, forskning, evidens og praksis. Enkelte steder kunne man godt savne mere udbyggede forklaringer af, hvordan metoderne kan anvendes, mens det andre steder er særdeles illustrativt med eksempler på dialoger eller instruktioner til øvelser. Bogen er pædagogisk uden at være for omstændelig og gennemgående rigt illustreret med modeller og casevignetter, hvilket letter læsningen og gør kapitlerne mere overskuelige og anvendelige.

Bagerst i Kognitiv adfærdsterapi på tværs er arbejdsark. De er frit tilgængelige på forlagets hjemmeside under ekstra materiale. Det er en klar styrke i forhold til anvendeligheden af bogen. Desværre forekommer der ligesom i Kognitiv terapi – Nyeste udvikling stadigvæk et problem med knapt så klientvenlige og mundrette arbejdsark fx med overskrifter som "Dagbog til konsolidering af modificerede skemata". Ordene er simpelthen for kliniker- og fagspecifikke til, jeg vil kunne bruge dem med mine patienter. Hvorfor kan det ikke bare hedde: Dagbog til styrkelse af nye leveregler?

Kognitiv adfærdsterapi på tværs sigter både efter at gå i dybden med de oprindelige kognitive og adfærdsterapeutiske metoder fra 1. og 2. bølge, men bryder også de skarpe opdelinger i 3. bølge og gør derved mulighederne for anvendelsen af metoderne mere flydende og eklektisk. Således ses der i kapitlerne elementer af fx DAT, RNT, MCT og CFT i kombination med 2. bølge KAT.

Det vil der helt sikkert være nogle som ser kritisk på, da der i visse kredse kan være tendens til at sætte metoderne op mod hinanden. For mig fungerer det imidlertid rigtig godt, at metoderne kan supplere hinanden. Det er inspirerende og sætter efter min mening klientens behov mere i centrum. Der er noget befriende ved, den tillid det viser til terapeutens evne til selv at kunne vurdere, hvornår en given intervention giver mening at anvende. Samtidig kræver det tydeligvis også en god solid basisviden og erfaring af KAT-behandleren at balancere forskellige terapeutiske elementer gennem ét behandlingsforløb.

Kognitiv adfærdsterapi på tværs er klart anbefalelsesværdig for KAT-terapeuter. KAT er kendt som en rationel og problemløsende tilgang, men med denne bog i hånden får du redskaber til en mere kreativ, personlig og emotionsfokuseret KAT-behandling og til at overkomme nogle af de problemer, der kan være ved diagnosespecifik behandling.

