

---

Tidsskrift for  
**Psykotering**

---

Maj  
Nr. 2  
2018



---

#### Fra 1980'erne og frem

Læs om psykoteringens nyere historie i Danmark. Hvordan skete det? Fortalt af nogle af dem, der var med.

---

#### Psykoerapeuter ...

Hvad laver en psykoerapeut egentlig? Ja, efter artiklerne at dømme er psykoerapeuter beskæftiget inden for et meget bredt felt.

---

#### ... og psykotering

Læs om intuitive følelyper, væren, livets mening, gadeterapeuter, stalking, FIT, at være studerende og om et dilemma.

---

#### 25-års jubilæum

Dansk Psykoerapeutforenings og Tidsskrift for Psykotering 25-års jubilæum markeres med artikler om bladet og foreningens start.



**Pia Jeppesen**  
Psykoterapeut MPF  
Formand for Dansk Psykoterapeutforening

Ved Dansk Psykoterapeutforenings generalforsamling i marts måned i Vejle blev jeg genvalgt som formand. Mange tak for tilliden. Nu ser jeg frem mod de næste to år, hvor jeg sammen med bestyrelsen, sekretariatet og de mange udvalg skal fortsætte det vigtige arbejde med at styrke vores forening.

### 25 ÅRS JUBILÆUM

I år er det 25 år siden, at Dansk Psykoterapeutforening blev stiftet. Du sidder derfor med et jubilæumsnummer af *Tidsskrift for Psykoterapi* i hånden. I anledning af jubilæet kan du læse et portræt af foreningens ophavs-kvinde Susanne van Deurs, der fortæller om, hvordan hun fik idéen til at samle de uddannede psykoterapeuter og stifte Dansk Psykoterapeutforening. Som du kan læse, har det været en lang, men spændende rejse at starte en forening, der støt har vokset sig større med årene. Som formand er jeg meget stolt af at være med til at bygge videre på det solide fundament, som blev lagt helt tilbage i 1993.

### MÅLRETTET ARBEJDE

Foreningen har i dag nået en betydelig størrelse med over 1800 medlemmer. Det stiller krav om stadig øget professionalisme og nye tiltag til gavn for medlemmerne. Derfor har foreningen i dag et godt og velfungerende sekretariat, som sammen med bestyrelsen er med til at sikre, at vi når i mål med vores indsatser og aktiviteter.

Det er fortsat vores mål, at vi som psykoterapeuter skal anerkendes for den værdi, vi har for samfundet. De sidste år har vi i foreningen arbejdet systematisk for dette mål via arbejdsprogram og handleplaner. I dette arbejde gør alle de frivillige i vores forening også en stor forskel, og i takt med professionaliseringen debatterer vi også, hvordan vi fremadrettet skal honorere det store stykke arbejde, de udfører.

### NY BESTYRELSE - NYT ARBEJDSPROGRAM

På generalforsamlingen i Vejle valgte vi også en ny bestyrelse, som snart skal på et todages seminar for at diskutere nyt arbejdsprogram og nye handleplaner. Her skal der også vælges en ny næstformand. Jeg ser meget frem til, sammen med dem, at lægge nye konkrete planer til gavn for medlemmerne. Den nye bestyrelse er meget engageret, og det lover rigtigt godt for foreningen. Vi vil bestræbe os på at sikre en større gennemsigtighed i forhold til alt det arbejde, som foreningen yder. Dette har været et ønske fra flere medlemmer.

Et par af de tiltag, som allerede er i proces, er den nye søgefunktion på hjemmesidens 'Find psykoterapeut' samt flere udbudte kurser til lavere priser for medlemmer. Førstnævnte har taget længere tid end forventet, fordi der har ligget et stort arbejde i at få overflyttet og ryddet op i data. Dernæst skal funktionen testes for at sikre brugervenligheden.

### FEJRING AF DE 25 ÅR

Jeg og sekretariatet arbejder i øjeblikket på at få de sidste detaljer for vores store jubilæumskonference i september på plads. Temaet er 'Psykoterapi i tiden', og du kan blandt andre opleve Scott Miller, Emmy van Deurzen og Esben Hougaard. Hvis du planlægger at deltage, kan du med fordel læse artiklen af Brian Sebens længere inde i tidsskriftet som en god optakt til Scott Millers foredrag. Det bliver to fantastiske dage med fest og fejring af vore 25 år.

Jeg vil ønske dig god fornøjelse med dette store jubilæumsnummer og en god sommer.



**Susanne van Deurs**  
Redaktør  
Psykokoterapeut MPF

Jeg skal ikke lægge skjul på, at jeg har glædet mig til at redigere dette jubilæumsnummer, og faktisk har jeg så småt været i gang siden oktober sidste år, hvor jeg spurgte en række medlemmer, der var blevet optaget i foreningens stiftelsesår 1993 eller tæt derefter, om de ville skrive noget om deres oplevelse af psykoterapiens moderne gennembrud i 1970-80'erne – det er jo vigtigt, mener jeg, at vores yngre kollega-generationer får en viden om deres fags og forenings start. Det var der heldigvis en del, der gerne ville, og derfor starter dette nummer med en række artikler med tilbageblik. I anledning af jubilæet har jeg fået lov til, at tidsskriftet er større end sædvanligt. Derfor har artikelskriverne denne gang fået lidt friere tøjler med hensyn til længden af artiklerne, og bladet er oppe på 132 sider i stedet for de sædvanlige ca. 80.

Dette nummers tema er jo psykoterapeuter og psykoterapi, og på den måde er der jo egentlig frit valg fra alle hylder om, hvad man gerne vil skrive om. Det har resulteret i et bredt udvalg af artikler, lige fra noget om intuitive følelser, over væren, livets mening, gadeterapeuter, stalking, praksisbaseret evidens, om at være psykoterapeutstuderende og frem til et ikke uinteressant dilemma, som mange nok før eller siden har stiftet bekendtskab med. Hvis ikke andet, kan man i hvert fald af de samlede bidrag konkludere, at psykoterapeuter har et bredt arbejdsfelt. Tidsskriftets læsere vil have rigeligt med spændende artikler mv. at give sig i kast med i en forhåbentlig lang og god sommer.

### NÆSTE TEMA ER TILKNYTNING

Vi ved alle, at vores evne til tilknytning er en basal faktor i vores relationer, ikke blot i kærligheds- og parforhold, men også for, hvordan vi i det hele taget omgås andre mennesker og ser på os selv. På samme måde er tilknytning basal i det terapeutiske rum, og alle psykoterapeuter møder aspekter af tilknytnings-evne. Jeg håber, at mange vil gribe computeren og skrive om emnet.

### ALDRING ER TEMA TIL JANUAR

Faktisk har jeg med mellemrum tænkt på aldring som tema i en hel del år, men jeg har aldrig turdet tage det på. Men så blev jeg igen inspireret ved læsningen af Yaloms erindringer, se anmeldelse side 110, så nu skal det være. Hvordan forholder vi os til at blive gamle? Hvad sker der med os fysisk og mentalt? Hvordan klarer vi denne livsovergang? Døden forude? Osv. Gennemsnitsalderen i foreningen er 55, så jeg er sikker på, at mange af jer har gjort jer tanker om aldring og har mødt det hos jeres klienter.

## Tidsskrift for Psykokoterapi

Tidsskrift for Psykokoterapi er medlemsblad for Dansk Psykokoterapeutforening – Foreningen af uddannede psykoterapeuter og uddannelsessteder. ISSN 2246-3046

**Tidsskriftet udkommer**  
i februar, juni og oktober.

**Redaktion og layout**  
Susanne van Deurs  
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm  
Mobil 4144 0921  
E-mail: susvd@email.dk

**Alt stof skal sendes elektronisk direkte til redaktøren på susvd@email.dk. Bøger til evt. anmeldelse sendes til adressen ovenfor. Vejledning til skribenter kan indhentes.**

**Grafisk design**  
The Bright Future, Benjamin Andresen

**Deadline**  
for artikler til næste nummer er 15. august 2018  
Annoncer og øvrige stof 1. september 2018,  
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

**Formater**  
Artikler og andre tekster sendes i Word.  
Annoncer sendes som reproklar pdf eller i Word.

**Indsendt stof**  
Artikler og andet stof, herunder annoncer, dækker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdninger. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte eller redigere indsendte artikler og andet stof og påtager sig ikke ansvar for stof, der indsendes uopfordret.

**Kopiering** efter Lov om Ophavsret.

### Announcepriser excl. moms:

	Medl.	Ikke-medl.	
¼ spalte	kr. 300	kr. 400	ca. 8 x 5 cm
½ spalte	kr. 500	kr. 650	ca. 8 x 7 cm
¾ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
1 spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
1 spalte	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Helside	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
Opslag	kr. 4300	kr. 5050	

Indlæg i bladet efter aftale.

Sort/hvid og farve samme priser.

Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

**Deadline for annoncer er normalt 1.1., 1.5. og 1.9.**

**Tryk**  
Christensen Grafisk. Tlf. 3536 0144  
E-mail: jc@christensengrafisk.dk  
Papir fra bæredygtig nordisk skovdrift

Trykoplæg dette blad: 2450 ekspl.

Abonnement kr. 295 pr. år.



Tidsskrift for Psykokoterapi  
er medlem af Danske Medier

Forside: Collage. Susanne van Deurs



---

## LEV UDEN VOLD

---

Organisationen *Lev Uden Vold* åbnede i oktober 2017. Organisationen arbejder for at sikre mere og bedre hjælp, når det gælder vold i nære relationer. Det skal ske ved konkrete tilbud til voldsudsatte og voldsudøvere, mere viden på området, opkvalificering af fagfolk og ved at skabe øget opmærksomhed og debat i samfundet om vold i nære relationer.

*Lev Uden Vold* tilbyder juridisk rådgivning og driver en national hotline, hvor både mænd og kvinder, der har været udsat for vold, eller som selv er voldelige, kan få rådgivning. Pårørende og fagpersoner kan også få vejledning og blive klædt bedre på til at opspore volden.

**Lev  
uden  
vold**

Som psykoterapeut kan man døgnet rundt kontakte *Lev Uden Volds* hotline, tlf. 7020 3082, eller deres juridiske rådgivning, tlf. 3118 4441 kl. 9-15, hvis man har brug for sparring. Det gælder både, hvis man arbejder i det offentlige, i private virksomheder eller som selvstændig, ligesom man kan henvise de mennesker, man møder, hvis de har brug for rådgivning om vold i nære relationer.

Det er i øvrigt Dansk Psykoterapeutforenings tidligere sekretariatsleder, Lotte Grostøl, der nu er leder i *Lev Uden Vold*.

levudenvold.dk,

---

## STALKING

---

Stalking er en forbrydelse, som kan have ganske alvorlige konsekvenser for den stalkingudsatte person. Stalking bør derfor tages alvorligt af myndighederne, lovgiverne og alle andre. Det står der noget om i den ar-



tikel på side 70, som Lise Linn Larsen, direktør for *Dansk Stalking Center*, har skrevet. Centeret åbnede i juni 2015 med en målsætning om at forbedre stalkingudsattes vilkår og at indsamle og formidle viden om stalking. Samtidig åbnede den anonyme anti-stalking rådgivning.

På *Dansk Stalking Centers* hjemmeside, [www.danskstalkingcenter.dk](http://www.danskstalkingcenter.dk), er der masser af viden at hente, både for stalkingudsatte og for fagfolk. Der er bl.a. et logskema, hvor den udsatte kan lave en oversigt over tidspunkter for stalkingen, karakter, vidner mv., som kan være hjælpsomt ved anmeldelse til politiet. Centeret tilbyder ligeledes hjælp til stalkere.

*Dansk Stalking Center* har udviklet et godt samarbejde med politiet, og siden januar 2018 har stalking haft en selvstændig side på [politiet.dk](http://politiet.dk) på linje med andre typer forbrydelser som tyveri, voldtægt og hærværk. Også her forklares, hvordan man skal forholde sig ved stalking – beskytte sig, samle beviser, som politiet kan bruge ved efterforskningen, samt hvor og hvordan man anmelder.

Kilde: [danskstalkingcenter.dk](http://danskstalkingcenter.dk)

---

## JUBILÆUMSKONFERENCE

---

Når dette jubilæumsnummer af *Tidsskrift for Psykoterapi* udkommer, er tiden for *Early Bird* prisen for jubilæumskonferencen udløbet, og jeg håber, at rigtigt mange brugte den gode chance til at komme til en super konference til en yderst rimelig pris. Jubilæumsudvalget har lagt sig rigtigt i selen for at skaffe gode kræfter til de forskellige oplæg, og jeg synes, det er lykkedes i rigt mål.

Men selv når man nu skal betale fuld pris for at deltage, er kr. 2.800 bestemt ikke dyrt, når man ser på, hvad man får for pengene: hotte navne fra udlandet, *Emmy van Deurzen* og *Scott Miller*, sammen med nogle af vores egne bedste kræfter: *Esben Hougaard*, *Marianne Bentzen*, *Merete Holm Brantbjerg*, *Ole Vedfelt*, *Jacob Birkler* og *Thomas Geuken*.

Og det er ikke gjort med det. Prisen inkluderer også morgenkaffe med brød, frokost og festmiddag og forskellig musik og underholdning. Og LO-skolen er jo kendt for sin gode mad ...



Den chance kommer ikke tilbage lige med det samme, så der er virkelig ikke noget at betænke sig på. Hvis I ikke allerede har gjort det, så skynd jer at melde jer til på foreningens hjemmeside, og sig til alle jeres kolleger, der ikke er medlemmer, at de også er meget velkomne.

Jeg glæder mig til at se jer.

Susanne van Deurs

## MUSIKTERAPI- KONFERENCE

”Musik er et redskab til at skabe fælles oplevelser – som er fundamentet for fælles refleksion og mentalisering”, skriver Marianne Bentzen i sin anmeldelse på side 109 af en ny bog om musikterapi og konstaterer også, at man kan bruge aspekter af musikterapi uden at kunne en eneste node.

Musikterapiuddannelsen har faktisk eksisteret i Danmark – på Aalborg Universitet – siden starten af 1980’erne. Hvordan det gik for sig, beretter professor, psykoterapeut MPF Inge Nygaard Pedersen om i sin artikel på side 30.



I Aalborg skal de til næste år – fra den 26. til den 30. juni – huse den 11. europæiske musikterapikonference. Temaet for konferencen er *Fields of Resonance*, og det bliver stort. Der ventes mere end 600 deltagere til begivenheden.

Susan Hart bliver en af keynote speakers, men ellers står der endnu ikke så meget om det på [www.musictherapy.aau.dk](http://www.musictherapy.aau.dk). Men det skal nok komme.

## ET DIGT TIL JUBILÆUMSNUMMERET

### Unge drømme

Jeg drømmer gerne om dagen  
Drømmer om eftertidens anerkendelse  
Anerkendelse af psykoterapeuten i det danske land  
Det brede samfunds accept  
Og jeg som et alment valg i det offentlige sygesystem

Jeg drømmer gerne om natten  
Om terapeutiske uddannelser for kommende generationer  
Der kan drage ud i verden med viden og valgfrihed  
Frihed og lige vilkår i det danske uddannelsessystem  
Som fysioterapeuter, dyrlæger, ingeniører eller pædagoger

Jeg drømmer både dag og nat  
Om berettigelse og muligheder for professionen  
Bag krav og dokumentation ved videnskaben  
Synliggjort gennem tidens snørklede og moderne vej  
Vejen ind i den verificerede metodeverden

Jeg drømte her til morgen  
Men i dag vil jeg ikke blot drømme!

Jesper Riisgaard Christensen  
Under uddannelse til psykoterapeut

Tema i oktober-nummeret 2018

## TILKNYTNING

Deadline for artikler 15. august 2018 · Øvrige stof 1. september 2018

Tema i februar-nummeret 2019

## ALDRING

Deadline for artikler 15. december 2018

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

---

# DEN NØDVENDIGE KOMPLEKSITET

---

Tekst: **Ole Vedfelt**

---

## Om udviklingen af en integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi

**Mit første ansigt-til-ansigt møde med den psykoterapeutiske verden fandt sted i den magiske maj måned 1968 samtidig med det legendariske studenteroprør i Paris, hvor gamle autoriteter blev udfordret, og hvor døre til nye livs- og tankeformer og åbnede sig på vid gab.**

Jeg var blevet færdig som tandlæge i 1965, da jeg var 23. Jeg havde klaret studiet udmærket, og den sundhedsvidenskabelige baggrund var en god platform til at komme videre i livet. Dog havde en åndelig hunger været utilfredsstillende, både under studiet og efter afsluttet eksamen. Det var opgangstid, præget af økonomisk vækst, lønnen var god, og der var mulighed for deltid og sæsonjob, så jeg kunne fordybe mig i filosofi, kunst, litteratur og musik.

### ÅNDELIG FØDE

Den pludselige åbning i maj 1968 havde sin forhistorie. I slutningen af 50'erne var de danske gymnasieelevers yndlingslæsning bøger som Panduros *Rend mig i traditionerne*, Rifbjergs *Den kroniske uskyld* og J. D. Salingers *Forbandede ungdom*. Bøgerne fremstillede samfundet og de voksnes verden som grundlæggende korrumpet og hyklerisk.

Ekstensialismen, som prægede 1950'erne, havde udgangspunkt i filosoferne Martin Heideggers og Jean Paul Sartres begreber om autenticitet og troskab over for egen virkelighedsoplevelse uanset ydre pres fra konventioner og autoriteter. I USA voksede i tresserne fredsbevægelser frem imod atomoprustning og op-

trapning af vietnamkrigen, og der var en begyndende bevidsthed om, at vores velstand byggede på udnyttelse af den tredje verdens ressourcer (Zunes og Laird 2010). Provobevægelser gjorde deres entré på scenen. Studenteroprøret i Paris fik for en stund en hel nation til at overveje sit forhold til sine idealer om frihed, lighed og broderskab (Steinfels 2008).

En anden strømning i tiden søgte veje til at ændre bevidstheden og fremme indre udvikling for at blive et mere helt menneske. Bøger om østlig filosofi og livspraksis udkom på dansk. Fx Alan Watts (1962) om zenbuddhisme og taoisme og Eugen Herrigels *Bueskydning og Zen* fra 1953. Bøgerne omhandlede ikke-materialistiske værdier som meditation, nærvær i nuet, afkobling af bevidstheden fra dens travle projekter til fordel for harmoni med den indre og ydre natur. Jeg læste om yoga og dyrkede det *on and off*.

Frem mod 1968 eskalerede modstanden mod det etablerede samfund og den herskende bevidsthed med indflydelse fra USA. Med henvisning til mulige bevidsthedsændringer inspireret af østlige oplevelsesformer skabte Alan Watts det slagkraftige slogan: *Get Out of Your Mind To Come To Your Senses*.

Psykiateren Ronald Laing havde i *Oplevelsens Politik* (1967, 1969) påpeget sociale og familiemæssige baggrunde for psykoser og gik imod den ortodokse psykiatri brug af psykofarmaka og elektrochok. Laing mente, at man skulle tage udgangspunkt i de individuelle klienters oplevelse og følelser snarere end blot at se dem som symptomer på sygdom. Han blev ikon for en anti-psykiatrisk bevægelse, som han imidlertid fandt løb af

sporet, når den hævdede, at det var de syge, der i virkeligheden var de sunde.

Den californiske psykolog Timothy Leary speedede processen op med LSD, som han beskrev som et nyttigt terapeutisk og spirituelt redskab under slagordet *Turn on, tune in, drop out*. The Beatles og andre kendisser tog i februar 1968 til Indien for at lære meditation hos Maharishi Mahesh. En sang i *Sergeant Pepper* albummet fra 1967, *Lucy in the Sky with Diamonds*, blev tolket som en anerkendelse af LSD. Kort efter udbrød så studenteroprøret med dets krav om samfundsomvæltning.

## INSPIRATORER

På sigt omfattede det nye en global samvittighed, en anden psykiatri, ny pædagogik, medbestemmelse, græsrodsbevægelse, ligeret, ligestilling, arbejderbeskyttelse, kritik af kønsrollemønstre, anerkendelse af seksuelle, psykiske, religiøse og etniske minoriteter, et nyt syn på barnet som et socialt og kreativt individ og meget mere. Alt sammen noget, der forekom at være indlysende menneskelige værdier. Det hele var som en kæmpe-pakke, der pludselig var blevet åbnet, med tilsyneladende uendelige muligheder og hos nogle en tro på, at det hele kunne realiseres på en gang. Imidlertid var der en ubehagelig aggressiv undertone af selvretfærdighed og bedrevenhed – gamle autoriteter blev erstattet af kritikløs beundring af nye autoriteter som Fidel Castro og formand Mao, der senere blev afsløret som brutale magtmennesker, eller af grænseløs tillid til spirituelle guruer, der velsignede med fred og kærlighed. Der var en stemning af, at enten er du for, eller også er du imod.

Til min læsning hørte den danske filosof Villy Sørensen med hans bog *Digtere og dæmoner* (1965), der talte for, at den enkelte og kulturen skulle se egne indre dæmoner i øjnene. Også hans evne til at spille rigide modsætninger ud mod hinanden, så de derved opløstes og åbnede for en mere fri tænkning, var inspirerende læsning, fx i bogen *Hverken – Eller* (1962).

De tidlige psykoterapeutiske retninger havde alle et kulturkritisk og kulturfornyende aspekt. Freud loka-

liserede *Ubehaget i kulturen* (1930), som han kaldte det, til en undertrykkelse af menneskets naturlige drifter og specielt seksualiteten, Jung åbnede for et friere syn på menneskets spontane religiøse oplevelser. Hos dem begge betød det en frigørelse af forholdet mellem kønnene. Eksistentialismen og den humanistiske psykologi fremhævede en fænomenologisk tilgang til oplevelsen samt respekten for den enkeltes autenticitet. Dette var en vigtig baggrund for en frisættelse og kreativitet i slutningen af 1960'erne, 70'erne og 80'erne. Jeg var specielt fascineret af Jungs bøger om *Jeget og det ubevidste* (1928) og hans 'individuationsproces' som bud på en vestlig udviklingsvej. Eigil Nyborg havde en terapeutisk praksis og var som den eneste dansker certificeret fra Jung Instituttet i Zürich. Det lykkedes mig at få en tid hos ham.

Nyborg var i begyndelsen af 50'erne, havde både terapeutisk erfaring og praktisk livserfaring. Desuden havde han en tolerance og en åbenhed over for mine oplevelser, som ikke havde nogen plads i den borgerlige såvel som akademiske virkelighed, jeg kendte. Han var godt hjemme i den klassiske jungianske teori og metode og brugte drømmeanalyse som det vigtigste redskab. Den jungianske psykologi anerkendte væsentlige dele af Freuds opdagelser og teorier om jeget og de ubevidste forsvarsmekanismer. Samtidig fremhævede Jung det ubevidstes konstruktive aspekter, åbnede for en ikke-reduktiv psykologisk forståelse af religion og for en tilnærmelse til østlig filosofi.

Det blev hurtigt klart, at en jungiansk analyse ikke var noget *quick fix* men en alvorlig selvransagelse, som hjalp mig til at holde begge ben på jorden midt i 70'ernes mangfoldige tilbud om nye livsformer og holdninger og den ubearbejdede skygge af frustration, som de utopiske forestillinger slæbte med sig.

Det terapeutiske arbejde hos Nyborg strakte sig over syv år. Jeg oplevede terapien som en del af det, jeg senere har kaldt "en mesterlære som menneske" (2000, 2002), det vil sige facilitering af en naturlig modningsproces, følelsesmæssig differentiering og udvidelse af personligheden. Det gav mig en oplevelse af, at noget, som var større end mit ego, talte til mig ikke mindst i

mine drømme. Tålmodigt nat efter nat gjorde drømmene mig opmærksom på holdninger og handlinger, der forstyrrede min indre balance og mine relationer til andre samtidig med, at de pegede på hensigtsmæssige fremadrettede livsmuligheder.

