

Norge EDITORIAL Europeisk psykoterapi

Europeisk psykoterapi er nå i sitt 15. år. Den oppsto fra undersøkelser av psykoterapiorganisasjoner i nesten alle europeiske land. Rådgivningsstyret er et av resultatene av dette samarbeidet.

I det første nummeret i 2000 introduserte vi de nyeste psykoterapeutiske utviklingene på den tiden (Dialektisk atferdsterapi DBT, Aksept- og forpliktelsesterapi ACT, Funksjonell atferdsterapi FBT). Dette ble fulgt av den konsekvente og radikale vektleggingen av Davanloos korttidsdynamiske psykoterapi. I 2003 tok vi grundig for oss behandlingen av posttraumatisk stresslidelse slik den ble utviklet i arbeidet med krigsofre i det tidligere Jugoslavia av Willi Butollo og medarbeidere. Deretter fulgte den eksistensielle analysen til Viktor Frankl, publisert av Alfried Längle, og Pessio-terapien PBSP, som nylig har begynt å bli mer kjent i Europa. Også mindre kjent er at siden begynnelsen av 90-tallet har en tredje bølge av terapi utviklet seg i Europa: Strategisk korttidsterapi (SBT), som setter arbeidet med følelser og personlighetsutvikling i sentrum. Herfra er det bare et lite skritt til emosjonsfokuset terapi av Leslie Greenberg (2007) som en vitenskapelig videreutvikling av gestaltterapi og klient-sentrert psykoterapi.

Deretter hadde vi gleden av å introdusere Jeremy Holmes som gjesteutgiver. Han er selv en førsteklases representant for psykoanalyse og lyktes med å få bidrag av virkelig verdi om nåtidens og fremtidens psykoanalyse fra forfattere som fremmer en livlig utvikling av psykoanalysen. I sin lederartikkel "mot et sikkert teoretisk og evidensbasert grunnlag for psykoanalytisk psykoterapi" gir han en introduksjon og en oversikt over denne samlingen av psykoanalytiske skrifter som ikke er skrevet for psykoanalytikere, men for alle psykoterapeuter som ønsker å vite mer om dagens psykoanalyse, som ønsker å ta skritt mot den, kanskje for å bryte med gamle fordommer, bli mer åpne for psykodynamiske ideer eller oppdage likheter som er mye større enn tidligere antatt. Som utgivere av denne periodiske publikasjonen har vi innsett at ikke bare kommunikasjon mellom terapiskoler er essensielt, men også kommunikasjon mellom de nasjonale gruppene av psykoterapeuter i Europa. Og det er nettopp dette som er vårt europeiske prosjekt.

I 2010-2011 rapporterte psykoterapeuter fra hele Europa om psykoterapiutdanning i deres land:

Gerhard Lenz, Rafael Rabenstein, Vivian Görger (Østerrike)

Martine Bouvard (Frankrike)

Serge Sulz og Stefan Hagspiel (Tyskland)

Evrinomy Avdi (Hellas)

Bernardo Nardi og Emidio Arimatea (Italia)

Susan van Hooren (Nederland)

Andrzej Kokoszka (Polen)

Celia Avila Fernández (Spania)

Bo Erik Sigrell & Rolf Sandell (Sverige)

Jan McGregor Hepburn (Storbritannia).

I 2012-2013 ble kroppspsykoterapi et tema. Konsentrativ bevegelsesterapi CMT (KBT) ble brukt til dette formålet – en evaluert kroppspsykoterapi for psykosomatiske og psykiske lidelser.

Temaet for 2014-2015 var Østerrike – hjemmet til verdens psykoterapi – da de fleste av de store psykoterapeutene fra begynnelsen av 1900-tallet bodde i Wien eller startet sin karriere der: Sigmund Freud, Melanie Klein, Michael Balint, Wilhelm Reich, Alfred Adler, Viktor Frankl, Paul Watzlawick og Fred Kanfer.

