

OM AUTENTISK NÆRVÆR

Jørn Toustrups seneste bog er et værdifuldt indlæg i debatten om sammenhængen mellem individ og samfund og psykoterapiens rolle. Bogen giver bud på, hvordan psykologer i deres praksis kan forholde sig.

Jørn Toustrups seneste bog "Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet" er resultatet af 25 års arbejde med psykoterapi og 14 års arbejde med at uddanne psykologer i psykoterapeutisk arbejde ud fra det livs- og menneskesyn, som præsenteres i bogen – det livs- og menneskesyn, som danner grundlag for den psykoterapeutiske model 'tilstandsdifferentieret psykoterapi', som igen er en naturlig følge af menneskesynet.

Allerede her er vi ved noget centralt i bogen, nemlig den relationistiske opfattelse af livet og menneskelig eksistens. Det er ikke muligt at beskæftige sig med psykoterapi uden at redegøre for de eksistentielle grundantagelser, en sådan terapeutisk praksis udspringer af: "Hvordan vi end beskriver os selv, vil beskrivelsen altid rumme referencer til andre mennesker. Vi kan derfor heller ikke forstå os selv uafhængigt af forholdet." (s. 35).

Accepterer vi denne grundantagelse, vil det uundgåeligt få vidtrækkende konsekvenser for vores forståelse af tilværelsen og, i dette tilfælde, psykoterapeutisk praksis.

Vort eget livssyn

I første halvdel af bogen gennemgår Jørn Toustrup sit livs- og menneskesyn. I beskrivelsen af dette anvender han alment forståelige begreber som lykke, smerte, værdighed, taknemmelighed – og argumenterer for, hvordan disse begreber uafvendeligt er forbundet med hinanden.

Et centralt begreb hos Jørn Toustrup er 'autenticitet'. Kort kan den autentiske oplevelse beskrives som en oplevelse

præget af gennemgribende klarhed og dyb meningsfuld forståelse. En sådan oplevelse er derfor ofte fulgt af engagement og initiativ, der fører til menneskelig udvikling og ikke bare til forandring: "Forandring er ikke identisk med udvikling. Udvikling er udtryk for integrerede, autentiske forandringer." (s. 28).

I indledningen til bogens anden halvdel, der drejer sig om psykoterapi, argumenterer Jørn Toustrup grundigt for, at det ikke er muligt at bedrive psykoterapi

ud fra en opfattelse af terapeuten som "professionel neutral". På den anden side kan terapeuten's holdninger, sym- og anti-patier være hæmmende for en fortsat dyberegående kontakt. For at kunne orientere os i dette bliver vi, som terapeuter, nødt til over for os selv at forsøge at redegøre for vort eget livssyn.

Dette krav om, at man som terapeut i den terapeutiske situation har gjort sig sine livserfaringer og har en afklaret forståelse af sit eget menneskesyn, kan let



føre til den opfattelse, at man helst skal være 60 år eller derover for at beskæftige sig med psykoterapi. Imidlertid påpeger forfatteren, at en genvej til en sådan afklaring er egenterapi.

Det er derfor forståeligt, at Jørn Toustrup i denne sammenhæng tager klart afstand fra de mere positivt orienterede terapiformer: "Det er langt billigere at give den unge terapeut en portion viden-om-erfaring, forsynet med et *evidensbaseret* stempel. Men der er (...) en kvalitativ forskel på erfaring og viden-om-erfaring, også for klienterne." (s. 86).

Hvordan i praksis?

Beskrivelsen af 'tilstandsdifferentieret psykoterapi' falder i dels en teoretisk beskrivelse, baseret dels på fagteoretiske kilder, dels på livs- og menneskesynet. I denne beskrivelse begynder læseren at forstå, hvorfor det er nødvendigt for Jørn Toustrup at redegøre så grundigt for dette livssyn tidligere i bogen, og hvorfor det er nødvendigt at gentage denne redegørelse – nemlig som en forudsætning for at forstå relationen mellem terapeut og klient. Umiddelbart spørger man sig selv efter dette afsnit: "– hvordan gøres dette så i praksis?"