### DEN JUNGIANSKKE KREDS

Det var oprindeligt ikke min mening at blive jungiansk psykoterapeut. At motivationen til at gå terapi ikke var udsprunget af professionelle ambitioner, men kom dybt indefra, beskyttede mig mod følelsen af at skulle præstere noget i terapien og bestyrkede mig i, at jeg bare skulle prøve at være mig selv.

I Nyborgs tolkning af den klassiske jungianske tradition kvalificerede man sig først og fremmest gennem den personlige analyse, og det blev opfattet som et kald, hvis man skulle være terapeut. Min motivation til selv at blive terapeut voksede således ud af et indre arbejde, og jeg blev godkendt på baggrund af Nyborgs indgående kendskab til mit liv, min person og mine interesser, som det var fremgået af terapien.

I 1977 blev jeg optaget som det tolvte medlem i en lille kreds af praktiserende psykoterapeuter og psykiatere uddannet i analytisk psykologi af Eigil Nyborg, som også ledede gruppen. Her drøftede vi en gang om ugen teoretiske emner og cases. Desuden fik jeg individuel supervision hos Eigil Nyborg og fortsatte den personlige analyse hos en kvindelig analytiker, Aase Maaløe, hos hvem jeg også fik træning i *sandplay*.

Jeg blev hurtigt inddraget i organisationen og var sammen med Pia Skogemann, som var det yngste medlem, entusiastisk med til at sætte skub i tingene. I 1980 stiftede vi Jung Institutet i København. Vi holdt offentlige forelæsninger med Eigil Nyborg, Pia Skogemann, Aase Maaløe og mig selv som hovedkræfter. Der var stor tilstrømning. Det økonomiske overskud gik til Jung Institutet. Et andet, mere mentalt, overskud gik til os som foredragsholdere, der voksede ved at være del af en pioner-energi og udviklingen af noget nyt. Vi fik mulighed for at formulere vigtige idéer, som senere

blev til bøger, og den karismatiske energi omkring vores arbejde gav som en sidegevinst rigeligt med klienter til en praksis.

### UDVIDELSER AF DEN TERAPEUTISKE HORIZONT

Et par år efter instituttets start påbegyndte jeg en træning og blev co-terapeut på internatkurser i kunst- og gestaltterapi med Elise Frigast, som også var med i kredsen omkring Nyborg. Elise havde en fremragende evne til at løsne op for stivnede følelser og skabe kreativitet. Det var min første træning i at arbejde med grupper, og hun introducerede mig til en dynamisk oplevelsesorienteret tegneterapi, som jeg stadig arbejder med.

Jeg fik udgivet bogen *Det kvindelige i manden* på Gyldendals Forlag i 1985. Hovedtemaet er en beskrivelse af yngre mænds modningsprocesser i et samfund, hvor kønsrollerne er i forvandling, og hvor den maskuline identitet er i vildrede med sig selv. Bogen bragte et nyt perspektiv ind i kønsrolledebatten. Den var oprindelig tænkt som en hjælp til mændene, men den vakte også stor interesse hos kvinderne, som var optagede af, hvad der foregik i mændene. På sigt førte den til værdifulde og inspirerende kontakter i Danmark, såvel som i Sverige og Polen.

Kredsen omkring Nyborg var startet en del år, før jeg kom ind. Ikke utypisk for pionertiden var gruppen ledet af én person, der som den eneste havde hentet en ny teori og metode hjem fra det store udland, og som havde isoleret sig fra det internationale fagfællesskab. Gruppen havde i lang tid været selvforsynende, og der begyndte at opstå et behov for forbindelse udadtil. Der var på det tidspunkt allerede en veletableret *International Association for Analytical Psychology (IAAP)*. Jeg og Pia Skogemann pressede på for komme i forbindelse med IAAP med forventning om inspiration, opdatering og en mere officiel legitimering af en jungiansk uddannelse i Danmark. Sammen med psykiaterparret Lisbeth og Søren Sørensen fik vi kontakt med Jung Institutet i Zürich og fik fornyet supervision med uafhængige supervisor. Sideløbende deltog jeg i kurser og foredrag på Jung Institutet og i jungianske grupper.



Jeg deltog i en treårig efteruddannelse i psykodrama ved Ethel Vogelsang fra Jung Instituttet i Zürich. Det var en meget fin og velstruktureret gruppeterapeutisk uddannelse. Den gav redskaber til at nuancere kommunikationen på forskellige niveauer i en gruppe og graduere den følelsesmæssige katarsis, som jeg kendte fra Elise Frigasts version af gestaltterapien, og som i dette regi kunne løbe løbsk eller forblive uintegreret i resten af personligheden. Jeg bestræbte mig på at få de bedste elementer fra de tre forskellige terapiformer – jungiansk analyse, gestaltterapi og psykodrama – til at arbejde sammen på måder, som jeg siden yderligere har videreudviklet.

Overgangen fra den lukkede jungianske kreds til en organisation med international kontakt blev modarbejdet af Nyborg, men IAAP's ledelse vurderede, at en omstrukturering og modernisering med ny dansk ledelse var nødvendig. Frem til begyndelsen af 1990'erne var jeg formidler af kontakten til den internationale jungianske forening. Jeg havde her tæt forbindelse med kloge og erfarne analytikere fra den internationale ledelse og fik rig lejlighed til at drøfte teori, metode og organisatorisk arbejde inden for det psykoteraeutiske felt. Efterhånden blev den jungianske uddannelse i Danmark udvidet med lærere udefra og blev i begyndelsen af 1990'erne legitimeret af IAAP.

### INTEGRATION AF METODER I PRAKSIS

Fra 1986 begyndte jeg at holde kurser i psykotering og personlig udvikling sammen med Lene (Vedfelt, red.). Lene havde en uddannelse som specialpædagog. Hun var desuden kinesiolog, havde en baggrund med strukturel familierapi og bioenergetisk terapi, en uddan-

nelse som psykodramainstruktør og var i gang med en jungiansk analyse. Vi dyrkede begge yoga og var i gang med en meditationsuddannelse hos en førende meditationslærer, Bob Moore. Den fælles meditations-træning hos Bob Moore foregik i parforholdsgrupper, grupper for individuelle og teachers groups, tilsammen 20 dages internat pr. år i 12 år.

På det tidspunkt var begrebet mindfulness blevet introduceret i Frankrig af den buddhistiske munk Thich Nhat Hahn i en række bøger om buddhistiske åndedræsteknikker, fx *Buddhadasa Bhikkhus Mindfulness With Breathing* (1988). Dette sammen med yogaen supplerede udmærket træningen hos Bob Moore. I Bob Moores system var der arbejde med chakrasymboler, som gav en meget nuanceret en indsigt i ændrede bevidsthedstilstande og niveauer. Det rummede healing og *energy sensing*, som faciliterede indlevelse i andre og registrering af subtile sansninger, som ikke var indeholdt i den elementære mindfulnessstræning.

Meditation var på det tidspunkt ikke en del af den etablerede akademiske og psykologiske virkelighedsforståelse, selvom der eksisterede en omfattende lægevidenskabelig og psykologisk forskning i positive virkninger af yoga og meditation samlet af Skandinavisk Yoga og Meditationsskole (1978). Vi tiltrak et stigende antal psykologer, psy-

koterapeuter og ansatte i psykiatrien, som arbejdede i praksis. Disse professionelle samt andre personligt og alment interesserede oplevede, at kombinationen af meditation og psykotering kunne have positive virkninger.

Lene og jeg havde deltaget i kurser om krop og traumer og genfødselsterapi hos blandt andet Bodynamic-te-



rapeuter. Vi følte behov for en grundlæggende kropspsykoterapeutisk uddannelse. Fra 1989 til 1993 tog vi sammen en 4-årig kropsterapeutisk uddannelse hos en førende kropspsykoterapeut og teoretiker David Boadella fra Zürich, forfatter til en fremragende biografi om Vilhelm Reich. David havde udviklet en selvstændig kropspsykoterapeutisk retning kaldet Biosyntese, som er beskrevet i bogen Livskilder (1987, 1993). Hans arbejde var kompatibelt med Bob Moores. Træningen gav os inspiration til mange praktiske øvelser, som kunne integreres i vores arbejde med samspillet mellem krop og psyke.

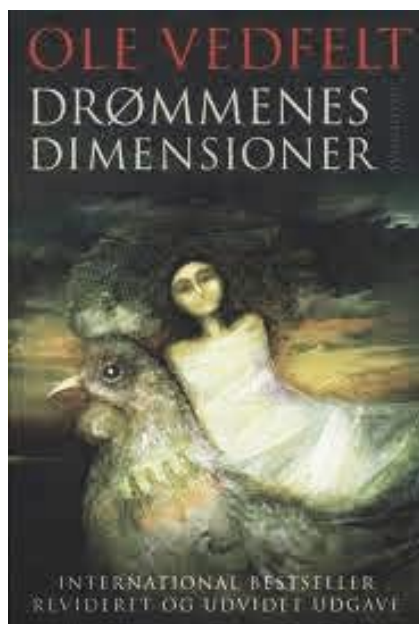
### DRØMMENES DIMENSIONER OG NYE ÅBNINGER

Samtidig med Lenes og min udvikelse af praksis fordybede jeg mig i de forskellige terapeutiske hovedretningers teorigrundlag og metoder og inddrog også meditation. Af min research og praktiske erfaring fremgik det, at de psykoterapeutiske skoler havde en tendens til at lukke sig om sig selv, og at de generelt ignorerede eller var overkritiske i forhold til andre retninger. Det kom til udtryk i min artikel *Vi må undgå fortidens splittelser* (1988).

I 1989 udgav jeg *Drømmenes dimensioner*, hvori jeg beskrev alle de vigtigste drømmeskoler med fokus på det, de hver især var gode til, og som vi havde afprøvet i praksis. Bogen blev mødt med megen anerkendelse af anmelderne, og der viste sig at være en stor læserkreds af alment interesserede uanset det ret komplekse stof. Ole Andkjær Olsen, en førende dansk freudforsker og redaktør af bladet *Psyke og Logos*, arrangerede på foranledning af bogen en drømmekonference på Københavns Universitet. Vi skrev efterfølgende et par artikler sammen, blandt andet *Det ubevidstes mange ansigter* til tidsskriftet *Psyke*

og *Logos* (1992), og jeg har siden bidraget med forskellige artikler til tidsskriftet.

*Drømmenes dimensioner* bekræftede mange praktikere i noget, de havde fornemmet og prøvede at få til at hænge sammen. Psykologen Lars Tolsgaard arrangerede en efteruddannelse for psykologer, hvoraf mange arbejdede med børn og unge. Åke Högberg, der ledede det svenske institut for symbolterapi, engagerede mig til videreuddannelse af symbolterapeuter. De fleste arbejdede inden for psykiatrien på forskellige niveauer. Da *Drømmenes dimensioner* stille og roligt udkom på syv sprog, gav det nye internationale forbindelser. Det gav mulighed for udveksling af tanker med David Bohm, Einsteins sidste research-elev. Han var skaber af en universel teori om en 'indfoldet orden', som jeg havde brugt som forklaringsmodel for drømmenes mange dimensioner. Jeg blev mødt med et åbent sind af Stanislav Grof, forfatter til fire bøger om 'den indre rejse'.



### BEVIDSTHED

Vores brug af forskellige metoder havde været eklektisk, men bevægede sig med *Drømmenes dimensioner* mod en multiteoretisk forståelse, det vil sige med en

omhyggelig analyse af, hvad der kunne arbejde modsigelsesfrit sammen fra de forskellige psykoterapeutiske skoler. I min næste bog *Bevidsthed – bevidsthedens niveauer* (1996) undersøgte jeg muligheden for at skabe en integrerende overordnet teori. Jeg indledte med en kulturhistorisk undersøgelse af bevidstheden. En omfattende litteratur peger på, at vores patriarkalske vestlige kultur og dens udvikling fra flere tusind år tilbage har taget en mere og mere og ensidig rationalistisk, reduktionistisk og materialistisk retning. Udviklingen har medført en undertrykkelse af kvindelige vær-

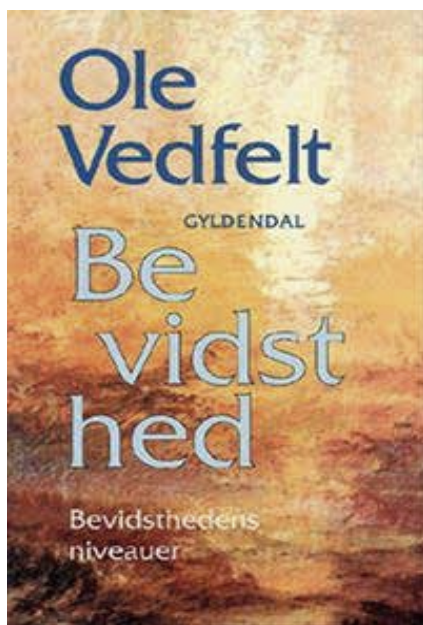
dier, kropslige ytringer, den symbolske, metaforiske og spontane spirituelle virkelighedsoplevelse. Oplevelse af slægtskab med naturen, som findes hos de fleste naturfolk (Strauss 1962), blev overtruffet af en skånselsløs udbytning af jordens ressourcer, der er blevet beskrevet som en voldtægt af 'Moder jord' og 'Moder natur' (Merchant 1980).

Der har løbende været kulturelle modbevægelser, som var åbne over for de ikke-rationalistiske dele af den menneskelige bevidsthed. Modbevægelserne har fået et vist spillerum i kulturens udkant, men er med jævne mellemrum blevet udrenset, hvis de blev oplevet som en trussel mod den herskende bevidsthed. De moderne dynamiske psykoterapier er, som jeg ser det, et mere helhedsorienteret alternativ til en overdrevent rationalistisk bevidsthed, der underprioriterer væsentlige dele af menneskets indre natur samtidig med, at der er en kollektiv rovdrift på den ydre natur.

I bogen beskriver jeg værdifulde bevidsthedstilstande som kreativitet, inspiration, drømme, afspænding, fantasien, fri association og meditativ fordybelse, visuel og narrativ forestillings-evne, symbolsk og intuitiv perception, kropslige fornemmelser, følelser og tanker og kombinationer af disse. I disse tilstande er der et overskud af informationskapacitet, fordi vi er befriet for hverdagens mange praktiske gøremål. Det giver en tættere kontakt til selvorganiserende kræfter i psyken, som er helende for den enkelte og samfundet. Jeg bruger begrebet *supramodal perception* og *supramodalt rum* som samlebetegnelse for de bevidsthedsmodaliteter, som ikke har haft plads i den vestlige rationalistiske bevidsthedsmodel. Til forskel fra betegnelsen nonverbal oplevelse, der antyder noget underordnet i forhold til den 'rigtige' verbale bevidsthed, betegner forstavelser-

ne 'supra' oplevelsesmåder, som er overordnet, syntetiserende og mere helhedsorienterede end den rationalistiske bevidsthed.

At forholde sig til de i supramodale bevidsthedstilstande, bevidsthedsniveauer og bevidsthedsmodaliteter kræver metoder, der har 'den nødvendige kompleksitet', det vil sige råder over og behersker mange variationsmuligheder. Nødvendig kompleksitet indebærer, at problemer altid skal mødes på et højere niveau med flere variationsmuligheder end på det niveau, hvor konflikten udspiller sig. For at forene de to udviklingsstrømme, den rationale normalbevidsthed og de mere komplekse og kreative tilstande, har jeg foreslået en kybernetisk og systemisk teori, hvor jeg overfører begreber fra moderne tænkere som Gregory Bateson (1979), Bertalanffy (1968) og Ross Ashby (1961) til bevidsthedsfænomenet. Bogen blev mødt med fine anmeldelser, en stor læserkreds og interesserede kursister. Den blev udgivet på tysk og polsk, hvilket naturligvis var stimulerende og gav nye kontakter. Det var dog ikke noget, der blev praktiseret på de danske universiteter.



## UBEVIDSTINTELLIGENS

Kybernetisk psykologi blev i min bog *Ubevidst intelligens* udvidet og differentieret med en teori om informationsbearbejdning i komplekse neurale netværk. Jeg brugte begrebet ubevidst intelligens til at integrere vald viden fra en lang række klassiske og nyere teorier og forskningsområder, teorier om ikke-bevidst kognition. Ubevidst selvorganisering, tavs viden, praktisk intelligens, kreative tilstande og ubevidst kommunikation pegede, på at vores ubevidste rummer intelligente systemer.

Den ubevidste intelligens omfatter problemløsning og reflekteret, konstruktiv reaktion på ydre påvirkninger, fortolkning og regulering af store datamængder, langtidspanlægning, abstraktionsevne og evne til at skelne mellem væsentligt og uvæsentligt. Intelligens indebærer endvidere stor hukommelse, effektiv søgeevne samt rationel forståelse suppleret med kreativ kombinationsevne, hvilket også forekommer som ubevidste egenskaber.

Den moderne spædbarnsforskning, som synes motiveret af kvindelige værdier og af mænd, der takket være nye kønsrollemønstre har haft nærkontakt med småbørn, har overbevisende demonstreret, at ubevidste kommunikationsmønstre dannes tidligt i livet i en intelligent relationel praksislæring med de nærmeste voksne omsorgspersoner, som fx beskrevet af Daniel Stern (1997). I resten af livet danner denne 'tavse viden' basis for størstedelen af den menneskelige interpersonelle kommunikation, men kan til en vis grad forandres og udvikles ved inddragelse af de 'supramodale bevidsthedsformer', jeg har beskrevet i *Bevidsthed*. Dette får betydning for forståelsen af den menneskelige hukommelse og for vores praktiske arbejdsmåder.

Erindringer er ikke statiske, men skabes ved dynamiske bevidsthedsprocesser. Aspekter af traumatiske erindringer, som ikke er blevet mødt af omgivelserne, kan genskabes og integreres i mere rummelige kontekster, fx en terapeutisk relation.

Endvidere beskrev jeg ud fra den cybernetiske teori, hvordan vi danner indre delpersoner, der kan forstås som relativt stabile informationsnetværk. Delpersonerne afspejler både vores relationelle færdigheder og aspekter af vores indre liv. Denne opfattelse findes både hos psykoanalysen (jeg, det og overjeg) og i jun-

gianske begreber (jeg, persona, skygge, anima, animus, selv). Forestillingen om indre delpersonligheder danner også baggrund for objektrelationsteori. I vores praktiske terapeutiske arbejde indgår forståelse for dette fx i analyse af samspillet mellem indre personlighedsaspekter og tilknytningsformer samt rollespil, psykodrama, aktiv imagination og drømmearbejde.

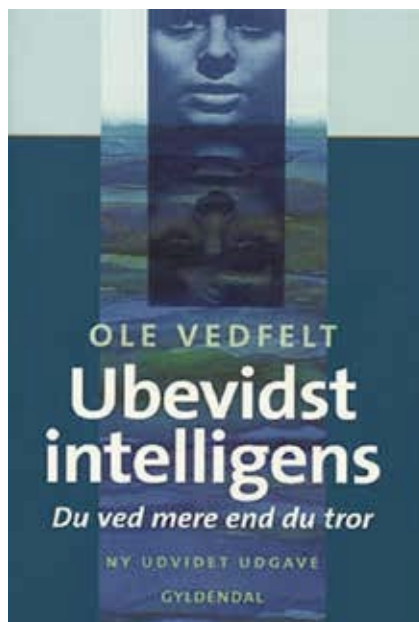
*Ubevidst intelligens* slutter med en model af personlighedens udviklingsfaser fra fødsel til død, for mænd såvel som for kvinder. Bogen har et evidensbaseret grundlag og indeholder en gennemgående opdatering af forskningen i terapieffektivitet og integrative metoder. Sammen med *Bevidsthed* bidrog den til et overordnet teori- og metodegrundlag for vores arbejde.

Praksislæring af relationelle og følelsesmæssige færdigheder samt opbygning af intuitiv ekspertise gennem praksislæring er nøglebegreber i vores terapi og uddannelse. De bidrager til at forklare, hvorfor den personlige oplevelse af egenterapi kombineret med grundig supervision af praktiske cases er så vigtig for en psykoterapeut.

Året efter udgivelsen af *Ubevidst intelligens* markerede jeg min position i forhold til den klassisk jungianske terapi i artiklen *Fra Jung til cybernetisk psykologi* (2001).

## ORGANISERING, DIFFERENTIERING OG NYE UDVIKLINGER

Op gennem halvfemserne kom der i stigende grad krav om dokumentation af færdigheder til brug for faglige institutioner og sammenslutninger. I 1993 stiftedes Psykoterapeutforeningen med Susanne van Deurs





som vigtig initiativtager. Lene og jeg var blandt de første medlemmer. Psykoterapeutforeningen var et samlingspunkt for forskellige retninger og en hjælp til legitimering af kvalifikationer hos mennesker, som vi havde uddannet.

Samtidig med udgivelsen af *Bevidsthed* i 1996 stiftede Lene og jeg Vedfelt Institutet for Integreret Psykoterapi og Kybernetisk Psykologi. Boadella inkluderede mig i *Journal of Biosynthesis' Advisory Board* og publicerede min *Introduction to a Cybernetic Psychology* (2000) i tidsskriftet. Jeg fik forbindelse til *The International Association for the Study of Dreams*, hvis formand skrev forord til en ny udgivelse af *Drømmenes dimensioner*. Jeg mødte og havde dialoger med Ernest Hartmann, en stor drømmeforsker og forfatter, som har kombineret naturvidenskabelig og psykoterapeutisk drømmeforskning og lavet systematiske undersøgelser af drømme i forbindelse med traumer.

Traumer og PTSD-forskningen var på dagsordenen i en fællesfaglig kropspsykoterapeutisk erfaringsgruppe. Psykoterapeut MPF Susanne Bang (2002) havde professionelle erfaringer med akutte krigstraumer og sekundær traumatisering af terapeuter. Psykoterapeut MPF Lis Høhne delte erfaringer fra behandling af torturofre, og Jørn Hansen bidrog med erfaringer og øvelser fra Al Pessos kropspsykoterapi. Retraumatisering som resultat af ukontrolleret følelsesforløsende terapi var ligeledes et centralt tema.

Den ressourceorienterede, bevidst anerkendende kommunikation blev udbygget og forfinet. Den ligger allerede i den jungianske opfattelse af det ubevidste som et kreativt reservoir, der lige så meget rummer fremadrettede, selvudviklende tendenser som erindringer om det, der er gået galt i barndommen. Den var til stede i Bob Moores praksis og tænkning, såvel som i David Boadellas biosyntese. Narcissismeforskningen peger på forsvarsmekanismer, som er udviklet ved omsorgssvigt eller traumer i den tidligste barndom, og hvis behandling kræver en særlig viden. Vigtigheden af at støtte klienternes selvværd og vigtigheden af at opbygge et rimeligt robust jeg, der på en konstruktiv måde kan bearbejde eftervirkningerne

af tidlige svigt, blev beskrevet i Kohuts selvpsykologi (1983) og i Katrin Aspers jungianske version (1988). Vi integrerede dette i vore grupper og individuelle terapi.

Lene tog en fuld uddannelse inden for *Imago Relationship Therapy* (Brown and Reinhold 1999). Det gav os nye redskaber til arbejde med parterapi og til at forebygge konflikter i overføringen til os som terapeuter og imellem kursister. Også med Imago-terapeuter og Bob Moore elever har vi løbende deltaget i erfaringsgrupper.

Da Psykoterapeutforeningen i overensstemmelse med tværministerielle kriterier satte gang i legitimering af danske psykoterapeutuddannelser, var Vedfelt Institutet med i den første årgang. Det førte til inddragelse af nye lærere og medarbejdere og har bidraget til at skabe et dynamisk miljø omkring kybernetisk psykologi. Charlotte Lindvang (2010) har brugt den kybernetiske psykologi som metateori i en ph.d.-afhandling om læreprocesser i musikterapi. Torben Hansen (2015) har redigeret en antologi om kybernetisk psykoterapi i anvendelse med *peer reviewed* artikler skrevet af færdiguddannede psykoterapeuter og faste lærere fra Vedfelt Institutet. De færdiguddannede har dannet foreningen Emergens for faglig erfaringsudveksling, faglig ajourføring og kreativ udvikling af faget. Disse konstruktive udviklinger giver os feedback på brugen af vore metoder og inspiration til at videreudvikle og supplere vores viden.

