

Der er tale om en ret stor samling tekster udarbejdet af i alt 11 forfatternavne. Teksterne er noget uensartede, og fordelene ved dette er, at der sandsynligvis vil være noget for enhver smag. Ulempen kan blive, om læseren føler sig beriget på en sammenhængende måde.

Indledningen er en historisk vinkling af feltet, hvorefter Bo Jacobsen kortfattet prøver at indfange det særegne ved den fænomenologisk orienterede, eksistentielle psykotterapi. Dernæst kommer et svært læsbart kapitel om nogle fænomenologiske grundbegreber, og Emmy van Deurzen afrunder den mere teoretiske indledningsdel ved at skrive om den eksistentielle terapies mål beskrevet som det gode liv. Det pointeres her, at den eksistentielle tilgang ikke må baseres på formalisering, manualisering eller teknik.

Der findes to kapitler om henholdsvis metaforer og om historiefortælling i terapi, begge med mange caseeksempler omkring livs-historier. I bogens mest omfangsrige del skriver bogens redaktører tre kapitler om begreberne: selvcentrering, autencitet og livsduelighed. Kapitlerne er noget tungt skrevne, disputatsagtige og synes at tilhøre en faglighed, der ikke er psykologisk. Den særlige filosofisk-fænomenologiske sprogstil, som nogle elsker, og andre hader, er udpræget på færde her.

Tre mere kritisk orienterede kapitler rejser teoretiske indvendinger mod henholdsvis forståelsen af socialitet i psykoanalysen, mod begrebet mentalisering, og om Kierkegaards anvendelighed som sandsiger i en terapeutisk proces. Den findes at være begrænset, fordi Kierkegaard jo i bund og grund henviste til det religiøse som det egentlige – og det er ikke så moderne længere, der er en hel tidsalder til forskel.

Mod slutningen findes et absolut læseværdigt kapitel af Jakob Skov Knudsen om, hvordan forskellige terapeutiske tilgange kan berige hinanden – her kognitiv terapi og eksistentiel terapi. Han skriver, at når det drejer sig om angst, er der "forskellige faser" af terapien, og at den fænomenologiske tilgangs "insisterer på ikke at vide noget kan være lige så indespærrende og distancerende som at besidde en unik position for viden." Der fremlægges den erfaring, at der findes absolut brugbare "ekspert"-forslag til, hvordan man håndterer selve angstanfaldene, så klienten faktisk bliver i stand til at tænke og reflektere eksistentielt. Begge dele er psykotterapi.

Bogen afsluttes med et kapitel, der undersøger om "læring" kan være et målbart resultat for terapi i stedet for "helbred." Eftersom der menes forskellige ting med "læring" i kognitiv og eksistentiel terapi – henholdsvis nye vaner og nyt livsperspektiv – kan det ikke sættes på samme hammel, konkluderes der.

Der er for den psykologisk orienterede læser måske lidt langt mellem snapsene i denne bog – men de findes. Måske er det ikke helt retfærdigt, at bogen her anmeldes af en person, der ikke synes, at den særlige filosofisk/fænomenologiske sprogdragt er særligt sexet. Læs fx sætningen her: "Så den neurotiske udageren er på samme tid en modsætning til udlægningerne af livets mening og en erstatning for dem. Begge handler om éns egen elendighed, som er ubærlig i sin nøgne at-hed" (s 43). Anmelderen tænkte undervejs mange steder over, hvad der egentlig stod, hvis tingene blev oversat til ganske almindeligt sprog. Det har også været besynderligt at læse om fx "egentlighed" i et så stærkt intellektualistisk sprogbrug, et sprogbrug, der med sin bundethed til bestemte abstraktioner og formuleringer i selv kan repræsentere noget u-egentligt, noget ikke-autentisk og fremmedgjort.

På den anden side anslås der med bogen nogle centrale, nye og væsentlige tematikker. Den har sat tanker i gang undervejs. Det handler bl.a. om fordele og ulemper ved ensidig anvendelse af én bestemt psykoterapeutisk tilgang og den metodetvang, der følger med, ligegyldig om tilgangen er nedfældet i en manual eller ej, ligegyldigt om tilgangen kalder sig top-down eller bottom-up, autoritær eller anti-autoritær.

Bogen har også givet en dybere indsigt i, hvorfor det eksistentielle felt, der jo omhandler de mest ligefremme spørgsmål om mening og formål i tilværelsen, virker så indviklet og uoverskuelig for mange psykologer. Den fænomenologisk/filosofiske tilgang har på mange måder via sin historie koloniseret det åbne eksistentielle felt i psykologien og har gjort meningen med livet til et filosofisk-litterært, akademisk spørgsmål. Det er det jo ikke. Der er tusinder af andre måder at forholde sig til og tale om livets meningsdimension. For eksempel finder der i den anden ende af det terapeutiske kontinuum eksistentielle øvelser, der er teknificerede og manualiserede langt ud over det rimelige, som fx i Acceptance and Commitment-bølgen.

Som klinisk arbejdende psykolog med stor interesse for det eksistentielle vil jeg blive ved med at håbe på, at det eksistentielle felt også eksisterer i terapeutiske former, der er mere ligefremme og vedrørende for de mange. Jeg venter dog stadig på en bog, der handler om netop det.

*Af Peter la Cour, Ph.D., Specialist i sundhedspsykologi*