I 2016-2017 var temaet kroppsliggjøring i psykoterapi (redigert av Gernot Hauke) med helt nyskapende bidrag – med blikket rettet mot fremtiden for psykoterapi:

- Wolfgang Tschacher, Mario Pfammatter: Kroppsliggjøring i psykoterapi – Et nødvendig supplement til fellesfaktorkanonene?
- Marianne Eberhard-Kaechele: Følelser er bevegelse: Forbedring av emosjonsregulering gjennom bevegelsesintervensjon
- Rosemarie Samaritter og Helen Payne: Å bli beveget: Kinestetiske gjensidigheter i psykoterapeutisk interaksjon og utviklingen av enaktiv intersubjektivitet
- Tania Pietrzak, Gernot Hauke, Christina Lohr: Parintervensjon: Forbedring av pars empati og emosjonsregulering ved bruk av kroppslig empati
- Andrea Behrends, Sybille Müller, Isabel Dziobek: Dans støtter empati: Potensialet i interaktiv bevegelse og dans for psykoterapi
- Susanne Bender: Betydningen av bevegelsesrytme i psykoterapi
- Gernot Hauke, Christina Lohr, Tania Pietrzak: Å bevege sinnet: Kroppsliggjort kognisjon i kognitiv atferdsterapi (CBT)
- Lily Martin, Valerie Pohlmann, Sabine C. Koch, Thomas Fuchs: Tilbake til livet: Effektene av kroppslige terapier på pasienter med schizofreni.

Og nå, 2023-2024, den nyeste integrerende psykoterapeutiske utviklingen – først publisert i 2021 – har ennå ikke kommet inn i evidensbasert evalueringsfase: Mentalization Supporting Therapy (MST). Det er nettopp det EP handler om: nye viktige impulser, som selvfølgelig først blir evidensbasert noen år etter at tilnærmingen ble utviklet. Likevel kan MST bygge på en overraskende bred empirisk basis.

Vi kan trekke på mer enn tretti års forskningstradisjon på det atferdsdiagnostiske systemet, strategisk korttidsterapi og strategisk atferdsterapi. For MST er egentlig ikke en ny terapeutisk tilnærming. På samme måte som Fred Kanfers selvstyringstilnærming er det en variant av kognitiv atferdsterapi, bestående av evidensbaserte intervensjonsstrategier fra atferdsterapien. Imidlertid fokuserer den kognitive komponenten mye mer enn Aaron T. Beck på metakognisjoner (tenkning om tanker, følelser og behov), så man kan snakke om metakognitiv atferdsterapi. I tillegg har følelser kommet i forgrunnen. Det handler om evnen til å regulere følelser – å kunne kontrollere sine følelser på en slik måte at de fører til stabile og tilfredsstillende relasjoner. Det tredje fokuset er behovsorientering, basert på John Bowlbys tilknytningsteori. Utrygg tilknytning i barndommen som en elementær disposisjon for psykiske og psykosomatiske lidelser. Og derfor er båndet mellom pasient og terapeut en uunnværlig forutsetning for vellykket psykoterapi.

Impulsen til utviklingen av MST kom fra Peter Fonagy og hans arbeidsgruppe med deres Mentalization Based Therapy (MBT), hvis perspektiv Daniel Barth presenterer i den første artikkelen. Dette følges av to artikler av Lars Theßen og Serge Sulz, der de beskriver det teoretiske bakteppet, den terapeutiske utformingen og den praktiske tilnærmingen. Den

spesielle typen følelseseksponering i MST (Emotion Tracking), som ble tatt i bruk av Albert Pessa, beskrives veldig tydelig og imponerende av Serge Sulz og Maria Schreiner. Deretter følger rapporter om tidligere forskning i MSTs forskningslaboratorium av Lars Theßen, Serge Sulz og kolleger. Til slutt er det en artikkel av Annette Richter-Benedikt, der bruken av MST hos unge mennesker blir beskrevet. Alle artiklene er fagfellevurdert.

MST var bare ett eksempel på innovativ terapeutisk utvikling, og flere vil følge.

Annette Richter-Benedikt & Maria Schreiner – Redaktører