## FORTSAT UDVIKLING

Lene og jeg har gennem årene opbygget en stadig mere nuanceret erfaring med personlige og psykosociale udviklingsfaser og individuationsprocesser i alle livsaldre, som jeg har beskrevet i *Manden og hans indre kvinder* (2003) og specificeret i forhold til drømme i min bog *Din guide til drømmenes verden* (2012). Det er vigtigt for os at forene de østlige meditationspraktikker med en moderne vestlig livsholdning og individuationsproces, således at meditation og psykoterapi kan indgå ligeværdigt i et dynamisk personlighedsudviklende samarbejde. Meditation er for os ikke en kognitiv stra-

tegi til at få det, vi ikke kan lide, til at gå væk, men til at udvide personligheden og undersøge mere overordnede psykiske indhold, der skaber forstyrrelse og disharmoni i personligheden.

Vi har fundet, at transpersonlige (spirituelle) oplevelser (Vedfelt 2011, 2013) er spontant til stede tidligt i barndommen som en helende ressource, der ledsager vigtige overgange i livet. Rationalistiske omgivelser har, som jeg har påvist, ofte hæmmende indflydelse på de potentialer, der ligger i disse oplevelser. Ud over vores arbejde med chakrameditation og mindfulness har Lene i de seneste 15 år, i A.H. Almaas' selvudviklingsgrupper, arbejdet med sammenhængen mellem sufimystik og vestlig objektrelationsteori. Det indebærer fordybelse i ressourcerne bag nogle af de mest sårbare områder i den enkeltes sind og er blevet integreret i vores arbejde. Gennem alle årene har vi bevaret en frugtbar forbindelse til den jungianske verden, inden for hvis ramme jeg løbende bidrager til tidsskrifter, konferencer og leksika.

Et vigtigt tema for mig i skrivende stund er den moderne altruismeforsknings påvisning af, at der er en positiv sammenhæng mellem selvkærlighed og det at gøre noget godt for andre. Det underbygger erfaringer, vi igen og igen gør i praksis (Vedfelt 2017).

Muligheden for at bruge den cybernetiske psykologi på psykosernes område har jeg beskrevet i artiklen *Psychosis as a Means to Individuation – A Case of Severe Psychosis Healed Through Working with Dreams, Active Imagination and Transference* (2016). Dette tema er under videre udarbejdelse p.t.

I 2012 samlede jeg på ny mine erfaringer med drømme i *Din guide til drømmenes verden*. På baggrund af min teo-

retiske udvikling og praksiserfaring afgrænsede jeg de 10 vigtigste og bedst underbyggede 'kerneegenskaber' ved drømme som udgangspunkt for praktisk drømmearbejde. Dette tema er blevet videreudviklet videnskabeligt og inddrager i højere grad den nyeste hjerneforskning i *A Guide to the World of Dreams – An Integrative Approach to Dreamwork* (Vedfelt 2017). Bogen er udgivet på det engelsk-amerikanske forlag Routledge som en lærebog for professionelle og alment interesserede worldwide.

Grundmodellen i den cybernetiske netværksteori er en parallel til hjernens opbygning som et neuralt netværk (McClelland and Rumelhart 1986). Den var faktisk bevidst fremtidssikret i forhold til integration af hjerneforskning. Denne forskning viser, at den emotionelle hjerne har en knusende magt over den rationelle bevidsthed i sårbare situationer. Det passer fint med vores grundopfattelse af det rationalistiske menneskes svagheder og værdien af følelseslivet og de bevidsthedstilstande, niveauer og oplevelsesmodaliteter, som vi udforsker og træner med så stor intensitet.

Den tidlige hjerneforskning gav anledning til nogle stærkt reduktive teorier om den ubevidste menneskelige psyke. For eksempel at drømme er psykisk skrald eller meningsløs hjernestammeaktivitet. De nyere scanningsmetoder og stadig mere sofistikerede undersøgelsesteknikker underbygger imidlertid, at drømmenes indhold er langt mere nuanceret, følelsesforfint og socialt engageret samtidig med, at de varetager meningsfulde selvorganiserende funktioner (Vedfelt 2017).

Neuropsykologien har i stigende grad påvist det autonome nervesystems betydning for traumehealing, kommunikation, tilknytning og selvregulering (Porges 2011). Disse indsigter kan fint supplere Daniel Sterns



psykologi for den tidlige udvikling og vores viden om det tidlige narcissistiske forsvar og forståelse for vigtigheden af den supramodale oplevelse i det menneskelige møde.

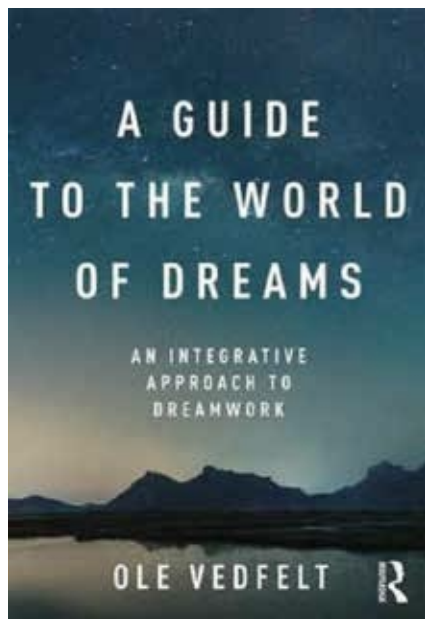
### DET NYE UBEHAG I KULTUREN

Det brede udsnit af halvfjerdsernes bevidsthedsmæssige og sociale eksperimenter var vendt mod et materialistisk præstationsorienteret autoritært samfund, der åndeligt set var faldet i søvn. Meget af det, som blev sat i gang, har sat sig spor i den kollektive bevidsthed. Det gælder kvindefrigørelse, ligestilling mellem kønnene og en ny mere fleksibel og følelsesmæssigt åben mande- og faderrolle. Der er kommet en forståelse af barnet som et individ, der fra fødslen "har et indre motiverende system, som aktiverer bevidsthed og forståelse, (...) og som har en påfaldende evne til at søge ikke blot interpersonel støtte, næring og følelsesmæssig tilknytning, men også til at opbygge menneskeligt "kammeratskab" med en stadig øget kreds af legekammerater og lærere."

(Trevorthen and Aitken 1994). Der er fokus på arbejderbeskyttelse og globalt ansvar over for mennesker og natur. Nye samlivs- og samværsformer er kommet på dagsordenen, ofte støttet af græsrodsbevægelser. Denne frisættelse er søgt udbygget og afbalanceret af et stigende udbud af psykoterapier og en omfattende udforskning af menneskesindet og sociale relationer.

Alligevel er der et nyt 'ubehag i kulturen', som blandt andet ytrer sig i såkaldt 'sociale patologier' (Keohane og Petersen 2013). Det drejer sig om blandt andet depression, stress-relaterede sygdomme, spiseforstyrrelser, selvmord, misbrug, identitetsforstyrrelser og selvskade. Unge mennesker og især piger ligger under for eks-

tre præstationskrav med hensyn til karakterniveau, perfektionistisk udseende og seksuelle færdigheder. Siden 2010 er der sket mere end en fordobling af antallet af børn, der får diagnoser fra psykiatriske afdelinger, som er langt fra at have kapacitet og relevante kompetencer til at behandle (Jakobsen 2018). Stressniveauet er især højt blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år (40,5 %) samt blandt arbejdsløse (47,0 %) og førtidspensionister (55,6 %) (Sundhedsstyrelsen 2018).



Samtidig er der fra mange sider rejst kritik af overdiagnostisering og kommercielle interesser forbundet med anvendelse af psykofarmaka. I praksis og i supervision ser vi et stigende antal mennesker med psykiatriske diagnoser, som de oplever ikke er dem til nogen hjælp. De føler sig stigmatiseret, ikke lyttet til, er droppet ud af medicin på grund af bivirkninger og ønsker en mere helhedsorienteret terapeutisk hjælp til deres problemer. Sideløbende ser vi mennesker i omsorgs- og behandlingssektoren, som især er befolket af kvinder, gå ned med stress, angiveligt på grund af nedskæringer og topstyret management, som styrer

efter kortsigtede resultater uden egentlig kontakt med det, der sker i praksis.

Det nye årtusind har udviklet sig i en stadig mere kommerciel og materialistisk retning. Samtidig peger forskningen på skadelige virkninger af en materialistisk motivation, defineret som ønsker om magt, status og penge, i modsætning til motivation baseret lyst og interesse. Folk med materialistiske værdier lider hyppigere af utryghed, angst, depression og narcissistiske personlighedsforstyrrelser. Deres selvbillid er for afhængig af ydre bekræftelse, de har større tendens til at manipulere andre for egen vindings skyld, og de oplever hyppigere fremmedgørelse i sociale relationer (Kasser 2002).

Forældrene lader – som statistikkerne viser – i stigende grad tv, playstation og interaktivitet på nettet være børnepassere. Det bidrager ifølge megen forskning og pædagogisk iagttagelse til at passivisere børnenes fantasi, kreativitet, empati og andre sociale kompetencer. Det skaber ensomme børn, som keder sig, bliver rastløse og destruktive over for sig selv og andre. Samfundet virker tiltagende splittet mellem gode viljer og fornuftig viden om børns behov og en kommerciel udnyttelse, som med enorme økonomiske ressourcer og prøver at brande børn til at blive gode kunder til legetøj, beklædning og junkfood, som beskrevet og dokumenteret i Martin Lindstrøms bog *Brandchild* (2003). Nogle af børnene bliver livstidskunder for medicinalindustrien.

I parterapi oplever vi velmenende forældre, som har brug for faktuelle råd og vejledning om deres 'vanskelige børn', men som først og fremmest har brug for at arbejde med deres egen angst, lavt selvværd eller bristede ambitioner, som lægges over på børnene (Vedfelt 2017). Ligeledes kan det at hele en måske bitter og tavs krig mellem forældrene føre til, at børnenes angst og tilpasningsforstyrrelser ophører. Det drejer sig således ikke om en kortsigtet adfærdsregulering af børnene, men om at bringe forældrene i harmoni med sig selv og hinanden for derefter at være nærværende og sætte rimelige grænser. Ligeledes vil vore anbefalinger til terapi for børnene gå i retning af det legende eller kreative, der udvikler den indre selvorganisering.

## DEN NØDVENDIGE KOMPLEKSITET

Man kunne fristes til at opfatte udviklingen i det nye årtusind i sin helhed som et tilbageskridt, men jeg ser det i et mere overordnet perspektiv som et led i den stadigt pågående kulturkamp i den vestlige kultur. De frisættelser af bevidstheden og personligheden, jeg nævnte i foregående afsnit, er til stede, men de er ikke tilstrækkeligt funderet. De kræver yderligere bearbejdning og integration. Undertrykkelsen er ikke længere rigtigt autoritær, men er internaliseret gennem raffineret manipulation understøttet af kommercielle og materialistiske interesse. I den bedste mening griber dele af behandler systemet til kortsigtede adfærdsregu-

lerende og præstationsfremmende løsninger, som passer ind kulturens rationalistiske paradigme og måske endda forstærker det.

Princippet om nødvendig kompleksitet, som jeg introducerede i *Bevidsthed*, indebærer i praksis, at konflikter skal løses på et overordnet og mere komplekst niveau end der, hvor konflikten udspiller sig. I den enkeltes indre kan det mere komplekse løsningsniveau være et modent udviklingsstadium over for et mindre modent, en omfattende forståelsesramme over for en snæver, et åbent og fleksibelt menneskesyn over for et lukket og rigtigt. Det kan være kreative dynamikker, der udfolder nye betydninger, frem for kognitivt kontrollerende principper.

Det komplekse system kan også være en relation, hvor begge parter bidrager, fx en indlevende og forstående voksen sammen med et barn, en pædagogisk kompetent lærer med en elev og en terapeut i samarbejde med en klient.

I forbindelse med psykisk lidelse kan det betyde, at jo sværere lidelsen er, jo større er kompleksiteten af problemer, som må mødes, hvis den pågældende skal hjælpes til at komme på højde med sig selv. Når et menneske oplever forstyrrelser, som fx angst, depression, spiseforstyrrelser, manglende emotionel kontrol, psykosomatiske symptomer mm., kan man i stedet for at se det som en mekanisk fejl lokalt i personlighedssystemet undersøge, om der er ubalance på et mere komplekst niveau. Selv psykotiske fantasier kan forstås som meningsfulde ytringer, hvis sprog ligner drømmenes (Vedfelt 2016a).

Symptomerne skal naturligvis tages alvorligt. Det er dem, den enkelte gerne vil være fri for, men man kan ofte med fordel møde dem som indgange til områder i psyken, hvor personlighedens udvikling i en mere omfattende forstand er gået i stå. Måske er en behandling af symptomet i en korttidsterapi tilstrækkelig, hvorefter selvreguleringen og det sociale netværk klarer resten. Men ofte er det mere virksomhedsfuldt at behandle problemet på et højere niveau end der, hvor det umiddelbart udspiller sig. Og ofte åbner dette for en



udvidelse af den enkeltes univers, som har langt videre perspektiver end det enkelte symptom. Set i dette perspektiv kan diagnoser, hvis de bliver brugt på en måde, der overskrider deres praktiske anvendelighed, låse behandlingsforholdet fast i en forsimplet og uddynamisk forståelse af den psykiske virkelighed og forstyrre helbredelsen.

For mig at se skal en diagnose ikke nødvendigvis 'være på plads', før terapien kan begynde. Diagnoser er inspiration fra en fond af generaliseret viden. 'Udredningen', som det kaldes, kan være en proces, som pågår, så længe en kreativ udvikling finder sted. Denne grundforståelse flytter det overordnede fokus fra det syge og destruktive til det sunde og kreative, fra det 'patogenetiske' til det 'salutogenetiske'. I en psykoterapeutisk sammenhæng falder dette ind under begrebet *assessment*. Det vil sige, at man vurderer den pågældendes egnethed til en form for terapi, man kan tilbyde, og at det løbende evalueres.

Den procesorienterede indstilling åbner mulighed for at forstå den enkelte i en mere omfattende kontekst, end en diagnose muliggør. Den giver personen chance for at fremstå som en mangefacetteret og personlig. I kybernetikken kaldes en sådan fleksibel fremgangsmåde for *nonlineært feedback*. Nonlineært feedback indebærer som beskrevet af en af kybernetikkens fædre, Norbert Wiener (1948), at fleksible systemer, der løbende kan lære af deres erfaringer, er mere intelligente og kan håndtere mere kompleksitet end systemer, der agerer lineært efter et program, der på forhånd er fastlagt fra start til slut. Det fleksible system kan, som Wiener beskriver det, foretage udspil, lære af den andens reaktioner og dermed ændre sin egen adfærd, så den bliver mere hensigtsmæssig.

Mellem mennesker i almindelighed og mellem terapeut og klient i særdeleshed spiller dette en afgørende rolle for et frugtbart møde. Systematiske undersøgelser af psykoterapieffektivitet viser, at de mest erfarne terapeuter er de mest fleksible og metodeintegrerende, og at de "flytter deres patienter mest" (Jørgensen 2018 s.78-79), det vil sige de terapeuter, som besidder den nødvendige kompleksitet.

## MESTERLÆRE SOM MENNESKE

Det har været mit privilegium at få praksisindsigt i de fleste sektorer af psykoterapeutisk behandling: psykoanalyse og analytisk psykologi, pædagogisk psykologisk rådgivning, arbejde med børn og unge, modne menneskers individuationsproces, døende og hospicepatienter, torturofre og krigstraumer, spiritualitet, meditation og personlig udvikling, individuel terapi, parterapi og grupper, psykiatri og psykoser. Jeg har oplevet, at det helhedsorienterede menneskesyn og de komplekse metoder, jeg har undervist i, har beriget de mange former for specialviden, jeg har mødt, og i møderne har jeg fået vigtige indsigter tilbage fra kompetente mennesker.

De store psykoterapeutiske pionerer har alle været med til at udvide den kollektive bevidsthed. I dag som før er det vigtigt, at psykoterapierne ikke bare er passive reparations-institutioner for sociale patologier, men at de bliver en vigtig del af en stadigt voksende bevægelse for at udforske og møde menneskesindet i dets mangfoldighed.

Min erfaring fra mange års psykoterapeutisk arbejde er, at der er en snæver sammenhæng mellem 'det indre arbejde' og de ydre relationer. Jo mere harmoni man får mellem de indre aspekter af personligheden, jo mere harmoni vil man bidrage med i den ydre verden (Vedfelt 2016b). Jo mere vi tager vare på vores indre natur, jo mere vil vi tage vare på naturen omkring os. Den gode terapi bør være en 'mesterlære som menneske' (Vedfelt 2000, 2002).

## LITTERATUR

- Ashby, Ross (1961): *An Introduction to Cybernetics*. Chapman & Hall 6TD, London.  
 Asper, Katrin (1988): *Ravnen i glasbjerg*. Gyldendal, Kbh.  
 Bang, Susanne (2002): *Rørt, ramt og rystet. Supervision og den sårede hjælper*. Gyldendal Uddannelse.  
 Bateson, Gregory (1979): *Ånd og natur*. Rosinante, København.  
 Bertalanffy, Ludvig (1968): *General System Theory*. George Braziller, N.Y.  
 Boadella, David (1987, 1993): *Livskilder*. Borgen, Kbh.  
 Bhikkhu, Buddhadasa (1988): *Mindfulness With Breathing*. Wisdom

## Publications.

Brown, R and T Reinhold (1999): *Imago Relationship Therapy. An Introduction to Theory and Practice*. New York: Wiley and Sons, Inc.

Bulkeley, K et al. (2005): *Earliest remembered dreams*. *Dreaming*, Sept., Vol. 15 (3).

Freud, S (1930): <https://archive.org/details/DasUnbehagenInDerKultur>

Hansen, Torben (2015): *Det ubevidstes potentiale – Kybernetisk psykologi i anvendelse*. Forlaget Frydenlund. København.

Herrigel, Eugen (1953): *Zen in the Art of Archery*. Pantheon Books, N.Y.

Jakobsen, Rasmus (2018): *Kommunernes landsforenings nyhedsbrev* 10. april 2018.

Keohane, Kieran, Anders Petersen (red.) (2013): *The Social Pathologies of Contemporary Civilization*. Routledge. London.

Kohut, Heinz (1983): *The Analysis of the Self*. International Universities Press, N.Y.

Laing, RD (1967, 1969): *Oplevelsens politik*. Rhodos, Kbh.

Levi-Strauss, Claude (1969): *Den vilde tanke*. Gyldendal, København.

Lindstrøm, Martin (2003): *Brandchild*. London and Sterling, VA.

Lindvang, Charlotte (2010): *A Field of Resonant Learning - self experiential training and the Development Of Music Therapy competences*. Dissertation submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. Department of Communication and Psychology, Faculty of Humanities, Aalborg University Denmark.

McClelland JL, D Rumelhart (1986): *Parallel Distributed Processing Vol 1 & 2*. Cambridge, MA: The MIT Press

Merchant, Carolyne (1980): *The Death of Nature*. Harper & Row, San Francisco.

Jørgensen, Carsten René (2018): *Den psykoterapeutiske holdning*. Hans Reitzels forlag, København.

Jung, CG (1928): *The relation between the Ego and the Unconscious*.

Kasser, Tim (2002): *The High Price of Materialism*. MIT Press.

Olsen, O Andkjær og Ole Vedfelt (1992): *Det ubevidstes mange ansigter. En historisk oversigt*. *Psyke og Logos*, 1992, 13, 11-41. Dansk Psykologisk forlag, København.

Porges, Stephen (2011): *The Polyvagal Theory*. Norton N.Y.

Skandinavisk Yoga og meditationsskole (1978): *Lægevidenskabelig og psykologisk forskning på yoga og meditations generelle virkninger og behandlingsmuligheder...* Forlaget Bindu. København.

Steinfels, Peter (2008): *Paris, May 1968: The revolution that never was*. *The New York Times*. 11. maj.

Stern, Daniel (1997): *Barnets interpersonelle univers*.

Stern, Daniel (2010): *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. Oxford University Press.

Sundhedsstyrelsen (2018): [www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskeres-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017](http://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskeres-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017).

Sørensen, Villy (1965): *Digitere og dæmoner*. Gyldendal, Kbh.

Sørensen, Villy (1962): *Hverken – Eller*. Gyldendal, Kbh.

Vedfelt, Ole (2017): *A Guide to the World of Dreams – An Integrative Approach to Dreamwork*. Routledge. London & New York.

Vedfelt, Ole (2016): *Psychosis as a Means to Individuation - A case of severe psychosis healed through working with dreams, active imagination and transference*. Presentation at the 20th Congress of the International Association for Analytical Psychology, Kyoto.

Vedfelt, Ole (2016): *Det indre arbejde og den kollektive betydning – om Jungs Røde Bog*. Vækstcenteret Nørre Snede. <http://aandihverdagen>.

vækstcenteret.dk.

Vedfelt, Ole (2013): *The phenomenology of the Spirit in Childhood Memories – an investigation of early numinous experiences in a De-sacralized World*. Presentation at the XIXth International Congress for Analytical Psychology.

Vedfelt, Ole (2012): *Din guide til drømmenes verden*. Gyldendal København.

Vedfelt, Ole (2011): *Spontane spirituelle barndomsoplevelser og omgivelsernes indflydelse på dem. I: Haaning, Aksel og Magnus Riisager (red.): Mystik – i religion, filosofi og litteratur*. S.353-385. Forlaget Univers.

Vedfelt, Ole (2009): *Cultivating Feelings through Working with Dreams*. *Jung Journal. Culture and Psyche*. Fall 2009 Vol. 2. nr. 4. The San Francisco Jung Institute Library Journal.

Vedfelt, Ole (2007): *Drømmenes dimensioner*. Gyldendal, København.

Vedfelt, Ole (2003): *Manden og hans indre kvinder – Mand i alle livsfaser*. Gyldendal, København.

Vedfelt, Ole (2000, 2002): *Ubevidst Intelligens*. Gyldendal, København.

Vedfelt, Ole (2001): *Fra Jung til Kybernetisk psykologi. I: Skogemann, Pia (red.): Symbol, analyse, virkelighed. Jungiansk teori og praksis i Danmark*. Lindhardt og Ringhof, København.

Vedfelt, Ole (2000): *Ubevidst Intelligens – Du ved mere end du tror*. Gyldendal. København.

Vedfelt, Ole (2000): *Consciousness – Introduction to Cybernetic Psychology. Part I. Energy & Character*. *International Journal of Biosynthesis - Somatic Psychotherapy* Vol 30. April, p. 38-55). Zürich.

Vedfelt, Ole (1996): *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer*. Gyldendal, København.

Vedfelt, Ole (1989): *Drømmenes dimensioner*. Gyldendal, København.

Vedfelt, Ole (1988): *Vi må undgå fortidens splittelser. I: Bering, Elna (red.): Hvad er psykoanalyse? Erfaringer og oplevelser*. S.126-145. Rosinante, København.

Vedfelt, Ole (1985): *Det kvindelige i manden*. Gyldendal, København.

Watts, Alan (1962): *Zen-buddhismen*. Borgen.

Wiener, N (1948/1961): *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine*. The MIT Press Cambridge, MA.

Zunes, Stephen, Jesse Laird (2010): *The US Anti-Vietnam War Movement (1964-1973)*. International Center on Nonviolent Conflict.



Ole Vedfelt er psykoterapeut MPF, jungiansk analytiker, gestaltterapeut, psykodramainstruktør, kropspsykoterapeut og meditationslærer. Undervisningsansvarlig på Vedfelt Institut for integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi. Godkendt som supervisor af Dansk Psykologforening. Forfatter til bøger og artikler om drømme, bevidsthed, ubevidst intelligens og mandlig-kvindelig psykologi.

## THE BLIND MEN AND THE ELEPHANT

A HINDOO FABLE

It was six men of Indostan  
To learning much inclined,  
Who went to see the Elephant  
(Though all of them were blind),  
That each by observation  
Might satisfy his mind.