Netop dette handler det næste afsnit i bogen om: En række terapicases, der eksemplificerer metoden. Hver case er jævnlige afbrudt af forfatterens beskrivelser og refleksioner over, hvorfor han netop forholder sig sådan og sådan i den beskrevne situation. Dette afsnit står meget centralt, idet det på forbilledlig vis relaterer de tidligere redegørelser af mere filosofisk art til en genkendelig terapeutisk hverdagsituation.

Afsnittet afsluttes med en beskrivelse af parterapi og de specielle forudsætninger, der gør sig gældende for netop denne form for terapi.

I et afslutningskapitel afrundes terapidelen med nogle refleksioner over forholdet mellem psykoterapi og det omgivende samfund.

Bagest i bogen er et appendiks, der indeholder en uhyre komprimeret gennemgang af de mere "psykologtekniske" forudsætninger for metoden: Kommunikation og tilstandsspecifik kommunikation.

Invitation til revision

Når bogen er læst, melder spørgsmålet sig: Er det en metode, jeg kan tilegne mig? Lige så snart dette spørgsmål er stillet, står det også klart for én, at det ikke bare er et spørgsmål om metode, men at denne måde at arbejde med psykoterapi på fordrer en stillingtagen til, om der er sammenhæng mellem mit livs- og menneskesyn og min psykologiske praksis. Det er dette krav til den enkelte om stillingtagen til disse spørgsmål, der gør bogen så vigtig.

Bogen er skrevet i et sprog befriet for psykologiske fagtermer, der gør den umiddelbart forståelig. Når det er sagt, må det tilføjes, at bogen er uhyre tætskrevet – en anden forfatter ville nemt kunne få den til at fylde det dobbelte. Det betyder, at læseren er tvunget til at standse op, måske læse sætninger igen og reflektere over, hvad der lige er læst. Og det er måske også det, forfatteren har villet med bogen: at få os til at reflektere. Dels over livet, dels over den arbejdsmæssige praksis, som vi betje-

Bogdata

Jørn Toustrup: "Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet". Dansk psykologisk Forlag, 2006. 244 sider, 268 kr.

ner os af, og det faktum, at de to ting er uadskillelige.

Ved på denne måde at forholde sig til de grundlæggende vilkår for psykoterapeutisk praksis har forfatteren samtidig givet sit bud på, hvad der initierer personlig udvikling, selv om dette emne ikke er eksplicit beskrevet.

Som en naturlig følge af de klare bud på de menneskelige livsvilkår, og hvordan vi som psykoterapeuter må forholde os til disse, er det uundgåeligt, at bogen indeholder kritiske bemærkninger over for dels den udbredte "værktøjskasseterapi", dels medicinalindustriens økonomiske udnyttelse af vores ureflekterede ønsker om et smertefrit liv – og ultimativt den samfundsopfattelse, disse forhold er udtryk for. Det er værd at bemærke, at kritikken ikke er sigtet med bogen, men en naturlig følgeslutning af det livs- og menneskesyn, der præsenteres.

I en tid, hvor bøger om mere positivt orienterede terapeutiske opfattelser dominerer markedet, kommer "Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet" som et længe savnet alternativ. Den er et meget værdifuldt indlæg i debatten om sammenhængen mellem individ og samfund og psykoterapiens rolle, idet den giver et bud på, hvordan psykologer i deres praksis kan forholde sig.

Det er næppe muligt at læse bogen som psykolog og psykoterapeut uden at tage sin egen praksis op til revision. Derigennem vil den kunne give psykologer mulighed for at etablere et mere eksplicit menneskeligt og etisk forsvarligt grundlag for deres virke.

Claus Wennermark