

Eksistentiel individuel-

Få psykologer tager sig tid til at beskrive egen praksis. Jørn Laursen drister sig med bogen "Individuel- og parterapi" til at vise, hvordan han tænker, og hvordan han arbejder i sine terapeutiske forløb.

Jørn Laursens tidligere bøger om eksistentiel terapi og om parforhold er anvendelige bøger, som klienter kan læse selv, og som man kan bruge i undervisning af patienter.

Denne er anderledes. Jeg får indtryk af, at den er skrevet med forfatterens hjerteblod. Den er hans egen forståelse af hans egen praksis. Han beskriver sine tanker om, hvad eksistentiel terapi er, sammen med sine tanker om terapisesioner og forløb. Måske er det den erfarne psykolog, som ser sig tilbage og siger: "Hvad er det egentlig jeg har brugt mit arbejdsliv på? Giver det mening?"

Det er tydeligt, at det giver både mening og arbejdsglæde at arbejde på denne måde. Måske har forfatteren et behov for at dele den eksistentielle ensomhed, som kan høre til det at være privatpraktiserende psykolog uden et kollegialt fællesskab og institutionelle rammer: en fri psykolog. Den frie privatpraktiserende psykolog står ofte alene med sine faglige og etiske dilemmaer.

Jørn Laursen skriver for andre psykologer og ønsker at inspirere andre til at bruge den eksistentielle psykologis paradigmer.

Brug af klassikerne

Bogen er delt op i fem hovedafsnit: Eksistens som vilkår, den eksistentielle samtale, fra samtale til terapi, den individuelle terapi og til sidst et afsnit om parterapi.

Fænomenologien er en af forfatterens grundpiller. Han bruger her Franz Froms "Om oplevelsen af andres adfærd" og Sartres begreb om situationer. Nu da mange psykologer arbejder med samme temaer ud fra Batemans og Fonagys koncept, var det fint at tænke på, at vi, der læste ved Københavns Universitet, fik fænomenologien med os som grundlag. Forfatteren formidler dette enkelt og letfatteligt, uden at begrebet mentalisering overhovedet forekommer. Andre grundpiller er psykodynamikken og eksistentiafilosofi. Jean Paul Sartre, Irving Yalom, Ronald B. Laing og Søren Kierkegaard er basis, uden at de refereres direkte.

Dette er Jørn Laursens bog, hans måde at bruge klassikerne på. Han bruger også Karl Jaspers og beskriver kort begreberne grænsesituationer og brudflader. Socialpsykologien er også med: fællesskabet og civilisationen både begrænser den individuelle frihed, giver støtte og stiller krav om fælles ansvar og altruisme.

Jørn Laursen vælger at være normativ. Han skriver, hvad han mener psykologen/terapeuten bør være eller bør gøre: Terapeuten skal hjælpe sine klienter med at afmystificere deres verden. De implicite kulturelle sandheder, som at "en søn skal respektere sin far", skal man kunne spørge til og undres over i terapirummet, samtidig med at terapeuten forholder sig neutral. Konformitetens sandheder skal udfordres. Klienten skal blive i stand til at føle og vurdere selv. I denne tid, hvor mange af vores patienter søger hjælp hos engle og healere, er det godt at blive mindet om, at en af psykologens opgaver er at medvirke til afmystificering. En fin programklæring for psykologer.

Klientens livsverden i fokus

Terapeutens neutralitet og kravet om ligeværdighed i relationen er noget, forfatteren ser som et dilemma, som løses ved at klient og terapeut er sammen om et fælles formål: at gøre klientens liv godt. Det svarer til det, Irving Yalom beskriver som at være medrejsende eller medlidende. Det indebærer, at psykologen møder klienten, der hvor klienten er, ikke bare hans diagnose og ikke med en manual, som gør psykologen for styrende og målrettet.

Forfatteren taler for, at terapeuten skal møde klienten i en modus af let flydende opmærksomhed: med åbenhed følge og observere klientens frie indfald og også selv tillade sig frie indfald, som så kan undersøges sammen med klienten. Det er klientens livsverden, som er i fokus. Derfor bliver temaer som livshistorie, valg, fremtid og mening vigtige i terapien. Klientens bevidste forhold sig til, hvad et godt liv er for ham eller hende, og hvad det indebærer at være en betydningsfuld person for andre. Alder, livskriser, sygdom og traumer indgår som centrale temaer. Det grundliggende fokus i de terapier, man kalder eksistentielle, er, at mennesket er bevidst om sin egen dødelighed, at det er op til den enkelte at få det bedste ud af det liv, man har fået, vælge det og tage ansvar for det.

Forholdet til døden og at kunne rumme dette i terapirummet er centralt i eksistentiel psykologi. Jeg kunne have ønsket lidt mere om, hvordan forfatteren arbejder med dette i de individuelle terapier.

og parterapi

Hvordan-spørgsmålet besvares med beskrivelsen af ligeværdigheden, afmystificeringen, den frit flydende opmærksomhed og det at være betydningsfuld i en andens liv. Det er ikke altid enkelt at komme fra eller snarere gennem de hverdagslige problemløsninger, bag mystificeringen og frem til ontologiske spørgsmål, som vedrører dødsangsten og meningen med livet.

Når disse spørgsmål konfronteres, sker der sandsynligvis ændring. En del klienter har måske kørt på "automatpilot", bare "gjort det, som forventedes", frem til de "møder væggen" og derefter psykologen. Hvornår ved man, at det, vi taler om nu, er vigtigt? At dette er autentisk? Det beskrives i bogen som nærvær, tilstedeværelse. Nogle af eksemplerne på terapeutinterventioner illustrerer vigtigheden af ærlige og konstaterende tilbagemeldinger, som overlader vurdering og valg til klienten.

Hverdagens sprog

Afsnittet om parterapi giver et indtryk af, hvordan Jørn Laursen arbejder med par. Her er også casemateriale, som demonstrerer, hvordan han arbejder med temaer og hjemmeopgaver. Temaerne handler om identitet, værdier, tids- og livsløb, valg og prioriteringer.

Den eksistentielle psykologis sprog er hverdagens sprog, og det er stort set hverdagens sprog, Jørn Laursen bruger til at beskrive det grundlag, han arbejder på. Bogen er let at læse. Selv om den er skrevet til psykologer og terapeuter, kan den sagtens læses af personer uden psykologisk fagkundskab, som er interesserede i at forstå livet og dets brudflader.

Bogen udgives af forlaget Books on Demand. Det vil sige, at der kun trykkes det antal, som efterspørges. Jeg tror, at denne udgivelsesform springer over det redigeringsarbejde, som en forlagsredaktion ville have gjort, og det er lidt ærgerligt. Der er en del trykfejl. Der er en del sproglig inkonsekvens i valg af subjekt: man, du, terapeuten, psykologen. Det forvirrer billedet af, hvem forfatteren skriver til. ■

Karin Borg



BOGDATA

Jørn Laursen: "Eksistentiel individuel- og parterapi. Et meningsfuldt liv". Books on Demand, www.bod.dk, 2010. 180 sider. 249 kr.