The First approached the Elephant,  
And happening to fall  
Against his broad and sturdy side,  
At once began to bawl:  
"God bless me! – but the Elephant  
Is very like a wall!"

The Second, feeling of the tusk,  
Cried: "Ho! – what have we here  
So very round and smooth and sharp?  
To me 'tis mighty clear  
This wonder of an Elephant  
Is very like a spear!"

The Third approached the animal,  
And happening to take  
The squirming trunk within his hands,  
Thus boldly up and spake:  
"I see," quoth he, "the Elephant  
Is very like a snake!"

The Fourth reached out his eager hand,  
And felt about the knee.  
"What most this wondrous beast is like  
Is mighty plain," quoth he;  
"'Tis clear enough the Elephant  
Is very like a tree!"

The Fifth, who chanced to touch the ear,  
Said: "E'en the blindest man  
Can tell what this resembles most;  
Deny the fact who can,  
This marvel of an Elephant  
Is very like a fan!"

The Sixth no sooner had begun  
About the beast to grope,  
Than, seizing on the swinging tail  
That fell within his scope,  
"I see," quoth he, "the Elephant  
Is very like a rope!"

And so these men of Indostan  
Disputed loud and long,  
Each in his own opinion  
Exceeding stiff and strong,  
Though each was partly in the right,  
And all were in the wrong!

# PSYKOTERAPI I 70'ERNES DANMARK

Tekst: Peter Kongshaug

## Set med tidens attitude i forfatterens perspektiv fra dengang

Jeg mødte den oplevelsesorienterede psykoterapi i 1972. Jeg boede dengang i et stort kollektiv på A.N. Hansens Allé i Hellerup. Vi havde en del palaver med hinanden om alt muligt fra politik til privat. En med-kollektivist indkaldte til fællesmøde og havde inviteret gestaltterapeuten Niels Hoffmeyer og kropsterapeuten Lisbeth Marcher til at komme og snakke med os. Niels sad på gulvet overskrævs på en pude. Han fremstod med sit svedige læderpandebånd, lange sorte hår, smalle, brede mund og begyndende mave som en mellemting mellem en trold og Buddha. Først tavst, så skævt grinede, kikkede han nøgternt på os hver især. Ikke noget med lang intro, lige på: "Nå, hvad går I så og gemmer på?" Han inviterede chokerende tydeligt til noget helt andet end intellektuel, politisk begrundet manøvrering. Han bad os lede efter, hvordan vi selv havde det, altså uden den flotte forklaring. Det emne var jo nærmest ulovligt i al vor politiske korrekthed på arbejderklassens vegne. Lisbeth var mindre direkte socialt farlig, hun var den stille fødselshjælper af processen gennem små verbale skub og berøringer. Tilsammen gjorde de hurtigt samtalen ganske tydelig og emotionel.

Vi knyttede dem til os i kollektivet over en periode med kropsterapi, musik, gruppeøvelser og masser af fordybelse på gulv. De banede vejen for en ny jeg-forståelse, et andet mere selvbevidst ståsted at være her i verden med. Alt dette skete midt inde i en tidsånd for os unge, hvor alle reglerne ændrede sig i det sociale rum, og ingen var helt sikker på noget andre end marxisterne og deres psykoanalytiske venner. De vidste, hvor de ville hen, og hvilken orden de ville oprette. Og hvem der skulle bestemme over de rigtige svar.

### EN PUDE MIDT I DETTAVSE RUM

Niels' og Lisbeths tilgang til terapisaftalen var typisk for tiden før Roger-empatien kom ind over landet i midt-firserne og flyttede det primære fokus fra 'jeg-styrkelse' til 'byrde-frigørelse'. Men det var langt, langt senere. Dengang i 70'erne hos Niels og Lisbeth sad man på gulvet for sig selv, de havde ikke noget med bløde introduktioner. Man var alene om sit til- eller fra-valg af en samtale. Man måtte klare sig selv i spillet om, man kunne stå frem for sig selv og bede om hjælp. Der var en tom pude midt i det tavse rum. Den kunne man indtage, når den var ledig. Herfra fik man terapeuternes opmærksomhed, og når man havde fremlagt sine tanker, tilbød de nogle muligheder, man kunne vælge imellem. Men der var hele tiden den 'trussel' i luften, at terapeuterne kunne vælge en fra, hvis de syntes, man blev for klynket, klamrene. "Det der vil jeg ikke være med til," sagde de begge igen og igen. Så sessionerne varede fra halvandet minut til to timer. Alle var meget 'selvstændige' og tog det, som det faldt. Tavse som børn, der bliver skældt ud. Kun få greb til genmæle, protest. Især Niels kunne lide, når nogen kæmpede for sig selv, så blev det hele så tidssymbolisk. Som når en arbejder nedlagde arbejdet og opildnede til strejke for mere i løn. Intens kontakt, søgende øjne. Selvstøttende.

Når terapien startede, var det med små udsagn, som satte ord på, hvad man måske havde gang i, mest med polaritetsarbejde som efterfølger. Hele tiden i tilvalgets respekt for, hvad 'jeg' vil. Samtalerne indebar ofte brydekampe, pudebanken, kraftige lyde, kropsovelser. Et festfyrværkeri af metoder og åbninger til, hvad der kunne ligge under overfladen af vores marxistiske



snakkeri om klassekamp og krav på lige fordelinger af opvasken. Her fik det personligt vedkommende endelig taletid og til alles forbavselse båret frem af dybe følelser og kropslig vitalitet. Man blev mere tryk ved bare at være sig selv. Sådan helt sokratiske: "Jeg lærte mig selv at kende."

Sammen med de to kunne man sige, hvad man virkeligt mente, uden man var borgerlig eller stod til genoptræning. De to kunne sgu noget, jeg aldrig før havde set. For sådan en livsbekymret middelklasse- og fernisrød hippie som mig var det en stor lettelse at kunne dele sig selv fra dybt indeni. Jeg kunne se på de andre, at det også gav mening for dem at få talt helt ud og endelig rense luften for en stund. Hos os i Hellerup blev konflikterne fremover mere konkrete og tydelige, mindre farlige. Og jeg fortsatte nysgerrigt videre ind i denne nye psyko-verden. Jeg trængte til mere Horney og Froms 'jeg-styrkelse' i modsætning til det venstreorienterede/kollektive 'vi'.

### MAGTFORHOLD OG SYMBOLFORSTÅELSE

Jeg mødte mange dygtige, danske kropsterapeuter i de næste par år. Der var bl.a. Torben Taulow og Lennart Ollars. De arbejdede alle med kroppen, så vi gennem mangfoldige øvelser kunne komme til læring om vores iboende viden om liv og ressourcer til kampen for tilværelsen. Kroppen gemte på såvel ubalancen, som på en viden om vejen hen til indre ro. "Lyt til kroppen," blev der sagt igen og igen. "Gør dig færdig, der er mere, mærk efter." Denne tilgang byggede på en solid viden fra Reich, Lowen, norske Lillemor Jonsen m.fl. Niels og

Lisbeth overtog senere i 70'erne den vidensmættede Skolen for Kropsdynamik.

I start 70'erne havde jeg gestaltpsykologerne Niels Hoffmeyer og Jan Ivanouw som lærere på psykologstudiet på Københavns Universitet. Her kom det tydeligt frem, at der bag det alt sammen var en stærk klassebevidsthed. De supplerede bl.a. undervisningen med spændende gruppedynamiske øvelser om magtforholdet mellem mennesker. Noget det også er godt at være klog på, men som lige dér under øvelserne var ekstremt provokerende og ofte meget ydmygende. Jeg fik udpenslet så tydeligt, hvor svag jeg er, når nogen er magtfuld og bare vil deres eget. Øvelserne var stærk kost for de fleste ved deres simple, ærlige blotlæggelse af det sociale magtspil, vi hele tiden indgår i, og som vi, som de pæne forstående individer vi nu er, bliver så uselvstændigt magtesløse overfor. Her hjalp ingen kære mor. Det var alt sammen god forberedelse til revolutionen, hvor retfærdigheden med vor indsats ville blive genindsat.

I modsætning til alt dette var den psykoanalyse, jeg mødte på studiet hos Nina Thymark fra Sigurd Næsgård skolen. Det handlede mest om drømmetydning og symbolforståelse. Jeg sad i privat sammenhæng med i en drømmegruppe over et stykke tid. Meget formelt én ad gangen, 15 minutter. Jeg husker faktisk intet fra disse sessioner, blot det ene at en mand havde drømt, at han snakkede med en anden mand, og at de hyggede sig. Han blev bedt om at overveje sin homoseksualitet. Næste gang drømte han om gule kugler, der vistnok trillede til venstre, og så holdt han op. Ingen omsorg, interesse, blot konstateringer. Jeg forstod ikke dengang,

hvorfor marxisterne allierede sig med denne skole. Måske fordi den kaldte sig videnskabelig og var autoritær.

### ”SÅ ER DET NOK MED DIG, FAR”

Jeg besøgte også et andet kollektiv, hvor de arbejdede med selvfremstilling. Det foregik dér midt i dagligstuen mellem hunde og katte. Metoden kom fra Tyskland, hvor man brugte Wilhelm Reichs folkeøvelser fra 30'erne, suppleret med Alexander Lowens bioenergiske teknikker fra 50'erne, til at komme ned i lange emotionelle forløb med dyb hulken, seksuel orgasme, stor vrede og megen foragtfuld råben som typiske højdepunkter. Nogle kunne skribe i over en time.

Et kursus i psykodrama havde samme udlevende sigte og karakter, men her med mere blik for hjælpende revisitter. Fx overværede jeg en to meter høj skovsvensker smide 50 stole ned i den anden ende af gymnastiksalen, mens han råbende fortalte, hvilket dumt svin han syntes, hans far havde været. De to sidste stole blev smadret til ukendelighed. ”Så er det nok med dig, far,” sagde han til slut til en bunke pindebrænde på gulvet. Terapeuten smilede tilfreds hen på bunken af stole og den svedigt smilende kæmpe.

Jeg havde talt med folk, der havde prøvet Grofs LSD-terapi. De overbeviste mig ikke om, at det var vejen. Men alle vidste, at John Lennons *Mother* fra pladen *John Lennon/Plastic Ono Band* 1970 var hans *replay* fra et tre måneders primalskrigs-kursus hos dr. Janov.”

Så det at skribe var godt. Det var alle enige om. Selvom alle, der har oplevet en fødsel, mere har hørt ”Her er jeg”, end ”I er dumme”, når den lille nye baby siger goddag til sit liv. Dr. Janov fik da også kun mest fat i os teoretisk. Han passede ind i tidens tanker om undertrykkelse gennem fremmedgørelse. Alle så filmen *Catch 22* om magthavernes brug af krig og *double binds* til at trælbinde folket.



Terapiskolerne krævede også forskellig grad af underkastelse. Tydeligst virkede psykoanalysens og Jung-eleverne som apostle, så drømmende, som de var, og irrelevante i forhold til virkeligheden. Underkastede en læremester med stort M. De mødte krav om overgivelse til et psykologisk koncept, der tilbød at overtage hele personens horisont, ikke som 'jeg-støtte' til livets nuværende, nuancerede malstrøm, snarere som et nyt idealiseret 'overjeg', der skulle berige ved sin generelle analyse af ur-fortidens storhed og fald. Jeg holdt mig til kroppen og gestalten, da den nuværende virkelighed var rigeligt svær for mig.

### MØLLEGADE, INDIEN OG KINA

Livet i starten af 70'erne var også årene, hvor hash kostede fire kroner grammet nede i hjørnebutikken på Møllegade/Nørrebrogade. De havde altid mindst fire slags fra eksotiske lande som mørk og lys Nepal, Marokko, Tunis. De skønne sager lå farverige frit fremme i butikken til en lille prøvetur på chillummen. Bagefter gik turen videre gennem byen til koncert med Burning Red Ivanhoe og Blues Addicts med dans og svedige kram til morgenen lukkede festen. Den fredfyldte uskyld herskede stadig om såvel hashens som forkerte åndedrætsøvelsers skadelige virkning. Det sørgeligste, jeg oplevede fra den tid, var på et kursus med nogle af de orange folk, der kom frisk hjem fra Indiens tempel-

kurser med en masse åndedrætsøvelser. Her døde en af deltagerne i forbindelse med en 'genfødselsøvelse'. Hun vågnende simpelthen ikke op igen efter at være gået ned i trancen. Kursusarrangørerne opfordrede syngende og tamburin-rystende til dans og bjældesang som fejring af, at hun var vendt hjem fra denne inkarnation. Politiet kom, og jeg tog hjem. Ingen blev anklaget for noget.

I 1975 var jeg med Arkitektskolen i røde Kina. Vi var det første hold potentielle maoister, der fik lov til at opleve starten til den store transformation. Vi landede midt i kulturrevolutionen og mødtes af syngende børnehæbørn marcherende med gevær på skulderen. Her besøgte vi bl.a. et hospital. Efter overværelse af en 20 minutters ubedøvet mandel-operation med nåle og en smilende patient, spurgte jeg om deres psykologiske behandling. Jeg skulle spørge flere gange, så rejste en uniformeret alvorlig mand sig op og løftede den lille røde. "Study Chairman Mao's thinking and you will become a good worker for the revolution." Av, tænkte jeg, men måtte erfare bare få år senere, som personaletræner på det psykiatriske hospital i Vordingborg, at med de seks minutter pr. patient pr. måned, overlægen brugte på sin lukkede afdeling, så var forskellen i relevante tilbud herhjemme vel egentligt ikke så stor.

### FRITZ PERLS' GESTALTTERAPI

Et afgørende vendepunkt for mig mod seriøsiteten kom der midt 70'erne hos psykologen Per Ankjær. Han var lærer fra psykologistudiet på Københavns Universitet. Han var afholdt for sin nøgterne stil på sine gestaltterapeutiske weekendkurser og var så tidstypisk i sin selvbevidste gestaltning af egen verden. Så med uldtæpper over sine brede skuldre, det vikinge-store røde skæg og hans altid nærværende, logrende bokser omkring sig, var man aldrig i tvivl om, at han havde fundet sig selv. De to dejlige hunde lå og gav ro på i gruppen og var med ham et rum af autoritet og rådgivning. Han havde en mere nænsom gestaltstil, han gik også efter

de stærke følelser, men med en mere reflekteret human profil, der søgte at være jeg-styrkende. Her var teknikkerne med tomme stole som forældrekonfrontationer om ufærdigt materiale et tydeligt skelet i forståelsen af, hvor vi skulle hen for at finde os selv. Personligt fik jeg her en dyb forløsning af min sorg over min mors tidlige død. Det føltes som, at nu kunne jeg endelig komme i gang med mit eget liv.

Per var ude i 1975 med lærebogen *Sjælehjælp* om den nye psykoterapi. Man kunne heri finde tidens opgør med den nyttesløse psykoanalyse og psykiateren, som en 'medicinmand', som 'ingen ved hvad laver'. Men mest var det en introduktion af de metoder, gestaltterapien bygger på, og den eksistentielle humanitet, der



Per Ankjær

er i Fritz Perls-skolen. I bogen er flere gode tidstypiske eksempler på terapeutens kontanthed og direkte mødestil til afdækning af de dybere processer. Per kikker fx nøjere på omgangen med fortrolighed, hvis det altså kommer på tale. I dag er fortrolighed en forudsætning, så dens nævnelse giver anledning til flotte etiske udsagn, ofte uden dybere refleksion over, hvorfor dette overhovedet kommer frem i samtalen. Dertil skriver

Per: ” Hvis en patient fortæller dig, at det, han nu vil sige, ikke må komme andre for øren, ville jeg foreslå, du nægtede at gå ind på denne fortrolighed. (...) Bag dette (...) ligger ofte ønsker om at beherske terapeuten, blandt andet fordi man ikke stoler på ham. Ved at nægte (...) kan du få eventuel mistro fra klientens side frem i lyset (...) og dermed få chancen for at passere dette punkt.” Her er igen et udtryk for tidens store opmærksomhed på magtforholdet og for terapeutens opmærksomhed på sit eget magtforhold. Per tilføjer samtidig, at man selvfølgelig ”som behandler ikke bringer det videre”. Så altså at ovenstående skal forstås udelukkende som en terapeutisk provokation.

Per Ankjær blev fyret fra Københavns Universitet i slut 70'erne i den proces, der udrensede alt, der havde at gøre med de nye skoler inden for psykoterapien. Begrundelsen var, at han og andre var revisionistiske, farlige for klassekampen, navlebeskuende, altså repræsenterede de dårlige rollemodeller ved at lave selvbevidste (selvansvarlige) samfundsborgere. En række forbløffende anklager på et psykologistudie. Denne afstandtagen over for personlig fordybelse sætter stadig sine markante spor på Københavns Universitet og fremhæver desværre kun, at psykologifagets fokus er styret af en stærk magtbevidsthed. Synspunktet om navlebeskuelse har vi hørt, helt op til de kognitive psykologer kom med deres fortløsende koncept.

Alle problemer stammer fra, hvordan vi kognitivt tænker, så løsningen er helt enkel: Lær folk at lade være med at tænke – selv. Og da slet ikke at mærke efter. Kroppen ved ingenting. Wow, fedt mand, et nyt hold mekaniske behaviorister. Dem kender vi godt for hovedbudskabet: Mennesket har ingen særlig dybde, det hele er automatisk, lidt som myrerene. I begge faggrupper er arbejdsgangen så helt i hampen modsat 70'ernes nysgerrige, tillidsvækkende dialog med krop og følelser.

I Århus opstod der en lille afdeling med Jette Fog, senere også Lars Hem (i mange år gift med Natasha Mann),

der arbejdede med, hvordan man ændrer folk med samtalen i en ligeværdig tilstedeværelse med klienten. De skrev mange gode lærebøger.

### WALTER KEMPLER

I mine samtaler dér i slut 70'erne med Per Ankjær nævnte han hele tiden to navne: Walter Kempler og Natasha Mann. De kom begge direkte fra et tæt samarbejde med Fritz Perls i Californien, og begge arbejdede nu i Danmark. Det gjorde de hver for sig, da de tog hele scenen selv, som man skulle kunne med et stærkt jeg. De havde rigtigt meget at byde på, og deres form var meget forskellig. I deres selskab lærte man endelig noget om, hvordan man laver terapi, i modsætning til hvad jeg var vant til ved psykologistudiets politisk korrekte ufaglighed. Så da de begge startede hver deres første 4-årige uddannelse op i 1979-83, afbrød jeg mit psykologistudie for at kunne fordybe mig i deres læring.

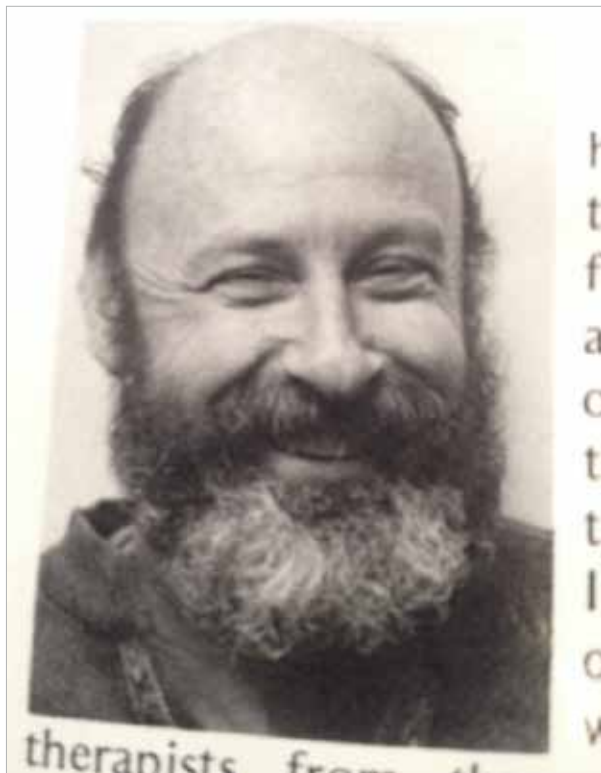
Jesper Juul havde også spottet Walter Kempler. Han arrangerede i '78 et større kursus, hvor jeg mødte Walter Kempler for første gang. Rygtet sagde, han var en vildbasse, men var blevet mere mild. Nå, så for en introduktion. Han var altså ”No bullshit”-manden, der kørte folk helt ud til kanten. På kurset sad jeg så der blandt 30 andre i en alvorlig cirkel og ventede spændt på, hvad der mon skulle ske.

Kempler starter først kort og intensiverende: ”I am ready.” Han tog samtalen med folk, som de meldte sig. Eksempelvis var der en meget usikker mand, som han bad om at skifte tøj. Kempler kunne ’mærke’, at han ikke kunne snakke med ham, når denne var klædt i blåt. Det gentog sig flere gange over gul og brun, først da den stakkels mand sad i rød fulddragt, og Kempler tøvede, sagde manden selv fra. ”Nu kan det være nok med din sarthed, kære mr. Kempler. Nu er det fandeme min tur til at blive hørt.” Det var netop denne grænsesættende reaktion, Kempler var gået efter hos den stille mand. Så



Kempler smilede bag skægget under mandens protestskideballe, og han rejste sig og gav manden et knus. "Well done, young man, now you are a man."

Den slags oplevelsesorienterede, virkeliggørende udfordringer skulle jeg i årene der komme til at opleve igen og igen. Altid totalt frygtindgydende op til en start, for man skulle turde tage livet i egne hænder og gå ud på planken. "At turde er at miste fodfæste for en tid – ikke at turde er at miste sig selv," som Kierkegaard ville sige. Den scene satte Kempler. Han var hadet og elsket.



Walter Kempler

Kempler Instituttet startede i 1979 med sit første hold på vej mod at blive familierapeuter. Fuld tid med Kempler, 4-5 ugekurser om året plus de løse weekender med bl.a. de to dygtige danskere: Lis Keiser og Mogens Lund, om at være i relationer. Jesper Juul sad med som elev. Det var eventyrligt at se Kempler snakke sig ind på livet af folk. I tilliden mellem dem kunne han pludselig med få sætninger vende hele deres horisont på sig selv, deres partner og give værdi til selve formålet med deres familie. Han gav mange par en beslutsomhed og et perspektiv, de fandt værd af slås for.

Til os elever, som sad og så på, gav han udfordringen: "Notice again, you know what is wrong within the first ten seconds". Som når en klient startede med at sige om sit samliv med sin mand: "My problem is that my husband never agrees with me." Hvortil manden prompte svarer: "No, that's not true." Den slags åbninger fra et par satte Kempler i hopla. Inden længe græd manden over aldrig at have forstået, hvor meget hans kone elskede ham. Kempler skabte stolte mennesker. Men han skabte også tabere, dem som ikke kunne det, han ville med dem. Dem, som ikke fik fat i hans pointer. Iblandt os elever var det især systemikerne, der gemte sig bag en citatkrig mellem side 14 mod side 78 i hans seneste bog. Den teorisme var udtryk for en uselvstændighed, der var modgift til en autentisk interesse og nærværet med et andet menneske i nød. Det Kempler stod for. Av, hvor blev han vred. Han tudede i afmagt, hans arbejde var spildt. De stakkels opponenter fik sig en gevaldig tur i psykogyngen og endte ofte forvirrede over at være så tæt på lyset, og så alligevel kunne de ikke se det.

## BRUD

Dengang var der sgu ikke noget med evaluering. Hvis der var noget, så måtte man selv tage det op. Og man fik det svar, man fik. Og på tonen kunne man tit mærke, at en amerikaner er en mand, der står i et geled og var vant til, at man måtte godt tale rigtigt hårdt til én. Det kendte mange af os godt fra skolen.

Hans metode var faktisk svær at efterligne, da den var så baseret på ord, holdninger og emotionel kontakt og ikke meget på en '1-2-3-metode', som man kunne holde sig til. Dem, der fangede hans vision og efterlignede hans villighed til at sætte andre i emotionel kontakt, kaldte han uåbnede blomster, upolerede diamanter. De gik hjem med inspiration til et liv som terapeut. Men for mig var det med bæven, for jeg vidste stadig egentlig ikke, hvordan man sådan rent faktisk skulle gøre det, når man først var fri af første revle, havde fået kontakt og tillid og så skulle ud på åbent hav i et længere klientforløb. Undervejs i uddannelsen var de spørgsmål svære at stille, for Kempler var et voldsomt ego, der kunne få alt til at handle om ham, hans gøren og laden, hans tårer, hans ensomhed. Ofte så man i hans øjne, hvor langt væk hjemmefra han følte sig, der i Odder med sorte køer lige udenfor på marken.

