

Yaloms nye bog indeholder ti fortællinger om psykoterapeutiske forløb. Bogen fascinerer og irriterer. Yalom er fascinerende, fordi han lukker læseren ind i sit psykoterapeutiske laboratorium, så man får en førstehåndsbeskrivelse og fornemmelse af, hvad der kan ske i psykoterapi. I al fald i eksistentiel psykoterapi.

Yalom generer mig, der kommer fra en anden psykoterapeutisk retning, nemlig narrativ psykoterapi (så er dét på plads), fordi han enten tilbyder fortolkninger af menneskers livssituation, og det er fortolkninger, der så godt som alle handler om angst for døden, eller fokuserer, eller rettere skaber, det der i psykoanalytisk jargon kaldes overføring og modoverføring i her og nu relationen. Mange – om ikke de fleste af dem han taler med – stejler over den situation, han pludselig fremprovokerer, når han beder dem forholde sig til deres relation til ham. Og når de stejler og ikke vil lege med, kalder han det modstand. Det er jo en selvopfyldende profeti.

Jeg må sige, at Yalom fremstår som en selvcentreret psykoterapeutisk krukke og primadonna. Eller måske som en anden Godfather, der tilbyder de mennesker, han taler med – og som han minsandten kalder sine *patienter* – *an offer they can't refuse*: Enten hans fortolkning af deres livssituation (relateret til døden) eller et fokus på deres følelser i relationen mellem terapeut og person her og nu. Yalom udøver med sin metode med andre ord en magt, som han ikke selv problematiserer.

Bogen består som nævnt af ti fortællinger om samtaleforløb, han har haft. Det er pudsige fortællinger med overraskende pointer. Yalom siger noget, giver sin umiddelbare respons. Og "langt om længe gav jeg ham noget. Jeg kunne bevidne en tildragelse af overordentlig stor betydning for Paul... Han havde brug for et vidne, en person med en vis pondus, og jeg var blevet valgt til at udfylde den rolle." Manden havde haft, hvad man kunne kalde et "farkompleks". De to udveksler e-mails, der er interessant læsning: "Jeg må endnu engang minde dig om, Paul, hvad Sokrates sagde: et udforsket liv er ikke værd at leve." (s. 16).

I stedet for at søge efter, hvad mennesker tillægger værdi, søger Yalom desværre efter årsager: "Efter i timevis at have søgt efter årsagerne til hans selvhad og gransket alle "klassikerne" ... fandt vi omsider frem til den primære kilde til hans indre mørke." Og det handlede selvfølgelig, havde jeg nær sagt, om sorg.

Det slår et andet tema an, som optager mig. Filosofen Spinoza skrev i 1653, at han mente, at der kun findes to primære følelser: *Sadnes* and *joy*. Sorg og glæde. Tanken er interessant og giver umiddelbart mening for mig. De fleste mennesker jeg taler med, har dissocieret deres sorg i forhold til større eller mindre traumatiske hændelser.

Men som de fleste psykoterapeuter ved, så skal traumatiske hændelser og begivenheder ind i en fortælling, der tager udgangspunkt i det, som giver livet værdi for de mennesker, man taler med. Sorg er bagsiden af den mønt, der på forsiden har de værdier som giver glæde. Noget er kun sørgeligt og sorgfuldt, fordi det træder på og krænker vores værdier. Dette aspekt synes jeg mangler i Yaloms arbejde. Sorrig og glæde de vandrer ihobe- som salmedigteren skriver.

I de fleste terapifortællinger optræder Yalom som en Colombo, der skal regne gåden ud i stedet for at spørge de mennesker, han taler med, om deres oplevelser og forståelser. Yalom er på trods af sit eksistentialpsykologiske tilhørsforhold stadig i bund og grund psykodynamisk orienteret. Og han optræder stadig som den psykoterapeutiske ekspert – og ikke som en nysgerrig partner og makker på sine klienters færd. Nå nej, på *patienternes* færd. Han taler endda om deres sygdom. Det generer mig at han skriver patienter og taler om sygdom. Det er ikke i overensstemmelse med hans på mange måder fine etik.

Men det eksemplariske ved Yalom er, at han gør det, som Nils Christie i sin lille fine bog *Små ord om store spørgsmål* skriver psykiaterne burde gøre: De skulle skrive små noveller om de mennesker de hjælper, så vi andre kunne blive klogere og få en bedre forståelse af mennesker med svære psykiske lidelser.

Yalom er endnu imellem for selvsmagende efter min kop te. Som når han (s. 44) fortæller en kvinde, at hun har god smag – fordi hun læser bøger, han synes om. Dermed er han definerende og selvcentreret. Eller fortæller hende, hvad sandheden er (s. 47).

Det fine er, at Yalom flere steder giver noget af sig selv og sit eget forhold til døden – fx s.36 og 51.

De fleste klienter er som nævnt rige og velbeslåede mennesker, der har råd til at betale hans høje honorar. Men en relativt fattig kvinde, der lider af en uheldelig cancer, spidder dog Yalom og spørger ham, hvad han som verdensberømt psykiater skal bruge alle de mange penge til. Han bliver blød i knæene og tilbyder straks at halvere honoraret. Senere sløjfer han endda honoraret, så de kan bevare samarbejdet om en beskrivelse af det terapeutiske forløb. Et virkelig smukt træk.

