

Helende historier

Formålet skinner tydeligt igennem i hele bogen og i alle historierne: At give det enkelte menneske støtte til at gribe sin egen pen og begynde at forfatte eget liv.

I bogen "Helende historier" inviteres læseren ind i psykolog Lotte Lykke Frederiksen's terapeutiske arbejdsværelse, hvor der skabes historier, som skaber håb, viser løsningsveje og fremhæver de utrolige indre ressourcer, alle mennesker har. De helende historier, som skræddersys til klienterne, er katalysator for at mestre eksistentielle udfordringer, genfinde mening i eget liv og genforbinde sig med trivsel, glæde og nærvær.

Fra første side står det tydeligt, at denne bog har en særlig fremtrædende "tone", som udgør bogens inderste hjerterytme: Forfatterens store engagement i at møde klienten med åbenhed, nysgerrighed, respekt og anerkendelse.

Bogen er opdelt i to dele. Den første del præsenterer læseren for den fænomenologiske-eksistentielle metode, som er forfatterens teoretiske afsæt. Positioneringer, tanker og modeller gennemgås.

Bogens anden del består af 12 klientfortællinger og dertilhørende 12 helende historier, alle skrevet af Lotte selv. Hver historie har et tema: Stress, kroniske smerter, overgreb, tab af erhvervssevne, sorg, depression, mobning, selvværdsproblemer, angst og traumer, udbrændthed, afhængighed/misbrug og kritisk sygdom.

Som læser får man en særlig gave forærende, når man læser historierne. Det er nemlig lykkedes for forfatteren at skabe et dusin historier, som ud over at tale ind i den specifikke problemstil vækker genklang ind i alment menneskelige udfordringer.

Den første tanke, som dukkede op i hovedet på mig, da jeg læste bogen, var: "Dette er en Pandoras æske-bog". Der er mange lag i bogen: et lag med selve teorien og metoderne, et lag med cases, hvor klienternes fortælling træder i forgrunden, et lag med de historier, der er lavet som respons på klientens fortælling, og endelig et lag i form af genklang i læserens eget univers.

Ærlighed og ydmyghed

Alle bogens historier tager afsæt i klientens sproglomster og PRO-modellen. Dermed har alle historier deres unikke balance mellem problem, ressourcer og nyorientering.

Den dominerende fællesnævner er forfatterens tydelige evne til at skabe terapi og historier med en særlig nysgerrig, respektfuld og nænsom hånd. Metodemæssigt er der således god hjælp at hente, eftersom forfatteren både evner og prioriterer at skrive om, hvordan gode historier konkret opbygges, hvordan man som terapeut må positionere sig, såfremt en historie skal være hjælpsom for klienten, hvordan man tilbagegiver historier, og endelig hvordan man sikrer sig, at ens historier taler til klientens indre univers og ikke blot taler ud fra terapeutens "forelskelse i egne verdensbilleder".

Bogen igennem deler forfatteren sine tanker og overvejelser med os, omkring historienes flow, rytme og formodede effekt. Der gives også plads til en usikkerhed på historienes effekt. Som terapeuter kan vi aldrig helt vide, hvilke frø vore interventioner sår i klientens sind og liv.

Forfatterens ærlighed og ydmyghed over for aldrig at gøre sig klog på, "hvad som virker for andre mennesker", gør bogen særligt troværdig og understreger forfatterens udgangspunkt: At møde klienten i klientens subjektive univers, at støtte klienten i dennes rejse mod trivsel, egne drømme og at være klientens hjælper – en hjælper, som nogle gange er en fakkeltbærer, andre gange en stifinder, til tider en, som går ved siden af klienten, ofte en, som går støttende bag ved klienten.

Formålet skinner tydeligt igennem i hele bogen og i alle historierne: At give det enkelte menneske støtte til at gribe sin egen pen og begynde at forfatte eget liv.

Bogen må absolut anbefales varmt. ■

Anne Agerbo



BOGDATA

Lotte Lykke Frederiksen: "Helende historier. Fænomenologisk eksistential metode i terapi". Frydenlund, 2013. 218 sider. 249 kr.