Jeg husker, da vi skulle på det årlige sommerfamiliekursus og var kørt i bus med koner og børn til Kemplers bolig i Holland. Det var koldt og regnede, da vi kom frem, men vi var ikke velkomne i hans hus og måtte lave mad ude i en stald, mens teltene blev slået op. Den territorialitet var grænseoverskridende. Ikke mærkeligt, med fuld respekt for Kemplers minde, at Jesper Juul en dag nogle år senere måtte sige stop til samarbejdet. Det brud gav genklang i miljøet, som havde nogen slået en sprække i universet. Det ansvar tog Jesper. Der skiltes vandene, vi kan godt selv. Nu vil vi slå vore egne rødder og få dét med, som Kempler og de andre frit-rejsende berømtheder ikke lagde vægt på.

### NATASHA MANN

Jeg tænker, at 70'ernes markante politiske attitude fremhævede et fokus rettet mod en forbedret individuel socialitet. Hertil henvendte de nye psykoterapeuter sig til normalt fungerende voksne, der kom for selv at få noget. Man ville bedre kunne stå op for sig selv. Dette kunne man så omvendt bruge til at ignorere et nej, hvis man ikke syntes, det var bekvemt for ens ønsker.

Den anden kunne jo bare selv sige mere fra. Overgreb, vanskelige psykiske problematikker og etiske overvejelser fik først den store opmærksomhed undervejs i 80'erne. Tydeliggjort af Rogers' introduktion af empatiens terapeutiske betydning stod det klart blandt psykoterapeuter, at der var brug for et bredere grundlag for selvrespekt. Dette inkluderende en stærk etik til at værne om os og vore klienter, selvom vi som fag samfundsmæssigt var ude i kulden. Danske psykoterapeuter begyndte at definere sig selv. Den identitet blev bl.a. til Dansk Psykoterapeutforening.

Igen tilbage til slut 70'erne, for jeg mangler at tale om den største psykoterapeut af dem alle: Natasha Mann. Hun var fra New York, fra en velhavende jødisk kultur- og kunstfamilie med penthouselejlighed ud til Central Park. Hun rejste med Perls i 60'erne og introducerede med ham gestaltterapien til USA. Samtidig lærte hun sig alt det, de andre nye gik og kunne. De havde jo lavet Esalen, Big Sur i Californien, stedet hvor alt og alle kom med deres skøre idéer til et bedre liv. Især var Virginia Satirs begavede integrationsarbejde en væsentlig fundamental inspirationskilde. Natasha kom til Danmark med Tony Horn, og begge fik øjeblikkeligt stor opmærksomhed.

Natashas danske kurser foregik altid på eksklusive ejendomme langt fra alfarvej og forløb over mindst 10 dage. Store, farverige tæpper dækkede al vægindretning på stedet, så der kun var en atmosfære af fred for omverdenen, og at vi definerede os selv. Hendes uddannelse i 1980 havde fem af disse 10-dages kurser hvert år i tre år. Dagen startede tidligt med afrikansk trommedans og simpel kropsmeditation. Herefter 2 x 3 timers session på puderne i kredsen og åbne vinduer til frisk ilt året rundt. Her vidste alle, at de ville få to sessioner over halvanden time på hvert kursus samt en masse små gruppemøder om, hvad man gik og tumlede med. Startende med fokuserende buddhistisk orgellydøvelse efterfulgt af tavshed med et "I am ready" fra Natasha.

Klientarbejdet var med polaritetsarbejde, drømmearbejde, *re-parenting*, gestaltarbejde med masser af puder, ting at slå med, noget at holde om, snore at trække i. Altid var næsten hele gruppen involveret i hver eneste terapi, som positiv mor, kolde far eller bare som en dør, der ikke ville åbne. Mange tårer, men også megen solid sort vrede, især dyb fortrøstning på egne vegne. Her var ingen smalle steder, man måtte dræbe sin afvisende far fuldstændig, som man fandt det for godt. Mangen en sød mor blev smidt i ormegården for derefter at brændes på bålet. "It feels good to see her burn."

Kurserne havde desuden altid gæstelærere indfløjet fra USA. De lavede meditation, *contact improvisation* – en særlig tæt, kropsrullende danseform, maskelavning, massage, fodafvaskning, Tai Chi, yoga, fantasirejser, masser af tegneøvelser, grupper, parvis, skulpturer af ting fra stranden, marken. Især Bernie buddhisten gjorde indtryk med sine meditative trance-induktioner. Totalkursus over 10 dage kl. 7.30-22.00. Man var efter kurset rimeligt opladet på togturen hjem gennem Jylland.

Vigtigste læring for mig var hendes kontaktform, hendes samtaler, der hvor hun banede sig vej ind i klientens tanker om, hvordan livet var for dem på den ene side og på den anden side og på den tredje side. Derinde, hvor man er "crazy-making", som hun tit sagde. Men også hvor man er lille, svag, alene, fortabt og samtidig søgende, opgivende. Derinde gik hun ind sammen med os og tog os med ud igen med et nyt lille håb om, at nu kan 'jeg' klare mig lidt bedre. En gang 'kæmpede' hun med en mand, som ikke syntes, han fortjente at leve. Han havde skuffet sig selv og især sin far. Der var så stille, for vi vidste, at hvis hun ikke fik løsnet grebet fra den skam-inducerende indre kritiker, ja så ville han sgu nok slå sig selv ihjel. Efter lang ubærlig intensitet gav hun op, og idet hun slap ham med et "Ok, you know better", eksploderede et kæmpespejl, der hang på væggen lige bag dem. Glasset fløj overalt omkring os, og manden sprang over og holdt om Natasha og græd så sig forfærdeligt tæt og råbte: "Jeg vil så gerne leve." Han tog til sig, at han også havde ret til at være her i livet.



FOTO: PETER KONGSHAUG

Natasha Mann

Hun var som tiden med sine mange farverige dragter, små klokker, lys og meditative talemåder. Hun lærte os, hvordan man gør samtalen terapeutisk. Hvordan det er at snakke med psyken i alle den former og skiftende toner, forbi egoet, overjeget, ind til og bagved arketypernes skyggedans. Hvordan man holder og slipper, griber og bærer. Total terapi i løse klæder, grænseløs håbefuldhed og forbløffet taknemmelighed.

Hun var eksklusiv med sig selv. Når vi havde møder om penge, havde hun stor skygget hat og solbriller på, så hun ikke med sine økonomiske krav ødelagde den dy-

ber emotionelle kontakt, hun havde med os. Hun var lærerig og gavmild i sin mangfoldighed. Hun var også uforudsigeligt bevidst om, hvad elever kan gå og lave af små numre for at slippe for at være ærlige over for sig selv. Hun havde utroligt stor indflydelse på måden, der blev arbejdet på i årene derefter hos alle, der havde mødt hende. Især fordi det var så ligetil anvendeligt og gav så gode resultater.

### JØDISK-AMERIKANSK DNA

Jeg kendte Natasha Mann og Walter Kempler, som var lærlinge af William Reich, Alexander Lowen, Fritz Perls, kollegaer med Virginia Satir, Janov, Grof, Kriegsfeld, Kirschenbaum. Alle var de jøder – amerikanske kulturjøder, hvis forældre eller de selv var født i andre lande. Det er ikke ofte nævnt, men jeg mener, at deres jødisk-amerikanske baggrund var med til at give deres budskaber en yderligere gennemslagskraft ved deres helt ind i væsenet anderledeshed over for præcis de 'jegets livsspørgsmål', som var mødepunktet for dem med os danskere. Deres minoritetsattitude ramte i konturen ikke vor tidstypiske anti-amerikanske holdning. Men i selve mødet talte vi fra vores provinsielle, sky, borgerlige, kristne, pæne danskhed uden alligevel at vide, hvem vi talte med. De kendte aldeles heller ikke til vor kulturarv. De kørte bare helt frit igennem hele butikken med alle vore gamle tænke/væremåder, styre-systemer, skyld og skam, hæmninger ikklædt moral. Ja, bare måden de sad på en stol ved et bord og spiste. Hvad de spiste. Deres sociale koder for afvisning, omgang med aftaler. Skamfrit selvhævdende blotlet for viden om 'hvad man gør' passede de på sig selv, som det passede dem bedst. De vidste ikke, de var så anderledes. De talte bare deres 'jeg, her og nu'-sprog. Rødderne til den horisont kom af, at de også er sårbare, men som uønskede jøder. Det ligger i deres jødiske DNA, at uanset hvad de gør, sker forfølgelsen igen på et tidspunkt. Enten er nogen efter dem nu – aktualiseret lige nu her hos os føler de sig igen truet af de aggressive krav om et omskærelsesforbud – eller også var det deres far, der

måtte flygte fra Tyskland, og mor blev slået ihjel, måske sker det for 'vores' søn, fordi han ikke vil spise svin. Det vil ske igen, at de må flygte. Den kant på tingene er som en aktiv smertenerve i deres bevidsthed. Antistoffet er, som Kempler og Natasha sagde igen og igen: "I live right now – and here life shows itself to me."

Anderledes for disse terapeuter var også, at enten var de gamle-penge stenrige eller *selfmade* fra en fattigdom, vi knap kender. Dybt i deres identitet skyldte de ikke nogen noget, og de var intet givet eller lovet. De stod ved, hvem de var, med den stolthed succes kan give én retten til at eje. Og det gjorde de. Selvhævdende som bare pokker. De repræsenterede det modsatte af Janteloven. Alt sammen var så brugbart for os danskere i en frihedsstund for vor tavse underkastelse, indlært på såvel skolestolen som kirkebænken gennem mange generationer. De fleste af os kunne stadig huske den koldt indbankede 'lillehed' fra vort eget barndomsliv.

Netop min generation født i fyrrene og halvtredserne var de første, der ikke længere skulle være slidte tøm-rere, fattige bønder, der kun kunne se frem til mere af den samme høvlen og malken i et frostfyldt tusmørke. Bistandslov, p-pillen, fri adgang til uddannelser, ny velstand gav en hel generation energi til at ville noget andet. Som jeg tænkte dengang mod slut 70'erne, så var min tid ikke et oprør mod magten og borgerskabets fastlåste systemer for blot at underkaste mig et andet tyranni, marxisternes. Tresser-oprøret var en erobningskrig af retten til at kunne/turde gå efter sine egne drømme – for alle, kvinder og mænd, inklusive mig selv. De amerikanske jødiske terapeuter var med hele deres attitude en fornyelse, forløsning, og deres løsninger en forfriskende livsånd for sådan en som mig, der søgte et brugbart fodfæste til et nyt slags liv. Dog var deres tid kort på vor stjernehimmel, selvom de skabte grundlaget for alt det, vi i dag kalder psykoterapi. Den var kort, fordi nogle af dem snød i skat og måtte flygte, andre kom i konflikt med hvem som helst. De fleste mærkede hurtigt, de hørte bare til et andet sted end her i det kolde, mørke Danmark.



## ÆNDRINGER NEDEFRA

Samtidig var der herhjemme ingen officiel interesse i psykologi- og psykiatristanden for at integrere de nye anti-autoritære metoder. Måske som sagt: de var for liberale, eller måske fordi de var så svære at styre, uprætentjose, og måske fordi man til brug undervejs i læringen også måtte lave et personligt arbejde for bl.a. at lære sin egen forfængelighed at kende på tusinde miles afstand.

Men derimod var der en kolossal interesse i undergrunden, i den brede gruppe af dagligt, socialt arbejdende fagpersoner, for disse virksomme tilgange til samtalen med en klient i nød. I de mange faggrupper tog enkeltpersoner et ansvar for behovet for bedre løsninger; noget der gav værdighed i arbejdet, dette fremfor at skulle vente på endnu en konsekvensløs psykiatrisk stuegang eller den uambitiøse og usammenhængende sagsbehandling i kommunernes sociale udvalg. Denne fra grunden kommende ansvarlighed stod i modsætning til magthavernes bedrevenhed overfor at integrere de nye skoler bredt i hele behandlingssystemet. Det var årsagen til, der fra slutningen af 70'erne og begyndelsen af 80'erne opstod en lang række private dansk drevne oplevelsesorienterede institutter. De imødekom ønsket om adgang til den faglighed, der var brug for i hverdagens arbejde. Tusinder af danske kvinder og mænd har siden ud af egen pung og tid lært sig at gøre det bedre for såvel sig selv som for andre. Nedefra har de skabt utrolige ændringer. Jeg tror, der i dag stadig er over 30 sådanne institutter i Danmark. Den vilje i folket overså marxisterne, selvom de talte så meget om den. Så i de skæve 70'ere opstod baggrunden for, at Dansk Psykoterapeutforening i år fylder 25 år.

*"It's a strong seed we are planting in your old, healthy danish ground,"* som Natasha ofte sagde efter *"a good morning session"*.

## GENSYN MED FORTIDEN

Det har været vildt og rørende at genåbne hukommelsen, tænkemåden, attituden fra dengang, hvor næsten alle var med på at være lidt mere fanden i voldske med et fattigt smil. Jeg tænker med taknemmelighed tilbage på, at mine valg gjorde mig til en del af 70'ernes undersøgende lærevillighed. Jeg har selv siden 1983 kunnet leve af, hvad jeg lærte dengang om, hvordan man bruger nærværet. Jeg tænker med respekt på de hovedpersoner, der levendegjorde psykoterapien hos os. De fleste er desværre ikke længere iblandt os.

Så med Perls helt tidstypiske, befriende, desværre urealistiske samspilsmodel:

*"I do my thing and you do your thing.  
I am not in this world to live up to your expectations,  
And you are not in this world to live up to mine.  
You are you, and I am I,  
and if by chance we find each other, it's beautiful.  
If not, it can't be helped."*

herfra et "Rigtigt godt, mand" på denne forunderlige rejse med Natashas mere langtidsholdbare: *"Life is changes, so hold on – really close – to love."*



Peter Kongshaug, MPF, cand.mag. Uddannet psykoterapeut fra Kempler Institut 1983, Natasha Manns International Psychotherapy Institute 1983. Tidligere lærer på Kempler Institut, Gestaltterapeutisk Institut, Psykoterapeutisk Institut. Privat praktiserende psykoterapeut 1983-2018, speciale i parterapi. Leder af Efteruddannelse i Parterapi. Forfatter til bl.a. e-bogen Parforholdets puls og nyhedsbrevet Par@vis.

# MUSIKTERAPEUTER OG MUSIKTERAPI - FØR, NU OG FREMOVER

---

Tekst: Inge Nygaard Pedersen  
Foto: Aalborg Universitet

---

I Danmark er der kun én uddannelse i musikterapi, nemlig den femårige fuldtids kandidatuddannelse i musikterapi på Aalborg Universitet (Pedersen 1990, Jacobsen & Bonde 2016). Denne uddannelse startede i 1982, og musikterapi miljøet fejrede sit 25-års jubilæum tilbage i 2007 (Pedersen 2007).

Musikterapeuter er psykoterapeuter med et særligt speciale i den nonverbale del af kommunikation mellem mennesker. Det indebærer, at musikterapeuter også kan udøve psykoterapi med mennesker, der ikke kan gøre brug af det verbale sprog. Jeg vil i artiklen fortælle lidt om kampen for at få musikterapi som en psykoterapeutisk disciplin ind på et dansk universitet, lidt om hvor faget er i dag, og hvilke visioner vi har for fremtiden.

## OPSTART AF MUSIKTERAPIUDDANNELSEN

Jeg blev headhunted til den første opbyggerstilling i forbindelse med opstart af musikterapiuddannelsen på Aalborg Universitet tilbage i 1981. Jeg var på daværende tidspunkt - viste det sig - den eneste i landet, som både havde en akademisk uddannelse (cand.phil. i musikvidenskab fra Københavns Universitet), en privat afspændingspædagoguddannelse (i dag psykomotorik) samt en toårig overbyggende fuldtids international, internatuddannelse i musikterapi fra Herdecke i Tyskland. Denne uddannelse var en såkaldt mentoruddannelse, hvor vi som studerende blev trænet som

både kommende musikterapeuter og samtidig skulle deltage i ugentlige plenumdiskussioner om, hvilke elementer der skulle indgå i fremtidige musikterapiuddannelser i Europa. Vi var 13 studerende, der gennemførte denne uddannelse, og ni af os blev senere ledere af eller ansatte på musikterapiuddannelser i Europa eller USA.

## MIN BAGGRUND FOR MUSIKTERAPI

Jeg var 27 år, før jeg hørte ordet musikterapi. Da jeg studerede musikvidenskab på Københavns Universitet i 70'erne, var der mulighed for at følge frie studieaktiviteter uden eksamen. Der blev udbudt en fri studieaktivitet kaldet *improvisation med krop og stemme* og med undervisning af skuespiller Terese Damsholt. Det var jeg meget optaget af, og da Terese var blevet inviteret til at afholde et ugekursus på Helgenæs og ikke kunne selv, fik hun overtal mig og en anden kvindelig studerende til at overtage kurset.

De mennesker, vi kom ud til, kaldte sig pionerer i musikterapi, og det viste sig at være en meget kreativ gruppe, der elskede at improvisere og udforske musik som både et personligt udtryk og også som noget, der kunne påvirke psyken og bevidstheden på mange forskellige måder. Jeg var solgt! Musikterapeut - det skulle jeg være! Her kunne jeg samle mange tråde fra mine forskellige uddannelser og interesser. Jeg startede med at skrive mit hovedfagsspeciale om musikterapi på Kø-

benhavns Universitet. Her blev jeg koblet med en anden studerende, Benedikte Barth Scheiby, som næsten samtidig havde spurgt den samme lærer, jeg spurgte, om at få en vejleder i dette emne. Vi kendte ikke hinanden, men besluttede at skrive sammen. Vi fandt ud af, at der var en lille gruppe af pionerer i Danmark, som havde taget kortere eller længere kurser i musikterapi enten i USA eller i Danmark med lærere fra USA. Vi tog til Aarhus og fik lov til at lave videooptagelse og interviews med musikterapeut Merete Birkebæk, der arbejdede med multihandikappede børn. Tre uger senere, da vi sad og bearbejdede materialet, fik vi et brev fra Merete Birkebæk om, at hun var blevet bedt om at være en af lærerne på en planlagt international mentoruddannelse i Herdecke i Tyskland. Hun havde svaret, at det ville hun kun, hvis hun kunne få to danske studerende med. Det blev os. Kriterierne var, at vi skulle have afsluttet eller næsten afsluttet en universitetsuddannelse eller en konservatorieuddannelse i musik og have interesse for faget.

Lederen af uddannelsen i Herdecke, Johannes Eschen, havde afsluttet to forskellige musikterapiuddannelser i London, hvoraf den ene, en privat uddannelse, omhandlede omfattende læreterapi for de studerende. Han integrerede dette som et gennemgående spor i den toårige uddannelse i Herdecke. Denne indeholdt en integration af 1) læreterapi (*Selbsterfahrung*), 2) musikalsk improvisatorisk og klinisk træning og 3) teoretisk, videnskabelig træning. Da Benedikte og jeg kom tilbage til Danmark i slutningen af 1980, besluttede vi at ændre vores specialeemne, og vi beskrev de intense oplevelser fra uddannelsen i Tyskland ud fra kommunikationsteoretiske perspektiver (Pedersen & Scheiby 1981). Mens vi var i Tyskland, havde pionererne i musikterapi i Danmark under ledelse af speciallærer Claus Bang, Aalborgskolen, fået overbevist Aalborg Universitet om, at det var en god idé at starte en uddannelse i musikterapi på universitetet. Da ingen af pionererne havde en akademisk baggrund, kunne de ikke blive ansat i en fast stilling.

## OPBYGGERSTILLING I AALBORG

Da jeg blev headhuntet, udnyttede jeg situationen til at lægge maksimalt pres på universitetet. Jeg gjorde klart, at hvis de ville ansætte mig, ville jeg etablere en lignende integreret uddannelse i musikterapi, som jeg havde erfaring med fra Herdecke. Det blev ikke nemt. "Man kan jo ikke lave terapi på et universitet!" På det tidspunkt i firserne var der tradition for, at dørene til undervisningslokalerne stod åbne under undervisningen, og at rektor og andre bare kunne stikke hovedet ind, når de havde lyst eller behov for det. Jeg fik gennemført, at læreterapien i musikterapi foregik bag ikke bare lukkede men låste døre med skilt 'Forstyr ikke'. Det affødte mange rygtedannelser og forestillinger! Da jeg skulle udforme den første offentlige studieordning, måtte jeg ikke anvende betegnelserne gruppemusikterapi eller individuel musikterapi, da den daværende dekan ikke mente, det ville gå igennem ministeriets godkendelse, og ej heller selv syntes, det hørte hjemme på et universitet. Hans opfattelse af en musikterapiuddannelse var, at det var en lidt særligt tilrettelagt musikpædagoguddannelse. Da jeg spurgte hvad jeg så skulle kalde det, sagde han: "Aktivt brug af musik som terapeutisk virkemiddel individuelt og i grupper." Jeg sagde tusind tak og greb formuleringen i luften. Den dækkede jo lige det, vi ville, og så havde vi mulighed for også at afprøve dette på studerende! Studieordningen blev godkendt uden kommentarer. Vi var dog forsøgsuddannelse i seks år og blev i 1988 meget omfattende evalueret af FLUHU, Det Faglige Landsudvalg for Humanistiske Uddannelser. Denne evaluering mundede ud i, at vi fik lov til at forblive en sådan integreret uddannelse med det omfang af læreterapi, vi havde – og stadig har i dag 35 år senere. Begrundelserne var, at vi havde taget forsvarligt hånd om etiske forhold, og at specielt aftagerne af de første to kandidathold var meget tilfredse med de integrative kompetencer, musikterapeuterne bragte med ind på deres respektive arbejdspladser.

Læreterapien på musikterapiuddannelsen indbefatter 169 timers gruppemusikterapi, ti timers individuel musikterapi samt otte timers interterapi. Hertil kom-

mer metodetræning inklusive selvrefleksion, hvor de studerende gennem fire semestre skifter mellem klient og terapeutrollen under direkte supervision af en erfaren musikterapeut på i alt 150 timer. De har tre praktikperioder, og de får både individuel og gruppesupervision fra universitetet gennem praktikperioderne. Næsten alle studerende indsamler data fra deres praktik på såvel sjette som niende semester, så både deres bacheloropgave (30 sider) og specialeopgave (80 sider) er baseret på case-materiale beskrevet under anvendelse af tilegnede teorier og forskningsmetoder. Rigtigt mange af de studerende får efterfølgende arbejde på deres niende semesters praktiksted, og mange af dem starter på deltid, mens de skriver deres specialeopgave. Det er på grund af det udbyggede lærerterapispor, at musikterapeuter naturligt hører hjemme ikke bare i Dansk Forening for Musikterapeuter under Dansk Magisterforening, men også i Dansk Psykoterapeutforening. Da de kun har ti individuelle musikterapisessioner, er det dog et krav for optagelse her, at de selv sørger for og dokumenterer 25 yderligere individuelle psykoterapisessioner, enten som musikterapi eller verbal psykoterapi. Der er en omfattende optagelsesprøve til uddannelsen som afgør inklusion af de studerende.