I den humanistisk-eksistentielle psykoterapi kredser man om det, denne retning kalder tilværelsens fire grundvilkår:

Meningsløsheden, døden, friheden og ensomheden. Alle Yaloms fortællinger og "patienter" kredser derfor "pudsigt nok" om disse temaer. Men det kan vel diskuteres, om disse aspekter udgør hele sandheden om, hvad der skal undersøges og udforskes i livet, og om hvad det vil sige at være menneske?

- Er det ikke netop meningsfuldheden og det, som giver livet værdi og retning, der udgør livets essens?
- Er det ikke netop livets værdier og menneskers erfaringer med og fortællinger om disse værdier, der udgør tilværelsens centrale spørgsmål – og ikke spørgsmålet om døden?
- Er spørgsmålet om frihed ikke kun relevant, hvis det bliver set i relation til spørgsmålet om fællesskab, forpligtelser og solidaritet – altså at man går uden over den individuelle, selvrealiserende og navlebeskuende frihed?
- Jo, ensomhed er det største problem for mennesker i vores tid, som forfatteren Elie Wiesel udtrykker det. Men det er jo netop i en bestemt historisk epoke. Er det ikke tankevækkende, at de vestlige samfund er de eneste, hvori man skal betale et fremmed menneske for at lytte? Ensomhed er ikke noget, man er dømt til. Ensomhed opstår i kulturer, hvor der er for lidt kærlighed, og hvor man er for meget overladt til sig selv.

Den franske idéhistoriker Michel udnævnte humanismen til hovedfjenden. Den eksistentielle humanisme kaldes essentialisme, fordi den bilder mennesker ind, at der eksisterer et indre kerneselv, der skal befries fra de undertrykkende kræfter, og dette kerneselv har behov, der skal forløses. Den form for humanisme får mennesker til at kigge indad – og "mærke efter". Den har intet fokus på de livsvilkår, der fx producerer ca. dobbelt så mange kvinder med depression som mænd. Og at der i vores patriarkalske kultur er så mange piger (ikke nær så mange drenge) og kvinder, der udsættes for seksuelle overgreb. Den humanisme, som Foucault var ude med riven efter, bilder fx mennesker ind, at der eksisterer behov, der skal indfries. Tænk bare på Maslows behovspyramide.

I narrativ poststrukturalistisk psykoterapi interesserer man sig ikke primært for indre tilstande, men for *intentionelle* tilstande. Det er det, som mennesker vil og brænder for, der er interessant. Når mennesker føler noget, er det en evaluering i forhold til de værdier, de guider deres liv efter. Mennesker har i al almindelighed ikke umiddelbar adgang til deres værdier. Vi mærker ikke vores værdier på samme måde, som vi ikke mærker vores tær, førend nogen træder på dem. Men så mærker vi alligevel ikke tærne, men smerten. Når mennesker oplever smerte i livet, er det på samme måde, deres værdier, der er blevet jokket på. Dette ser Yalom ikke.

Ingen tvivl om, at Yalom er en dygtig psykoterapeut. Især når han viser sig som "en venlig buschauffør" (s. 158). Hemmeligheden ved god psykoterapi er måske netop at optræde venligt – som en interesseret ven; og ikke som en bedrevidende ekspert, der har svar og fortolkninger parat. Man skal måske hellere vise sympati end empati, for vi ved jo dybest set ikke, hvad andre mennesker føler. Det der kaldes "empati" har jeg så ofte oplevet som overgreb. Enhver fortolkning sætter terapeuten i centrum og er et muligt overgreb. Det opdager Yalom også flere steder i bogen. Så får han velfortjent nogen på hatten af sine "patienter".

Det tiltalende ved Yalom er, at han er så reflekterende og tager disse øretæver til sig og erkender "menneskesindets kompleksitet" og føler "fortvivlelse over mit fags forfængelige forsøg på at forenkle og kodificere og opstille manualer for, hvordan man kunne behandle patienter på en eller anden forudbestemt og generel måde." (s. 220).

Bogen er underholdende og hurtigt læst. Men lad dig ikke forføre af de humanistisk-eksistentialpsykologiske forenklinger og generaliseringer. Dens individualisering passer perfekt i en neoliberal tid. Den overser de kulturelle normers magt – den moderne magt.

Som psykoterapeuter skal vi passe morderligt på med ikke at bidrage til menneskers utilstrækkelighedsfølelse ved at påstå, at de skal "arbejde med sig selv". Det skal de ikke. De skal arbejde med og vriste sig fri af de kulturelle normer, der holder dem i et jerngreb, og som skaber utilstrækkeligheds- og fiaskofølelser en masse. Og som individualiserer og splitter fællesskaber. Mennesker skal bevidnes, så de opdager at de ikke alene. Set på denne måde er psykoterapeutisk arbejde politisk aktivitet med lille p. Eller "hverdagsrevolutionær virksomhed".

*Af Allan Holmgren, mag.art.psych. Direktør og konsulent i DISPUK. Adjungeret professor, CBS. Medlem af bestyrelsen for Dansk Psykoterapeutforening*