

VIDENSTUNG OG LÆSEVÆRDIG

Susan Hart (red.): *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Hans Reitzels Forlag 2012. 696 sider, kr. 498.

BOGANMELDELSE

Med mange forskellige bidrag og behandlingsmetoder har Susan Hart med denne bog samlet den nyeste, opdaterede viden om hjerneforskning, tilknytning, udviklingspsykologi og terapi. Der er både udenlandske og danske forfattere – herunder medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening (Marianne Bentzen, Flemming Kæreby og Lars J. Sørensen). Alle bogens bidrag bygger på den udviklingspsykologiske forståelse, at det er andres anerkendelse, som former selvet og herved etablerer bevidstheden om sig selv.

Bogen består af fem dele. Del 1 om integration af neuroaffektiv viden i det psykoterapeutiske felt ved bl.a. Daniel Siegel om følelser, heling, energi- og informationsstrømme. Del 2 om neuroaffektiv udviklingspsykologi som grundlag for at forstå den psykoterapeutiske proces ved Susan Hart og Marianne Bentzen, om bl.a. kompasmodellen, der knytter sig til den hierarkiske hjerne og organisering. Del 3 om afstemningsprocesser i psykoterapi. Del 4 om intervention ved relationsforstyrrelser, borderlinetilstande, traumer og dissociative forstyrrelser ved bl.a. Lars J. Sørensen, Peter Levine og Pat Ogden. Del 5 om mentaliseringsprocesser, meditation og psykoterapi ved bl.a. Peter Fonagy, Jens Hardy Sørensen, Marianne Bentzen, Susan Hart og Jens-Erik Risom.

Susan Hart et al. har i bogen på forbilledlig vis beskrevet, hvorledes en vellykket terapeutisk proces bringer alle bevidsthedsniveauer i aktivitet. ”Det centrale i den terapeutiske proces i et relationelt perspektiv er, hvordan terapeuten aktiverer klientens implicite viden gennem nuværende øjeblikke og genkendelse.” (s. 103), og ”Psykoterapiens mest ambitiøse mål er at integrere og reintegrere de neurale kredsløb, som styrer det emotionelle liv.” (ibid.)

I bogen beskrives mange kliniske tilfælde af mennesker med traumatiske oplevelser, fx af Peter Fonagy, der har en borderlinepatient i langvarig psykoanalyse og hermed illustrerer vigtigheden af at være opmærksom på begrænsninger i mentaliseringssevnen og *theory* og *mind*. Lars Sørensen og Peter Levine beskriver også interessante cases om henholdsvis en kvinde med en dissociativ forstyrrelse og om reaktioner efter en traumatisk begivenhed og den efterfølgende psykoterapeutiske intervention – detaljeret udformet i ni trin, der er Levines udviklede metode *Somatic Experiencing*. Peter Levine skriver dels ud fra erfaringer på egen krop og dels ud fra kliniske erfaringer gennem mere end 40 år.

Der er i bogen heldigvis mange eksempler på cases, der gør den meget fagmættede bog mere læsevenlig.



Meditativ åbenhed er en invitation til at værdsætte verden med alle dens sansninger, følelser og associerende tankerækker.

Citat fra bogen

Kapitlet omhandlende mentalisering og meditation var meget forfriskende læsning. Selv om der også beskrives inspirerende modeller og interventioner i de øvrige kapitler, finder jeg, at der er brug for særlig opmærksomhed på disse processer i vor del af verden – også når vi taler psykoterapi.

Flere forfattere beskæftiger sig med begrebet mentalisering – Peter Fonagy, der introducerede det for snart tyve år siden, og Jens Hardy Sørensen, der diskuterer niveauer, differentieret behandlingstilgang og terapeutens eget mentaliseringsniveau. Væsentlige pointer i psykoterapi.

Marianne Bentzen, Susan Hart og Jens-Erik Risom bygger bl.a. videre på Richard Davidsons forskning. ”I den meditative træning sker der en integration af de affektafstemmende neurale kredsløb.” (s. 586). Man indgår ”i dybe intrapsykeiske selvreguleringsprincipper, der øger selvkendskabet.” Forfatterne mener, at der er belæg for opnåelse af yderligere bevidsthedsmæssige erfaringstrin ud over jegstrukturen og den helhedsorienterede mentalisering, og at sådanne transpersonlige bevidsthedstilstande indvirker neuralt, immunologisk, intrapsykeisk og interpersonelt. Med eksempler ser vi dels, hvorledes et terapiforløb udfolder sig gennem en helhedsorienteret mentalisering i den terapeutiske kontakt ud fra medleven og spørgsmål til opmærksomhed på kropssansninger og arou-

salreguleringer, og dels en intrapsykeisk afstemning i en meditation om perspektivskiftet fra en personlig tilstand til en almenmenneskelig eller arketyrisk.

Jeg har selv haft glæde af igennem flere år at have deltaget i en fordybelsesgruppe for psykoterapeuter hos Marianne Bentzen. Ud over min egen udvikling har denne nærværstræning også været til gavn for mit virke som psykoterapeut.

Med kapitlets sidste sætning vil jeg afslutte anmeldelsen af bogen: ”Meditativ åbenhed er en invitation til at værdsætte verden med alle dens sansninger, følelser og associerende tankerækker.”

Det har været en intensiv og inspirerende læsning, som kan anbefales alle psy-

koterapeuter, psykologer, psykiatere og familiebehandlere. Selv om bogen retter sig mod psykoterapi med voksne, giver den et så omfattende udviklingspsykologisk billede af barnet og familien, at den med udbytte også kan benyttes af fagfolk, der arbejder med børn, unge og familier.

Majse Albeck
Psykolog, psykoterapeut MPF