### MUSIKTERAPIMILJØET I DAG

Som nævnt har vi fået lov at beholde integrationen i vores uddannelse gennem årene, hvor der er lige meget vægt på lærerterapispor, det musikalske/kliniske spor og teori- og forskningsspor<sup>1</sup>, i dag under ledelse af lektor Stine Lindahl Jacobsen. I dag har vi desuden udviklet en international ph.d.-uddannelse i musikterapi, primært udviklet af min kollega Tony Wigram fra UK, som blev ansat i 1992, og som vi mistede i 2011 pga. sygdom. Vi har indtil nu færdiggjort 45 ph.d.-kandidater i musikterapi.<sup>2</sup> Alle ph.d.-afhandlingerne er tilgængelige på hjemmesiden. Siden 1994 har vi desuden haft en be-

handlings- og forskningsklinik, oprettet som en integreret institution mellem Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien og Aalborg Universitet.<sup>3</sup> Jeg har været leder af denne klinik siden 1995. Herfra har vi udviklet behandlingsmetoder i musikterapi i psykiatrien, indsamlet viden bl.a. i form af de årlige tidsskrifter MIPO<sup>4</sup>, som alle er elektronisk tilgængelige. Vi har også udført forskellige forskningsprojekter. Jeg er p.t. leder af et landsdækkende forskningsprojekt med titlen 'Musikterapi til skizofrenipatienters negative symptomer – et dobbeltblindet studie'. Vi indsamler lige nu data i Region Hovedstadens mange psykiatriske centre. Dette projekt er støttet med tre millioner kroner af TRYGFonden. Det er den første undersøgelse i musikterapi i verden, der arbejder ud fra en dobbeltblindet procedure. Vi er blevet anmodet om dette som et forsøg på at indgå på lige fod med de udfordringer, der er i medicinske undersøgelser. Dette som et skridt på vejen mod anerkendelse. Jeg forventer at beskrive projektet og resultaterne og ikke mindst udfordringerne i deltagerrekrutteringen i et senere nummer af Tidsskrift for Psykoterapi (Pedersen 2015, 2016).

Siden 2012 har vi desuden haft et Center for forskning og dokumentation i musikterapi, CEDOMUS<sup>5</sup>, inden for uddannelsens rammer, oprettet af lektor Ulla Holck. I 2012 startede vi også en efter-/videreuddannelse i professionel musikanvendelse, PROMUSA<sup>6</sup>, under ledelse af lektor Charlotte Lindvang på Aalborg Universitet Campus, Sydhavnen i København, for studerende, som har en relevant bacheloruddannelse, og som består optagelsesprøven. Her udbydes to års uddannelse på deltid, hvor der undervises i de mest relevante fag fra bacheloruddannelsen i Aalborg, ikke mindst lærerterapifagene. Efter endt eksamen kan de studerende søge ind på kandidatdelen af uddannelsen i Aalborg. Det sidste år af de to år på kandidatuddan-

<sup>1</sup> [www.musikterapi.aau.dk](http://www.musikterapi.aau.dk)

<sup>2</sup> [www.mt-phd.aau.dk](http://www.mt-phd.aau.dk)

<sup>3</sup> <http://psykiatri.rn.dk/Forsundhedsfaglige/Psykiatriskforskning/Forskningsomraader/Forskningsenheder/Musikterapiklinikken>

<sup>4</sup> <https://journals.aau.dk/index.php/MIPO>

<sup>5</sup> [www.musikterapi.aau.dk/cedomus](http://www.musikterapi.aau.dk/cedomus)

<sup>6</sup> [www.aau.dk/uddannelser/efteruddannelse/Heltid på deltid](http://www.aau.dk/uddannelser/efteruddannelse/Heltid%20pa%20deltid)



nelsen består af et fire måneders praktikforløb og et semester med specialeskrivning. Begge dele kan foregå andre steder end i Aalborg. Det betyder, at studerende, som har familie i København, på Sjælland eller Fyn, kun behøver at pendle ét år, nemlig det første år på kandidatdelen.

Musikterapiuddannelsen er i dag placeret i smukke rammer i Musikens Hus i Aalborg med udsigt ud over fjorden. Huset deler vi med Aalborg Symfoniorkester og Musikvidenskab på Aalborg Universitet. Vi hører under Institut for Kommunikation, hvor Psykologi og Humanistisk Informatik også hører hjemme. Fra min første fulde VIP-stilling alene fra 1982-1985 er vi i dag ni fuldtidsansatte og tre deltidsansatte. Det giver plads til, at flere forskningsprojekter inden for forskellige områder er i gang samtidig. Vi har eksempelvis et kæmpe forskningsprojekt i gang med musikterapi inden for demensområdet, støttet med syv millioner af Velux Fonden, under ledelse af professor Hanne Mette Ochsner Ridder. Der er også et forskningsprojekt i gang med musikterapi som *assessment* af samspillet mellem forældre og børn i udsatte familier under ledelse af lektor Stine Lindahl Jacobsen. Der er ligeledes et stort forskningsprojekt i gang inden for musik og helse i form af en undersøgelse af, hvordan musik indgår som forebyggelse af helse i hverdagen, under ledelse af professor Lars Ole Bonde. Musikterapi er for øjeblikket repræsenteret inden for regeringens udspil med 'kultur på recept' og 'kulturvitaminer'. Der er desuden flere projekter i gang inden for psykiatrien. Et projekt under ledelse af lektor Niels Hannibal fokuserer på en undersøgelse af patienternes fremmødestabilitet i musikterapi samt patienternes oplevelse af tilknytning til terapeuten. Et andet, under ledelse af ph.d.-studerende Helle N. Lund, undersøger, hvorvidt en musiklyttepude – en stor sovepude med indbyggede højtalere, der kan tilsluttes en MP3 eller

en iPad – kan afhjælpe søvnproblemer hos mennesker med depression. Der er et ph.d.-projekt i gang angående opbygning af alliance inden for retspsykiatrien under ledelse af ph.d.-studerende Britta Frederiksen. Der er desuden en undersøgelse i gang vedrørende musik som en tryk konstans ved patientens oplevelse af elektrochokbehandling under ledelse af ph.d.-studerende Lars Rye Bertelsen. Her bliver patientens foretrukne musik i 'Musikstjernen' (se billede) udvalgt på forhånd, og patienten har den samme musik i ørerne fra den beroligende pille på stuen bliver givet, til bedøvelsen før behandlingen. Musikken lyder fortsat ved opvågningen og følger patienten tilbage til stuen.



Figur 1. Musikstjernen.

De to ph.d.-studerende Lars Rye Bertelsen og Helle Nystrup Lund har designet en app 'Musikstjernen' til iPad. Denne indeholder spillelister lagt ind i en stjerneform (se figur 1). Stjerneformen fungerer som en form for speedometer, hvor eksempelvis den lyseblå farve indeholder meget beroligende og afslappende musik med et minimum af stimuli. Den røde farve i stjernen indeholder musik med betydeligt mere stimuli. Selve taxonomien vedrørende progressionen af stimuli i musikken er udarbejdet af musik- og GIM (Guided Imagery and Music) terapeuterne professor Lars Ole Bonde og Margareta Wårja fra Sverige (Bonde & Wårja 2014). Musikstjernen kan både indgå som et af mange elementer i musikterapibehandling, og den kan indgå i det felt, der grænser op til musikterapi, nemlig musikmedicin, hvor musik kan anvendes regulerende uden tilstedeværelse af en musikterapeut. Endelig er der et forskningsprojekt i gang med GIM-terapi med traumatiserede flygtninge under ledelse af musikterapeut Torben Moe og lektor Bolette Daniels Beck.

Der er i dag udviklet mange former for musikterapi i Danmark. Både gruppe- og individuel musikterapi er



grundlæggende, men inden for begge kategorier er der udviklet metoder i form af musikalsk improvisation, sangskrivning, spille komponeret musik, synge sange, spille rytmiske sange/numre, musiklytning, bevægelse til musik og skabelse af egne musikstykker. Musikterapeuter har mange af disse værktøjer i kassen og kan tilrettelægge musikterapi ud fra klientens behov og muligheder. Specielt musikimprovisation bliver grundigt trænet, og de studerende opøves i såvel: 1) improvisation inden for en musikalsk stilart – improvisere med musikalske gestalter, 2) improvisation, hvor indre oplevelser styrer udformningen af det musikalske materiale i forhold til et forlæg (titel, erindring, følelse, tilstand her og nu etc.), 3) improvisation, hvor musikmaterialet anvendes som spejl, og der er samtidighed

i udtrykket – som i en fleksibel væren. Der er desuden omfattende træning i musiklytning, hvor den specialiserede form GIM (*Guided Imagery and Music*), udviklet i USA, arbejder dybdepsykologisk med problemer og ressourcer i en ændret bevidsthedstilstand. Her trænes niveau 1 på uddannelsen. Den mere avancerede GIM-træning på niveau 2 og 3 kan siden sidste år erhverves privat i en skandinavisk uddannelse.

Musikterapi er altid kombineret med verbale refleksioner, når dette er muligt. Musikterapien relateres til patientens liv, problemer og ressourcer, og der arbejdes meget bevidst med overføringsforhold og en psykodynamisk forståelse af at identificere og ændre samværs- og handlemønstre i musikterapeut-/klientrelationen.

Musikterapi kan anvendes til såvel selvudtryk, selvregulering, indsigt i og ændring af samværs- og handlemønstre samt integration af forskellige dele af psyken. Musikterapi kan også anvendes ved træning og indlæring, hvor brugernes egenoplevelse og terapeut-/brugerrelationen er en vigtig del af udviklingsmulighederne.

### CREMEN, DER BINDER KAGEN SAMMEN

Den femårige musikterapiuddannelse er en grunduddannelse, men næsten alle musikterapistuderende specialiserer sig inden for en målgruppe fra sjette til tiende semester gennem deres praktikerfaringer, projektopgaver og specialeopgave.

Musikterapeuterne har desværre mærket en del til den økonomiske nedtur fra 2008 og de efterfølgende år. Flere musikterapeuter, som eksempelvis havde været fastansatte i psykiatrien i over 20 år og var meget afholdte og anerkendte af både patienter og andre teammedarbejdere, blev fyret af administratorer begrundet i, at når der skulle spares, var der ikke råd til flødeskum på lagkagen. Hvad administrationen ikke havde øje for var, at musikterapeuter oftest ikke blot er flødeskum ovenpå lagkagen, men at de snarere er cremen, der binder kagen sammen. Situationen er dog ved at vende igen, og i dag er der stor efterspørgsel efter musikterapeuter, specielt inden for demensområdet, hospiceområdet og fra institutioner med mennesker med erhvervet eller medfødte hjerneskader. Der bliver også gradvist ansat flere musikterapeuter inden for psykiatrien, specielt inden for distrikts- og socialpsykiatrien.

### MUSIKTERAPI OG FREMTIDEN

Den helt store udfordring for musikterapi og musikterapeuterne i fremtiden er at kæmpe videre og finde veje ind til mere anerkendelse og autorisation. Eksempelvis får hospitalerne, både de psykiatriske og somatiske, i den danske model tildelt ressourcer efter antal ydelser til patienterne. Da musikterapi ikke anses som

### LÆS MERE

Skulle læseren være blevet inspireret til at læse mere om musikterapi, kan jeg varmt anbefale vores nyligt opdaterede håndbog: *Musikterapi: Teori, uddannelse, praksis og forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark*, udgivet fra KLIM Forlag, 2014. Det er en omfattende bog på over 500 sider, der indkredser de vigtigste informationer om faget både historisk og nutidigt. Bogen er redigeret af professor Lars Ole Bonde med bidrag af alle kolleger i Aalborg samt i Oslo (Bonde 2014). Bogen er ved at blive oversat til engelsk og udkommer sidst på året på Jessica Kingsley Publisher. Vi er lige nu i kollegagruppen i gang med at skrive en bog på engelsk om læreterrapisporet, som det er blevet udviklet gennem årene. Her uddybes rationalet for denne nye gren af universitetspædagogikken, vi har udviklet i læreterrapisporet, og bogen giver eksempler på øvelser og undervisningsmetoder. Bogens titel bliver *Tuning the Therapist: An Experiential and Resonant Learning Model*. Vi håber på at få manuskriptet færdiggjort, så også denne bog – ligesom håndbogen – vil kunne ligge til salg i boderne i juni 2019, hvor vi skal huse den næste europæiske musikterapikonference i Musikens Hus i Aalborg og forventer minimum 600 gæster.

en sundhedsfaglig uddannelse, kan de ydelser, musikterapeuter giver, ikke tælle med i opgørelserne. Så de steder, hvor de vælger at ansætte musikterapeuter, taber hospitalerne penge på det. På trods af en femårig kandidatuddannelse, masser af forskning og evidens er det ikke muligt at bryde igennem det danske sundhedssystemets konservative definitioner af sundhedsfaglige uddannelser – endnu.

I omkringliggende lande som Sverige, Norge og England er musikterapi for længst blevet anbefalet som behandlingstilbud på de nationale retningslinjer for

mange psykiske og fysiske sygdomme. Et af de tiltag, vi gør i Danmark, er det landsdækkende forskningsprojekt med musikterapi til skizofrenipatienters negative symptomer, der udføres som et randomiseret,



kontrolleret, dobbeltblindet studie. Der findes på nuværende tidspunkt tre internationale Cochrane Reviews (øverste grad i forskningshierakiet) angående musikterapi til mennesker med skizofreni. De har alle positive resultater, men det er ikke nok for den danske Sundhedsstyrelse. Resultaterne skal efterprøves under danske forhold, før musikterapi måske bliver anbefalet. For nylig har Sundhedsstyrelsen dog anbefalet, at der sættes midler af til mere forskning inden for musikterapi og

demensområdet, så der sker små skridt på vejen. Et andet lille tiltag er, at jeg de sidste tyve år har undervist medicinstuderende fra Aarhus Universitet en gang om måneden, når de er på turnusordning på Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien. På mit startspørgsmål, om de ved, hvordan en musikterapeut bliver uddannet, er der stadig ca. 99 %, der svarer nej, og som gætter på, at det er en gren på psykologstudiet, eller at det foregår på en højskole eller er en del af en musikpædagoguddannelse. Så det er en øjenåbner for dem, og der kommer forhåbentlig en ny generation af læger, der har en anelse om, hvad musikterapi er og kan anvendes til.

Jeg forestiller mig, vi alle i Dansk Psykoterapiforening kæmper for anerkendelse og autorisation, og at vi har samme interesse i at få indført flere perspektiver på, hvad der kan identificeres som sundhedsfagligt i det danske sundhedssystem.

Mit store ønske for fremtiden er, at et professionelt team inden for eksempelvis psykiatrien om få år består af læger, sygeplejersker, socialrådgivere, ergo- og fysioterapeuter, psykologer, psykoterapeuter, musikterapeuter og kunstterapeuter. Jeg er klar over, at der skal

et paradigmeskift til i det danske sundhedsvæsen, før det sker. Jeg er også klar over, at der skal tilføres mange flere midler til sundhedsvæsenet, specifikt psykiatrien, end det er tilfældet i dag. Men jeg er sikker på, at det på den lange bane giver et samfundsmæssigt overskud tilbage, både menneskeligt og økonomisk.

## LITTERATUR

- Bonde, LO (2014). *Musikterapi: Teori, Uddannelse, Praxis, Forskning*. En håndbog i musikterapi i Danmark. Aarhus: KLIM Forlag.
- Jacobsen, S & LO Bonde (2016). *Music Therapy Programme at Aalborg University*. I: (Stegemann, T, HU Schmidt, E Fitzthum, T Timmermann, Eds.) *Music Therapy Praning Programmes in Europe*. Dr. Ludwig Reichert Verlag. P.60-71.
- Jensen, A & LO Bonde (2017). *Kultur og sundhed – et dansk perspektiv*. I: Jensen, A (red.) *Kultur og sundhed*. København. Turbine Forlaget. S.372-387.
- Pedersen, IN (1990). *Kandidatuddannelsen i musikterapi ved Aalborg Universitetscenter. Et historisk og nutidigt perspektiv*. Dansk Akademisk Tidsskrift for Musikterapi, 1 (1). Aalborg: Dansk Musikterapeutforening.
- Pedersen, IN (2007). *25 år i modvind og medvind, susende storme og strålende solskin*. I: Ochsner, HMR (red.) *Musikterapiuddannelsen 25 år. Festskrift*. Aalborg: Aalborg Universitet.
- Pedersen, IN (2015). *Musikterapi til behandling af skizofrenipatienters negative symptomer: et dobbelt-blindet studie*. Dansk Musikterapi. Bind 12, Nr. 2. s.28-30.
- Pedersen, IN (2016). *Musikterapi til skizofrenipatienters negative symptomer: et dobbelt-blindet studie*. Psykiatrisk Sygepleje. Bind 23, Nr.4, s.28-31.
- Pedersen, IN & BB Scheiby (1981). *Musikterapeut – Musik – Klient*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Wärja, M & LO Bonde (2014). *Music as Co-Therapist: Towards a Taxonomy of Music in Therapeutic Music and Imagery Work*. Music and Medicine. Bind 6, nr.2, s. 16-27.



Inge Nygaard Pedersen, lektor, phd. på musikterapiuddannelsen, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet. Leder af Musikterapi-klinikken, en integreret forskningsklinik mellem Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien og Aalborg Universitet. Privat praksis i København. Psykoterapeut MPF. Godkendt supervisor, Dansk Psykiatrisk Selskab, Dansk Psykologforening. Musikterapeut og GIM- (Guided Imagery and Music) terapeut.



---



---

## I GAMLE DAGE ...

Tekst: Pia Skogemann

---

### Om den jungianske udvikling i Danmark

**Samme år, som vores forening fylder 25 år, har jeg hele 40-års jubilæum som selvstændig jungiansk analytiker. Pr. 1. september 1978 sagde jeg mit deltidsarbejde op og kastede mig ud i det – og det har jeg aldrig fortrudt.**

Sommeren 1978 havde jeg som et led i datidens kønsdebat skrevet en kronik i *Politiken* med anvendelse af de jungianske kønnede begreber animus og anima. Der kom en stor debat ud af det, og jeg blev også interviewet og fotograferet til avisen. Jeg mener, at jeg fik adskillige henvendelser på den baggrund. Men der kom også henvisninger fra mine jungianske kolleger og sågar fra især journalister på min gamle arbejdsplads, ugebladet *ALT for damerne*. Jeg kan simpelthen ikke huske, at det bekymrede mig, om der nu kom klienter nok.

Der havde været en vis interesse for C.G. Jung i Danmark allerede tidligt. Jung var selv i København i sin egenskab af præsident for den 9th International Medical Congress for Psychotherapy, der blev holdt her i oktober 1937. Det var en organisation, der internationalt skulle samle psykoterapeuter på tværs af forskellige retninger. Der må helt sikkert have været mange uformelle forbindelsestråde, som det vil kræve et særligt undersøgelsesarbejde at trævle op. Den første danske jungianske analytiker, Eigil Nyborg, skriver i sin erindringsartikel, at han gik i analyse hos en tysk-jødisk Alice Sachs Jacobsen i 1949, da hun var på et midlertidigt ophold her (Skogemann 2001 s.181). I 1951 rejste han til Jung Institutet i Zürich for at blive uddannet, og efter sin hjemkomst startede han en uformel uddannelse. Omkring 1970 kom jeg en del gange på sommerkurser på en privat højskole, Søtoftegaard, hvis forstander hed Johannes Dragsdahl. Der var alt muligt alternativt, astrologi, zoneterapi og hvad ved jeg. Men

hovedretningerne var Rudolf Steiner, Martinus – og Jung. Dragsdahl hørte om min interesse for at blive analytiker og foreslog, at jeg skulle henvende mig til Eigil Nyborg.

Jeg begyndte at gå i analyse i begyndelsen af 70'erne med det specifikke ønske at blive analytiker. Efter et par år blev jeg inviteret ind i den mindre kreds af elever omkring Nyborg. Man mødtes en aften hver anden uge og drøftede forskellige emner eller cases, hvor drømmefortolkningen stod helt centralt. Den personlige analyse var mesterlæren, og i løbet af 70'erne fik jeg også nogle få klienter under supervision – det var også ved Eigil Nyborg. Indtil jeg så i 1978 følte, at jeg var klar til at leve af det.

Når jeg ser tilbage, tænker jeg, at tre begivenheder har været rigtig vigtige for mig i mit fag udover min private praksis og personlige skrivelyst. For det første en generel professionalisering. For det andet en international forankring i den jungianske verden. Og for det tredje videnskabelige undersøgelser af, at jungiansk terapi virker. Alle de tre ting er sket.

### JUNG KOMMER PÅ MODE

I Nyborgs kreds talte vi om at lave en formaliseret uddannelse, og det udmøntede sig i den første udgave af C.G. Jung Institutet i København i 1980, der var en miniaturekopi af Zürich. Eigil Nyborg holdt samme år en forelæsningsrække på Institut for Klinisk Psykologi, som var et rent tilløbsstykke. Det var unægteligt nye toner, at man overhovedet inviterede en jungianer inden for dørene. Men især en af de daværende lektorer,

”Når jeg ser tilbage, tænker jeg, at tre begivenheder har været rigtigt vigtige for mig i mit fag ud over min private praksis og personlige skrivelyst. For det første en generel professionalisering. For det andet en international forankring i den jungianske verden. Og for det tredje videnskabelige undersøgelser af, at jungiansk terapi virker. Alle de tre ting er sket.”

Torsten Ingemann Nielsen, var inspireret af Jung og arbejdede meget med fantasirejser.

Jeg fødte min datter i december 1980 og holdt barsel på en dagpengeordning i hele tre måneder. Min mand og jeg ville ikke have hende i institution så tidligt, så vi skiftedes til at passe barn om dagen. Jeg samlede derfor mine klienter på tre dage om ugen. Da min datter senere begyndte i dagpleje og børnehaven, holdt jeg fast ved den ordning, og det har jeg gjort i alle årene siden. Først skulle jeg have gjort mit speciale færdigt som religionshistoriker, og derefter vidste jeg godt, at jeg ville have tid til at skrive. Jeg fik publiceret flere artikler og kronikker i 1981, 1982 og 1983, og derefter tog det fart både med artikler og bøger. (De, der måtte være interesserede i mit opus, kan se en bibliografi på min hjemmeside).

Op gennem 80'erne tog interessen for det jungianske til i den brede offentlighed. I det nye Jung Institut holdt vi en lang række offentlige foredrag, hvor folk strømmede til, så vi måtte dublere og endda triplere foredragene. Min egen første bog, *Kvindelighed i vækst*, fra 1984 og Ole Vedfelts *Det kvindelige i manden* fra 1985 blev læst af overraskende mange mennesker. Jung var kommet på mode. Det var ikke kun i Danmark; det var som om Jung for en stund pludselig passede med tidsånden. Alle og enhver beskæftigede sig med temaer som midtvejskrise, kvindelighed, selvudvikling, drømme, myter, eventyr og religiøsitet. Det blev pludselig acceptabelt, ja, ligefrem interessant at gå i terapi. Det begyndte at myldre med såkaldt alternative terapier.

Jeg begyndte at føle, at det var for meget af det gode. Jeg syntes, at det blev mere og mere vigtigt, at vi i Danmark

fik en mere international orientering, og at de professionelle jungianske analytikere her kunne blive medlemmer af den internationale association for analytisk psykologi, så vi kunne sikre en forsvarlig professionel standard for de analytikere, vi uddannede. Jeg var særdeles bekymret for, at vi ellers kunne risikere at ende som en mærkværdig lille sekt.

Da jeg begyndte at praktisere, var jeg endnu en rigtig jungianer. Jeg studerede Jungs værker som ubetvivlelige skrifter, som det blot gjaldt om at forstå i dybden. Det havde selvfølgelig den fordel, at jeg fik læst dem grundigt. Jeg havde den opfattelse, at jo tættere kilden, man kunne komme, jo renere ville vandet være. Skønt jeg vidste meget lidt om jungianere andre steder i verden, mente jeg nok, at udviklingen af den analytiske psykologi i samtiden nærmest var at sammenligne med et fald fra en oprindelig guldalder i Jung Institutets første tid i Zürich, hvor Jung selv endnu vandrede blandt analytikerne. Præcist hvordan og hvornår postjungianeren i mig begyndte at overhale jungianeren, kan jeg ikke sige. Det skete over flere år, i mange henseender ubevidst, og der var adskillige, indbyrdes forskellige, årsager til det. Esben Hougaards artikel *Psykoterapi som non-specifik behandling* fra 1983 gjorde i hvert fald et stærkt indtryk. Budskabet var meget klart: det er hverken en bestemt teori eller en bestemt metode, der afgør, om terapien bliver en succes. Men når dét var tilfældet, måtte man jo også til at tænke på en anden måde om sin egen teori – og at forskellene blandt jungianerne indbyrdes eller mellem jungianere og andre skoler nok ikke havde så meget at gøre med rigtigt og forkert.

I 1986 forsøgte jeg mig første gang med et pluralistisk orienteret seminar for de daværende kandidater på

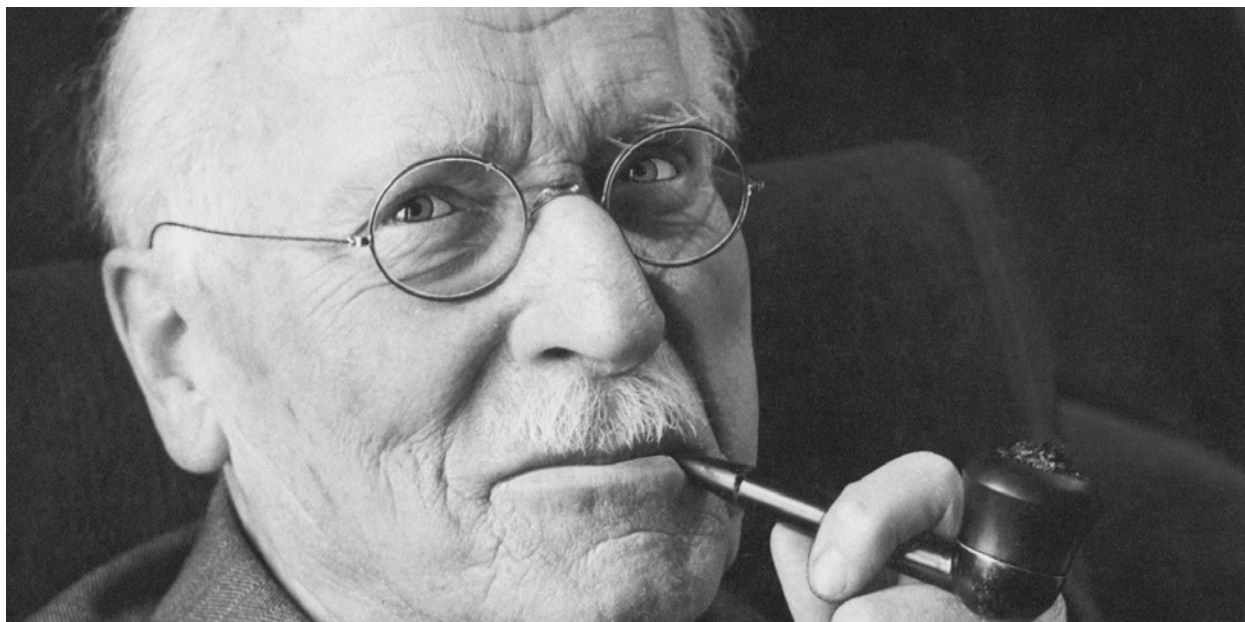
Jung Institutet, hvor pensummet både indbefattede Hougaards artikel og Andrew Samuels dengang nysudkomne bog *Jung and the Post-Jungians*. Samuels skildrede de tre uformelle skoledannelser inden for den jungianske verden: Den klassiske, den kliniske og den arketyperiske. Den klassiske var den, vi kendte i Danmark, den kliniske eller udviklingsorienterede havde haft sit udspring i London med Michel Fordham som den meget kreative leder af *Society of Analytical Psychology*, der især lagde vægt på udviklingen i den tidlige barndom og metodisk set arbejdet i terapien med overføring og modoverføring, og som var stærkt inspireret af objektrelationsteoriene. Den arketyperiske skole var stiftet af James Hillmann.

### DEN INTERNATIONALE FORANKRING

Både jeg og Ole Vedfelt var klar til at søge om individuelt medlemskab af *International Association for Ana-*

*lytical Psychology (IAAP)* i 1986. Kongressen fandt sted i et Berlin tre år før murens fald, og den havde temaet 'The Archetype of Shadow in a Split World'. Det var i forbindelse med den kongres, at rygterne om, at konflikten mellem London-skolen og Zürich-skolen ville føre til et formelt brud, var på sit højeste. Men det skete ikke, og i dag kan man faktisk ikke længere tale om hverken konflikt eller modsætning. Førende jungianere i dag forener ubesværet kliniske overvejelser med arketyper og symboler.

Det skulle imidlertid blive en lang vej, før Danmark kom til at høre med i den internationale jungianske familie; for først måtte vi blive tilstrækkeligt med individuelle medlemmer af IAAP for at kunne blive optaget som gruppe med ret til at uddanne internationalt anerkendte kandidater. Det skete ved kongressen i Chicago 1992, hvor vi var tilstrækkeligt mange til samtidig at blive godtaget som uddannelsesgruppe.



Carl Gustav Jung 1875-1961

Jeg har altid syntes, at det var spændende at deltage i de internationale kongresser hvert tredje år. De har både fungeret som kamppladser for modsætninger og fødesteder for nye sammenhænge. Det ville muligvis være bekvemt, hvis der var tale om en slags lineær udvikling; man har de og de teorier, resultaterne viser sådan og sådan, så nu modificerer vi vores teorier efter det. Jeg tror ikke engang, at det foregår helt sådan inden for naturvidenskaberne, og blandt psykoterapeuter gør det i alt fald slet ikke. Der er nogle psykologiske processer, der er med til at forme teoriudviklingen inden for en psykologisk skoledannelse; et slags gruppeubevidste i en meget stor gruppe.

IAAP blev grundlagt i 1955 af en gruppe analytikere til at opretholde og fremme C.G. Jungs arbejde. IAAP anerkender i dag 58 grupper og selskaber over hele verden og over 3000 analytikere uddannet i overensstemmelse med de standarder, som er oprettet af selskabet. En personligt valgt gruppe (to vicepræsidenter, en præsident *elect* og en præsident) og en valgt bestyrelse bestående af repræsentanter fra de forskellige nationale uddannelsescentre styrer selskabet. Jeg kom selv til at sidde i den internationale bestyrelse i to perioder i perioden 2001-07, og efterfølgende har Misser Berg været særdeles aktiv i IAAP. Det var meget stort for os, da vi i 2013 fik den internationale kongres til København med over 650 deltagere fra hele verden.

## VIDENSKABELIG UNDERBYGNING

Evidensspøgelset begyndte at melde sin ankomst. De nye kortvarige kognitive terapier kunne triumfere ved, at deres terapi var evidensbaseret, og alt det psykodynamiske var bare forældet. I den jungianske verden, hvor man arbejder med 2-3-årige eller terapiforløb på endnu flere år, var man ikke hurtig til at komme ud af starthullerne. Der var også en del modvilje mod sådanne projekter i det hele taget. Men der er nu lavet en del effektundersøgelser, der uden for enhver tvivl viser, at psykodynamisk/jungiansk langtidsterapi virker rigtig godt på komplekse problemstillinger. Jeg citerer Christian Rösler (2013): "Siden 1990'erne er der gennemført

flere forskningsprojekter og empiriske undersøgelser (proces og udfald) af jungiansk psykoterapi hovedsageligt i Tyskland og Schweiz. (...) Alle studier viser betydelige forbedringer ikke kun på niveauet af symptomer og interpersonelle problemer, men også på niveauet af personlighedsstruktur og i hverdagslivs-adfærd. Disse forbedringer forbliver stabile efter afslutningen af behandlingen over en periode på op til seks år. Flere undersøgelser viser yderligere forbedringer efter afslutningen af behandlingen (...) Sundhedsforsikringsdata viser, at patienter efter jungiansk terapi reducerer brugen af sundhedsvæsenet til et niveau under gennemsnittet af den samlede befolkning. Resultater fra flere undersøgelser viser, at jungiansk behandling flytter patienter fra et niveau med alvorlige symptomer til et niveau, hvor man kan tale om psykisk sundhed. Disse signifikante ændringer er opnået med jungiansk terapi med i gennemsnit 90 sessioner, hvilket gør jungiansk psykoterapi til en virksom og omkostningseffektiv metode. (...) Så endelig har jungiansk psykoterapi nået det punkt, hvor det kan kaldes en empirisk bevist, effektiv metode." (Min overs.)

## ORGANISATION OG UDDANNELSE

I bogen *The Jungians* har Tom Kirsch undersøgt hver eneste jungiansk gruppes historie og oprindelse frem til år 2000. Det viste sig, at stort set hver grundlægger eller gruppe af grundlæggere havde gået i analyse hos Jung selv eller en af hans nærmeste assistenter i Zürich, hvorefter de vendte tilbage til deres eget land for at starte en uddannelsesgruppe. Typisk skal man vælge analytiker, supervisor og lærere inden for sin lokale gruppe. Jeg har den idé, at man kunne sammenligne de forskellige psykoterapeutiske skoler med forskellige stammer i en totemistisk kultur. Hver stamme har sit totem, sin stamfar eller stammor, sine særlige symboler og sin særlige mytologi og sine ritualer for de indviede, som gør, at stammen har en oplevet identitet, et værdsat gruppeselv, om man vil. I stammesamfund har man som regel en eksogam slægtskabsmodel, fordi den endogame model kan blive for indgiftet i små lokalsamfund. På den eksogame måde sikrer man i praksis en

omfattende social udveksling med gensidige forpligtelser mellem de forskellige grupper, uden at nogen af dem af den grund mister den grundlæggende identitet. Blandt terapeuter handler det allervigtigste jo ikke bare om, hvordan og med hvem man udvikler og udveksler teorier, men om noget så intimt, som hvem man vælger som symbolske forældre. Det vil sige, hvem man kan og bør gå i analyse og supervision hos. I en for lille gruppe bliver der hurtigt tale om psykologisk incest. Men der må være mindst tre generationer til rådighed i en stamme, for at det kan lade sig gøre, og det gælder måske også i en terapeutisk population. I psykoanalysens barndom tog man det bestemt ikke nøje. Jung analyserede sin kone og Freud analyserede sin datter, og de analyserede allesammen deres venner og kolleger. Det var noget værre roderi, som det har taget lang tid at komme ud af. Der var efterfølgende en lang periode præget af personprægede konflikter og splittelser i mange jungianske grupper. Man grupperede sig efter, hvad man mente var den rette teori, men der blev tænkt meget lidt i, hvordan det var hensigtsmæssigt at opbygge organisationer, der kunne rumme respekt for forskelligartede synspunkter.

Situationen begyndte at ændre sig efter 1989, da Berlinmuren og hele jerntæppet faldt. Der var en stor efterspørgsel i de tidligere østlande efter jungiansk psykologi. Men til trods for, at der var tale om meget veluddannede mennesker, havde de slet ikke en indkomst, der lod dem rejse til et vestligt Jung institut for at blive uddannet. Svaret blev oprettelse af lokale udviklingsgrupper. Disse består af sammenslutninger af mennesker i regioner eller lande, hvor der ikke findes et eksisterende IAAP-gruppemedlem. Grupperne består af interesserede, der primært arbejder som professionelle psykoterapeuter, læger og lærere eller i andre relevante erhverv. Et antal af disse kan være såkaldte routere, der gennemgår routertræning for at blive individuelle medlemmer af IAAP. Dette nye system krævede, at der blev tænkt meget mere objektivt over, hvad 'god organisering' egentlig ville sige – disse grupper var vant til at leve i diktaturer og skulle faktisk vejledes til demokratisk baseret, selvorganiseret gruppeadfærd. I samarbejde med IAAP og med et vist økonomisk til-

skud fik de besøg af jungianere af forskellig observans, der analyserede, superviserede og underviste. Der blev også arrangeret eksamener. Når der var tilstrækkeligt mange individuelle IAAP medlemmer, kunne de blive godkendt som medlemsgruppe og til sidst godkendt til selv at kunne uddanne jungianske analytikere – sådan som det allerede er sket i fx Rusland og Estland.

I 1993 blev Psykoterapeutforeningen stiftet – fra begyndelsen et forum, der skulle rumme forskellige psykoterapeutiske retninger i Danmark, der forud havde anset sig selv for uforenelige. Så selvfølgelig meldte jeg mig under fanerne. Det er godt at se, at foreningen har været levedygtig og har vokset sig stor.

#### LITTERATUR

- Hougaard, Esben: *Psykoterapi som non-specifik behandling*. Psykologisk Skriftserie Aarhus, No. 6, Vol 8, Aarhus Universitet 1983.
- Kirsch, Thomas: *The Jungians*. Routledge, London 2000.
- Nyborg, Eigil: *En sluttet cirkel*. I: Skogemann, Pia (red.): *Symbol, analyse, virkelighed. Jungiansk teori og praksis i Danmark*. Lindhardt og Ringhof, København 2001.
- Roesler, Christian: *Article Evidence for the Effectiveness of Jungian Psychotherapy: A Review of Empirical Studies*. Behav. Sci. 2013, 3, 562-575.
- Samuels, Andrew: *Jung and the Post-Jungians*. Routledge, London 1985.
- Skogemann, Pia (red.): *Symbol, analyse, virkelighed. Jungiansk teori og praksis i Danmark*. Lindhardt og Ringhof, København 2001.
- Vedfelt, Ole: *Det kvindelige i manden*. Gyldendal, København 1985.



Pia Skogemann, f. 1949, privat analytisk og psykoterapeutisk praksis siden 1978. Supervisor, lærer og tidligere studieleder og medlem af studieledelsen ved C.G. Jung Institut København. Medlem af Psykoterapeutforeningen fra 1993. Forfatter til mange bøger og artikler.



---

# EVOLUTION OF PSYCHOTHERAPY

Tekst: **Susanne van Deurs**

---

## Glimt fra en verdenskongres

I juli 1994 rejste fem medlemmer af Psykoterapeutforeningen sammen til et hedebløgeramt Hamburg for at deltage i en psykoterapeutisk verdenskongres, der på mange måder var enestående, og som efterlod dybe indtryk på os alle. Alene det at møde så mange verdensberømte psykoterapeuter samlet på ét sted var utroligt, og nogle af de forelæsnings, jeg hørte, har jeg husket på lige siden.

Jeg har valgt at tage den nedenstående artikel med indtryk fra kongressen med her af historiske grunde. Dels var det den første artikel, der blev trykt i Psykoterapeutforeningens Nyhedsbrev. Og dels er selve indholdet jo efterhånden historie, eftersom mange af de deltagende eksperter er døde i dag, 24 år efter. Mange af dem huskes stadig for deres banebrydende arbejde, mens andre er gået mere i glemmebogen. Men alle havde de betydning. Og det, der var så vigtigt i de år, var, at de forskellige psykoterapeutiske retninger begyndte at respektere hinanden i stedet for at bekriige hinanden. Det afspejledes på konferencen, og det afspejledes i øvrigt også i *European Association for Psychotherapy (EAP)* og i Psykoterapeutforeningen, der begge dannedes i 1990'erne.

27.-31. juli fandt en verdensbegivenhed sted lige syd for Danmarks grænse, kun fem timers togrejse fra København. I fem dage var 30 af verdens kendteste psykoterapeuter samlet i Hamburg for at undervise, diskutere og præsentere deres arbejde live eller på video. Otto Kernberg, Jay Hayley, Salvador Minuchin, Alexander Lowen, Mara Selvini Palazzoli, Mary Goulding, Aron Bech, Willam Glasser, James Hillmann, Helm Stierlin, Jeffrey Zeig, Viktor Frankl og Irvin Yalom. Blot for at nævne nogle af dem. Repræsentanter for mange forskellige terapeutiske skoler. Flere af dem har selv grundlagt dem. Alle har de skrevet bøger om deres teorier og har i mange år arbejdet med at videregive deres erfaringer til yngre kolleger. Gennemsnitsalderen er omkring 70, skriver en tysk avis. Faktisk troede jeg, inden vi tog derned, at flere af dem allerede var døde.

Kongresdeltagerne var mere end 5000. Fra hele den vestlige verden kom de, men flest fra Tyskland. Omkring 30-40 danske psykoterapeuter havde fundet vej.

*Evolution of Psychotherapy* hed kongressen. Psykotera- piens Woodstock, er den blevet kaldt af *Los Angeles Times*. Indtrykkene fra den blev mange, nogle af dem stærke. Det følgende er et forsøg på at videregive nogle af dem.

\*

Luften i Hamburg står stille. Hotelværelset er som at træde ind i stiv, lunken vælling. Man skærer sig igennem for at åbne vinduet, men det hjælper ikke meget. Der ligger en osteklokke af skidt og hede omkring byen.

\*

Efter åbningssessionen onsdag er der en tretimers workshop med den engelske psykiater *James Masterson*. Ud fra sin psykoanalytiske referenceramme forelæser han om selvets rolle i personlighedsforstyrrelserne og giver eksempler på, hvorledes man skal se på den intrapsyriske struktur, når man skal differentiere mellem de

forskellige personlighedsforstyrrelser. Meget stofmættet, meget viden, det er som hver sætning er vigtig og rummer en væsentlig sandhed. Det tegner godt, det her.

\*

En mor bliver slået af sin voksne, hjemmeboende datter. Det har stået på i nogle måneder. Far kan ikke gøre noget. Han mener, han hjælper bedst ved at være mest muligt hjemmefra. Situationen er akut. Mor har pakket sin kuffert og er ved at flygte fra hjemmet. Hun frygter for sit liv. Terapeuten klør sig i nakken – en usædvanlig situation kræver en usædvanlig intervention. Han køber en gramfonplade med *Old McDonald had Farm* og beder forældrene spille den på fuld styrke hver morgen, mens de synger og danser til. Han præsenterer planen med stor entusiasme og træner i sessionen energisk dansen og sangen med familien. Det er hans ”atom-bombe”, og hvis den ikke hjælper, er der intet, der gør. Både datteren og forældrene trækker på smilebåndet, men de gør, som terapeuten siger. Efter kort tid rapporterer de tilbage, at datteren er holdt op med at slå.

Den amerikanske strategiske terapeut Jay Haley viser denne case story på video i sin workshop om Directive Therapy. Han er en praktisk og kreativ mand og en af fortalernes for korttidsterapi. Det er nødvendigt, siger han – forsikringsselskaberne vil ikke betale for langvarige terapier. Han giver gerne klienterne råd og opgaver, de skal løse til næste session. Nogle gange praktiske og direkte opgaver, andre gange paradoksale eller – som i ovenstående eksempel – absurde.

\*

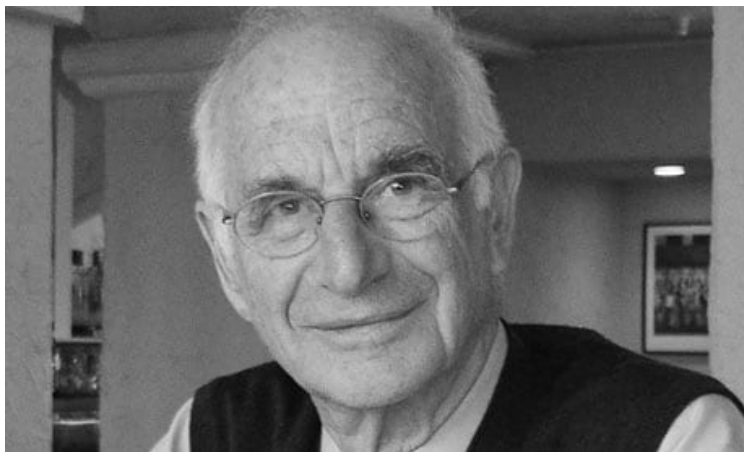
Hver morgen studerer vi konferenceprogrammet for at planlægge dagen. Der er i løbet af de fem dage i alt 51 workshops, 22 dialoger, hvor to eksperter diskuterer et givet emne, 16 paneldiskussioner, 16 sessioner, hvor kongresdeltagerne frit kan stille spørgsmål, fem foredrag og 21

kliniske præsentationer, hvor man kan se terapeuten i aktion enten på video eller med frivillige deltagere fra salen. Valget er svært – meget må vælges fra. Der er et supermarkeds overdådighed over det: hvilken vare vil du have? Men valget er definitivt. Man kan ikke bagefter komme og tage varen ved siden af. Dét øjeblik er forbi.

\*

Torsdag møder vi den mand, der bliver en af kongressens store oplevelser. Den tysk/amerikanske jungianer James Hillmann taler om drømmeanalyse med særligt henblik på drømmedyr. Drømmen er et kunstværk, et opus, siger han. Den skal have respekt. Dyret i drømmen skal bydes velkommen som en gæst. I stedet for at udstoppe det med intellektuelle tolkninger skal vi respektfuldt spørge det, hvad det vil, og hvorfor det er kommet. Hillmann er økologisk engageret og optaget af, hvad verdens dyr giver mennesket. Hans varme og omsorg for dyrene i drømmen og i livet breder sig til de mennesker, der omgiver ham: tilhørerne, oversætterne og dem, der deler deres drømme med os, så Hillmann kan vise sin metode.

\*



James Hillmann 1926-2011

Den amerikanske psykiater William Glasser, skaberen af realitetsterapien, arbejder i en klinisk præsentation med en deprimeret klient. Hun orker ikke mere at foretage sig noget, end ikke at stå op. Hun har tidligere interesseret sig meget for at kniple og har udstillet sine arbejder. Glasser leder længe uden held for at finde et glimt af livslyst. Til sidst aftaler han med hende, at hun skal betale for sin terapi ved at lave kniplinger til ham. Hun smiler, ser hvad der er sket. Det er vigtigt at kunne le med sin klient, siger Glasser.

\*

Torsdagens tilløbsstykke er kropsterapeuten Alexander Lowen, den gamle skaber af bioenergetisk terapi. Den store sal er fuld. *Reading the Language of the Body*, kalder Lowen sin workshop. Først teori og efter pausen frivillige, der er villige til at stå i undertøj foran publikum og være demonstrationsobjekter. Efter det smarte undertøj at dømme ser det ud, som om de har forberedt sig på det. En af dem slynger blusen rundt i luften som en stripper til stor moro for salen. Men Lowen har ikke rigtig held med sin demonstration. Vi taler bagefter om, at den blev for overfladisk, og nogle mener, at han ikke var respektfuld nok over for de frivillige. Senere hører jeg mere positivt fra en anden workshop med Lowen. Her bad han om frivillige med kendskab til kropsterapi, og det var nok klogt.

\*

Vi går hjem i bad. Forfriskende, men sveden pibler frem igen, allerede inden man har tørret sig.

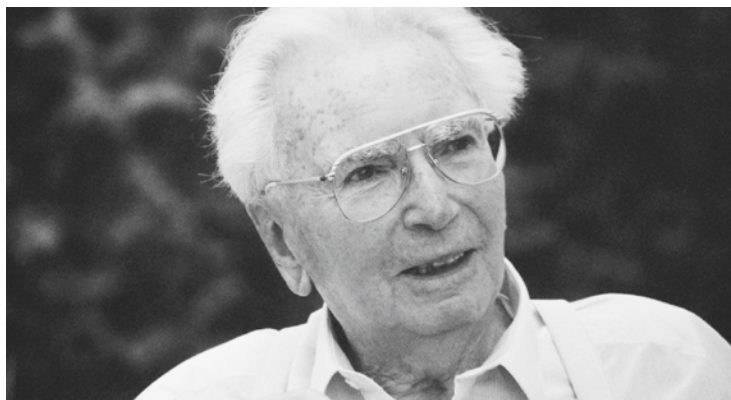
\*

Sproget på konferencen er engelsk og tysk. Der er konstant otte sessioner i gang samtidig. Fem har simultantolkning via hovedtelefoner, tre har direkte tolkning. To tolke arbejder på skift i hver workshop. De er gode og har tydeligvis kendskab til emnet. Men om fredagen melder

de, at de er totalt udmattede, og man må indkalde ekstra tolke.

\*

Fredagens hovedbegivenhed er den østrigsk/amerikanske psykoterapeut, grundlæggeren af logoterapien, Viktor Frankl. I en time er hele konferencens hans. 3000 tilhørere i den største sal, resten overværer det via internet TV. Den 90-årige elev af Sigmund Freud, overleveren af koncentrationslejrens rædsler og indehaveren af 27 æresdoktor titler taler til os med en udstråling og en stemmeføring som en ungdommelig og energisk 60-årig. Mennesket stræber efter mening i livet, er hans budskab, herved er mennesket unikt. Men vi lever i en tid, hvor viljen til at stræbe efter mening er frustreret. I en undersøgelse blandt studerende i USA svarede 80 %, at de ikke så mening i livet. 500.000 teenagere i USA prøver hvert år at begå selvmord. I Sarajevo var der ingen selvmord under belejringen, mens overlevelse var i fokus, men efter belejringen er der mange. Vi må modarbejde meningsløsheden, siger Frankl, der er mening. Vi har Frihedsgudinden på Østkysten, lad os nu rejse en statue af Ansvarligheden på Vestkysten. Den gamle mand hyldes for sin indsats før og nu med 10 minutters stående ovationer fra 3000 berørte tilhørere. Til sidst siger han på østrigsk dialekt: Knib mig i armen, jeg tror, jeg drømmer. Vi under ham varmt oplevelsen.



Viktor Frankl 1905-1997

Dagen rummer desuden den italiensk/amerikanske strukturelle familierapeut *Salvador Minuchin*, som indskærper, at man bør fokusere mere på de nonverbale mønstre i familien end på, hvad familiemedlemmerne rent faktisk siger i terapien. Senere diskuterer de to psykoanalytikere *Otto Kernberg* og *James Masterson* projektiv identifikation og modoverføring. Igen fyldigt og mættet stof, men de er ret enige. I næste session diskuterer de overføring og modoverføring med gestaltterapeuten *Erwing Polster* og *Eugene Gendlin* (focusing). Her er flere divergenser, men efterhånden når de frem til, at de opfatter processen mellem klient og terapeut nogenlunde ens, men blot vægter forskellige aspekter af den.

\*

Som sexolog må jeg naturligvis møde den amerikanske fysiolog *William Masters*, der i 60'erne sammen med *Virginia Johnson* lavede så banebrydende arbejde med at beskrive menneskets seksuelle reaktioner og senere bl.a. introducerede et to-ugers struktureret sexterapi-program for par. Det bliver et trist møde. Den 79-årige *Masters* er tydeligt alderdomssvækket. Han taler uforståeligt, så tolkene får problemer, og glemmer undervejs, hvad han vil sige. Det er pinagtigt at overvære, men jeg nænner ikke at gå min vej.

\*

Fredag aften begynder det uventet at lufte lidt. Næste morgen vågner vi til en fjern lyd af torden, og gaderne er våde. Der er mere friskhed i byen. Senere vender varmen tilbage, men osteklokkefornemmelsen er væk. Lørdag er også dagen, hvor trætheden begynder at melde sig for alvor. Det er svært at rumme mere.

\*

Spørg, spørg og spørg. Bed om detaljerede beskrivelser af stedet, historien og personerne i drømmen. Spørgsmål bringer følelserne frem og får drømmeren til at forstå drømmen bedre, fortæller den tyske psykoterapeut *Eugene Gendlin* os og demonstrerer bagefter

med en frivillig. Han kalder sin metode focusing, men der er meget gestaltorientering i den. Dybt respektfuld er han over for klienten. Minder hende flere gange om, at hun ikke behøver at sige mere, end hun umiddelbart har lyst til.

\*

Vi overværer hypnoterapeuten *Jeffrey Zeig* hypnotisere en af tolkene, der har problemer med sin barnlige og tonløse stemme. Vi hører psykiatriens vrede mand *Thomas Szasz* og adfærdsterapeuten *Albert Ellis* diskutere, hvad man egentlig skal med psykoterapi, og til sidst har jungianeren *James Hillmann*, eksistentialisten *Irvin Yalom*, *Eugene Gendlin* (focusing) og *Paul Watzlawick* (strategisk/interaktionel psykoterapi) en spændende diskussion om filosofi og psykoterapi. Men nu kan vores trætte hoveder ikke rigtigt følge med mere.

\*

Sidste dag hører vi et foredrag af den eksistentielle psykoterapeut *Irvin Yalom*: *How Nietzsche Might Have Invented Psychotherapy?* Desværre synes jeg ikke, at han besvarede spørgsmålet i sit foredrag, men han fortæller meget om Nietzsche og omtaler sin bog om ham i historisk romanform, hvor han bl.a. lader Nietzsche møde Freuds lærer, *Breuer* – ham der havde *Anna O.* som patient, inden Freud overtog hende. *Yalom* mener, at Nietzsche er dybt undervurderet. Det samme gør *Frankl* i øvrigt.

\*

Kan man uddrage noget samlet af alle disse forskellige indtryk? Egentlig ikke, synes jeg. Psykoterapien er heldigvis fortsat mangfoldig. Men en tendens er nok, at de forskellige skoler nærmer sig hinanden og respekterer hinanden mere end før. Man vedstår lighederne i stedet for at understrege forskellene. Og det er jo heller ikke så ringe. Ved den fælles afslutningssession er der i hvert fald ingen tvivl om, at eksperter og kongresdeltagere har nydt at være sammen, og at kongressen både i organisation og indhold har været en succes.

# NÅR NI UD AF TI KLIENTER ER INTUITIVE OG FØLETYPER

---

Tekst: **Hanne Urhøj**

---

Den følgende artikel er baseret på snart 10 års erfaring med jungiansk psykoterapeutisk praksis, hvor de fleste af mine klienter har gennemført en jungiansk typologisk test. Ved en gennemgang af testmaterialet i efteråret 2017 viste det sig, at ni ud af ti af mine klienter er det, som vi i typologien kalder NF-typer. Det er personlighedstyper, som opfatter og vurderer situationer med deres intuition og deres følefunktion. De har typisk høje idealer og interesserer sig i mindre grad for materielle goder, hvorfor de ofte får betegnelsen idealister.

At så mange af mine klienter viser sig at være NF-typer kunne handle om, hvem det er, jeg som terapeut tiltrækker. Men da jeg efterfølgende præsenterede resultatet for nogle af mine kolleger, var de ikke overraskede over mine erfaringer, men syntes umiddelbart, at det passede godt med deres egne oplevelser.

NF-klienter præsenterer ofte problemstillinger, der peger på, at de er sensitive over for og har vanskeligt ved at komme i samklang med den rationelle vestlige kultur. Hvis der er hold i det, mener jeg, at det er en kulturel problematik, som fortjener opmærksomhed. Det er den opmærksomhed, jeg vil forsøge at skabe med denne artikel.

Den typologiske vinkel er udfordrende, fordi den lægger op til polarisering. Og det bliver ikke mindre ud-

fordrende, når jeg bruger typologien til at præsentere en kulturforståelse, hvor jeg for forståelsens skyld må forenkle virkeligheden med dens utallige nuancer til noget, der overhovedet kan give mening i en kort artikel. Da der ikke findes danske undersøgelser af kulturelle forhold, som jeg kan tage afsæt i, bliver jeg nødt til at postulere en del sammenhænge, som jeg ikke har belæg for. Det er sammenhænge, jeg aner. Og netop det, at ane sammenhænge og vide, at der er noget rigtigt i det, er noget, artiklen også handler om. Således tager jeg forbehold for artiklens manglende nuancer og påståede sammenhænge, men begrundet mit valg med, at den skarpe vinkling er nødvendig for at sætte artiklens kulturelle problematik på dagsordenen. Jeg har dog valgt i artiklen at henvise til en større amerikansk undersøgelse, som i nogen grad understøtter mine anelser.

## MÅDEN AT VÆRE I VERDEN PÅ

Det var C.G. Jung, der for ca. 100 år siden udviklede teorien om de psykologiske typer. Teorien er baseret på en filosofi om, at verden må lide under modsætninger, og at det er en etisk fordring at hæve sig over modsætninger. Og den handler om, at vi er forskellige psykologiske typer, og at vi afhængigt af type har forskellige præferencer for at bruge de bevidsthedsfunktioner, der

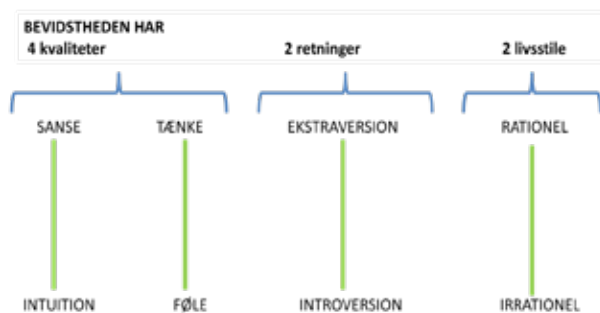


”Jung var meget klar i mælet i forhold til det, han kaldte forfalskning af typen. Han skrev, at man på sigt bliver syg af at tilpasse sig til noget andet end det, man er født til. Og det er det, jeg oplever i min praksis. Men hvordan kan jeg hjælpe NF-klienter til at få et bedre liv, når deres vanskeligheder hænger sammen med en grundlæggende kulturel ensidighed, hvor vi polariserer og ikke hæver os over modsætningerne?”

styrer vores opmærksomhed, vores vurderinger, vores energi og vores måde at være i verden på. Jung anså den personlige typologi for at være medfødt.

Det er ikke Jung, men Myers-Briggs, der er blevet kendt for teorien ved at sælge typetest (Myers-Briggs typeindikator-test – MBTI) og tilhørende udviklingsredskaber over det meste af den vestlige verden de sidste 75 år. MBTI måler på fire dikotomier – modsatte par – som alle har deres oprindelse i Jungs teori, og det er: tænke vs. føle, sansse vs. intuition, introvert vs. ekstrovert og rationel vs. irrationel. Se modellen nedenfor, figur 1.

### Jungs teori om psykologiske typer 1920-21



Figur 1

MBTI-testen er en indikator på, hvordan personen foretrækker

- at opfatte verden: med sansefunktionen (S) eller med intuitionen (N)
- at vurdere det, som opfattes: med tænkefunktionen (T) eller følefunktionen (F)
- at få energi ved at være sammen med andre, ekstrovert, eller være alene, introvert,
- at leve sit liv med en rationel, vurderende livsstil eller med en irrationel, opfattende livsstil.

Når vores måde at være i verden på er rationel, vurderende, så ønsker vi, at der træffes beslutninger, 'så vi kan komme videre'. Når vores måde at være i verden på er irrationel, opfattende, ønsker vi det omvendte, nemlig at tingene kan få lov til at udvikle sig, uden der træffes beslutninger.

Myers-Briggs definerer 16 personlighedstyper og har udviklet 16 tilhørende typekoder og typebeskrivelser. De 16 personlighedstyper kan opdeles i fire hovedgrupper med hver deres overordnede karakteristik. I denne gruppering ses bort fra modsætningerne mellem introversion og ekstroversion og mellem den rationelle og den irrationelle livsstil. Der ses alene på præferencerne for at opfatte og vurdere. De fire hovedgrupperinger af typer bliver da: ST-typer, SF-typer, NT-typer og NF-typer. Se figur 2 på næste side.

	ST-typer	SF-typer	NT-typer	NF-typer
Situationer og personer opfattes med:	Sansefunktionen	Sansefunktionen	INtuitionen (N)	INtuitionen (N)
og vurderes med:	Tænkfunktionen	Følefunktionen	Tænkfunktionen	Følefunktionen
Og er i den bedste version:	Realistisk og ansvarlig	Social, serviceminded	Effektiv og strategisk	Idealistisk og kreativ

Figur 2

ST-typer og SF-typer opfatter verden omkring sig med deres *sansefunktion*. De foretrækker at opfatte det konkrete og, hvis man skal sige det kort, det, som kan måles og vejes.

NT-typer og NF-typer opfatter livet og verden med deres *intuition*. De foretrækker at opfatte alt det, som ikke kan måles og vejes. Det kan være det, de aner af indre sammenhænge og ydre muligheder.

Der er verdener til forskel på, om man foretrækker at opfatte det, som kan måles og vejes, eller det, som ikke kan måles og vejes. Det, som opleves relevant for den ene, opleves helt urelevant for den anden og vice versa. Det, som giver næring og udvikling til den ene type, er blokerende og udtrættende for den anden types flow og vice versa.

ST-typer og NT-typer vurderer det, som de opfatter, med deres *tænkfunktion*. De foretrækker at vurdere, om et anliggende er sandt eller falsk – rigtigt eller forkert. Det, de vurderer efter, er en indre – gennem livet optrænet – standard for, hvad der er rigtigt eller forkert, sandt eller falsk.

SF-typen og NF-typen vurderer det, de opfatter med deres *følefunktion*. De foretrækker at vurdere om det, de opfatter, føles godt eller skidt.

Også her er der verdener til forskel på, om man foretrækker at vurdere et anliggende ud fra en trænet standard om, hvad der er sandt eller falsk/rigtigt eller forkert, eller om man foretrækker at vurdere et anliggende ud fra en trænet kapacitet til at mærke, hvordan det føles. Det, som giver næring og udvikling til den ene type, er også her blokerende og udtrættende for den anden types flow og vice versa.

#### FORTRIN FOR ST PÅ BEKOSTNING AF NF

Intet er i virkeligheden så enkelt, som her beskrevet. Og når man beskæftiger sig med typologi, kan det let komme til at se ud, som om nogle mennesker ikke kan tænke, mens nogle andre ikke kan føle. Men det er ikke det, typologien handler om. Og når det kommer til det enkelte menneske, er der ligeså mange nuancer på typologien, som der er mennesker på jorden. Der er således heller ikke noget, der er rigtigt eller forkert – der er forskellighed.

Min påstand er nu, at der, som jeg ser det, ikke gives tilstrækkelig plads til forskelligheden; at noget værdsættes, mens andet ikke gives særlig betydning. Med henblik på at forklare dette synspunkt vil jeg indledningsvis præsentere Myers-Briggs lagkagemodel, som er en oversigt over MBTI's 16 personlighedstyper præ-

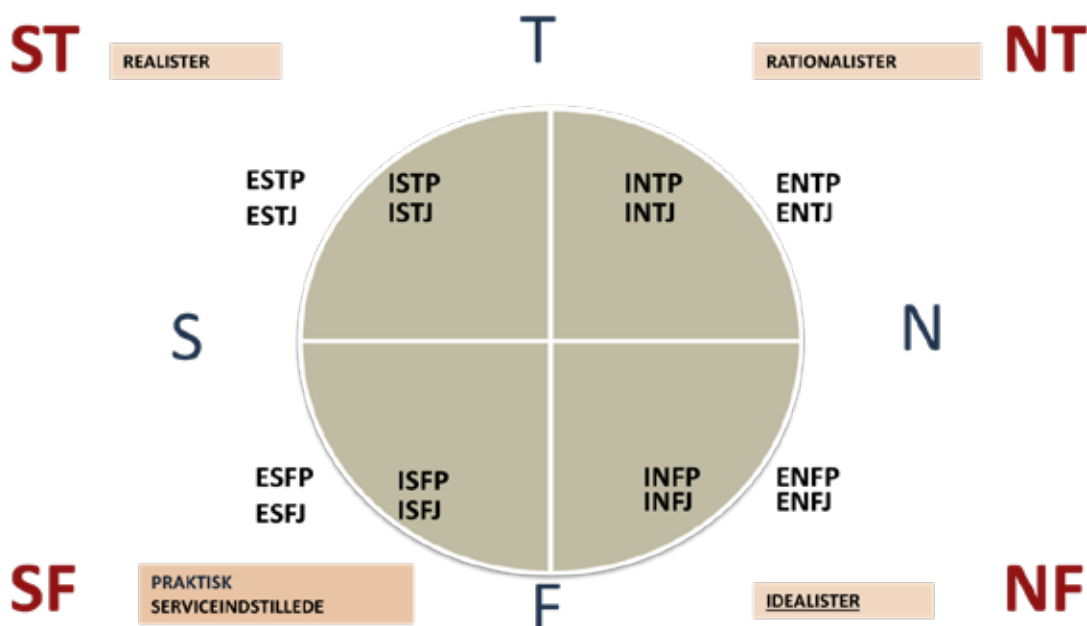
senteret med typekoder og her vist i sammenhæng med de fire ovenfor beskrevne hovedgrupper af typer. Se figur 3 nedenfor.

De otte introverte personlighedstyper, som har en typekode, der begynder med bogstavet I for introvert, er i lagkagemodellen placeret inde i den blå cirkel, mens de otte ekstroverte personlighedstyper, der har en typekode, der begynder med forbogstavet E for ekstrovert, er placeret uden for den blå cirkel. Og når Susan Cain i bogen *Quiet* siger, at ekstroverte har fortrin i kulturen på bekostning af introverte, siger hun, at alle de typer, der er placeret uden for den blå cirkel, har fortrin på be-

kostning af dem, som er placeret inde i den blå cirkel. Cains fokus er meget forenklet, men hun peger på en alvorlig tendens i kulturen, og hendes budskab er klart og til at forstå.

Den tendens, jeg peger på, er, at de personlighedstyper, der har ST (sanset/tænke) som de midterste bogstaver i typekoden, altså dem som er placeret i lagkagemodelens felt øverst til venstre, har fortrin på bekostning af NF'erne (intuition/føle), der ligger modsat i lagkagemodellen. Og selvom det er en tendens med store individuelle variationer, er det en tendens, der fortjener opmærksomhed.

## Myers-Briggs 16 typer i 4 hovedgrupper



Figur 3

## DET BEGYNDER I BARNDOMMEN

Hvis vi som voksne skal blive i stand til at udnytte vores potentiale, skal vi allerede i barndommen lære at opfatte både med vores sansefunktion og med vores intuition. Og vi skal lære at vurdere det, vi opfatter, både med vores tænke- og vores følefunktion. Men børn skal først og fremmest og fra begyndelsen af lære at finde sig til rette med at opfatte og vurdere situationer og personer ud fra egne medfødte præferencer.

Hvis dette ikke sker, fordi der ikke er plads til forskellighed, men barnet i stedet skal tilpasse sig et fokus, som ikke matcher dets medfødte anlæg, er der risiko for, at barnets kapacitet til selvvirkeliggørelse bliver hæmmet. En sådan hæmning af selvvirkeliggørelse kan ske i de bedst fungerende familier, hvis børn og forældre er typologisk polariseret. Det handler om, at det kan være næsten umuligt for forældre at opfatte og vurdere et anliggende ud fra barnets modsatte pol. Med det sandsynlige resultat, at barnet tilpasser sig familiens typologi. Forældrenes vanskelighed handler om, at de har trænet og udviklet deres opfatte- og vurdere-funktioner gennem mange år, mens barnet er novice.

Når børn begynder i skolen, mødes de med et læringsfokus, som i høj grad matcher ST-typens medfødte disposition, mens det i lige så høj grad er skævt i forhold til NF-typens disposition. Skolens primære læringsfokus støtter og udfordrer udviklingen af sanse- og tænkefunktionen. Med dette fokus kan børnene få næring til at udvikle deres kapacitet til at opfatte konkrete fakta med deres sansefunktion og en lige så høj standard for at vurdere anliggender med deres tænkefunktion på mere og mere sofistikeret vis. Der er ikke på tilsvarende vis et læringsfokus, der stimulerer udviklingen af det intuitive og følefunktionen. Netop af denne grund ser jeg det som et problem, at skolens læringsfokus eksporteres ned i systemet til både børnehaver og vuggestuer, hvor dette læringsfokus tager plads fra omsorgsfokus, der i højere grad stimulerer følefunktionen, og i øvrigt samtidig med, at der skæres ned på daginstitutionsområderne.

## DEN AMERIKANSKE UNDERSØGELSE

I forhold til det læringsfokus, der er i den danske folkeskole, kunne det være interessant at vide noget om lærernes typologiske profiler. Men i Danmark findes der, mig bekendt, ingen undersøgelse af den slags. Det gør der til gengæld i USA, og jeg er bekendt med en undersøgelse, der i særlig grad understøtter mine anelser. Undersøgelsen er en opfølgning på en indsats med titlen *No Child Left Behind Act*, som Bush administrationen satte i gang i Florida i 2002. En af undersøgelse af denne indsats er rapporteret i artiklen *Teacher's Myers-Briggs personality profiles: Identifying effective teacher personality traits* (Rushton et al 2006). Det interessante er, at den peger på, at mens den klassiske lærer i USA ofte er en SF- eller ST-type, så er det i særlig grad ENFP-læreren, altså en NF-type, der har succes med at få alle børn med i den aktuelle *No Child Left Behind* indsats.

Artiklen byder på forskellige forklaringer på ENFP-læreren succes. Disse forklaringer rækker dog udover artiklens perspektiv, og jeg tænker i øvrigt, at man skal være forsigtig med at drage konklusioner her. Men det kunne være oplagt at gennemføre den type undersøgelser i Danmark og i den forbindelse undersøge, om en mulig almen tendens til, at NF'ere går mere i terapi end andre typer, i givet fald kan forklares med et typologisk skævt match mellem elev og lærer/skole.

## NF-TYPEN SENERE I LIVET

Når NF-typer skal vælge uddannelse og arbejde, der passer til deres typologi, kunne det typisk være inden for omsorgsfagene, de sociale fag og inden for de kreative fag. Men her vil NF-typen møde to nye udfordringer.

Den første udfordring handler om, at disse fag ofte er dårligt betalt, hvis de overhovedet kan give brød på bordet. Den anden udfordring handler om, at det arbejde, der typisk varetages af de intuitive og føle-typerne, er pålagt en række dokumentationsopgaver,

som stimulerer udviklingen af tænke- og sansefunktionerne. Dokumentationsopgaverne tager fokus fra de primære opgaver, der ellers stimulerer udviklingen af NF-typens typologiske præferencer. Det er altså ikke bare i vuggestuen, i børnehaven og i skolen, at der skrues op for tænke- og sansefunktionerne og ned for det intuitive og følefunktionen. Dette er også et vilkår på arbejdsmarkedet, som det fx p.t. kan iagttages inden for hospitalsvæsnet, hvor Sundhedsplatformen skal sikre, at behandling inden for hospitalssektoren foregår efter fastlagte procedurer og ved hjælp af systemer. Som jeg forstår de systemer, er der ikke også procedurer, der skal sikre en god kontakt mellem patient og behandler.

Selvom NF-typerne vælger et omsorgsfag, hvor kerneydelsen kan være i god overensstemmelse med deres præference for intuition og følefunktionen, så skal der altså arbejdes med dokumentationssystemer, som er i uoverensstemmelse med disse præferencer. Og mens ST-typerne opfatter systemerne som relevante redskaber for opgaven og lige så relevante måleinstrumenter til at vurdere både proces og produkt, så er det systemer, som NF-typerne ikke føler for. Men de får pålagt at implementere og anvende systemerne samtidig med, at muligheden for at agere ud fra det, de føler for, tilsidesættes, idet introduktionen af systemerne ikke går hånd i hånd med ekstra tid til at introducere ny teknologi. Implementeringen sker simultant med, at det generelle pres på personalet øges med en række andre satsninger; kræftpakker m.v. Der er ofte nedbrud og andre problemer med systemerne, hvilket er vanskeligheder, som kan være irriterende, og måske også udfordrende for ST-typen, mens det kan bringe NF-typen helt ud af den typologiske komfortzone.

Hvis en NF-type klager over tilstandene og ikke bliver hørt, men betragtet som forkælet og obsternasig, så er det at føje sten til byrden over for en personlighedstype, der er skabt til at lytte til og være i kontakt med andre mennesker og ikke med systemer.

## OPSAMLING

Lægger man Jungs og Myers-Briggs modeller ned over de nævnte eksempler, bliver det tydeligere, hvordan tænke- og sansefunktionerne gives betydning på bekostning af følefunktionen og intuitionen, og hermed hvordan realismen har højere status end idealismen i vores kultur.

I middelalderen var det omvendt. Der havde idealisterne kronede dage, mens man så ned på realisterne. Realisterne risikerede dengang at blive lagt på hjul og stejle, når deres realitetsopfattelse, der jo har rod i tænke og sansefunktionerne, for eksempel fik dem til offentligt at hævde, at jorden var rund. På samme tid kunne de gudsfrygtige slippe af sted med at ane og mærke og bekendtgøre store åbenbaringer, der ikke havde et gran af realisme i sig.

I dag er vi havnet i noget, der kunne ligne den modsatte pol. Mens åbenbaringer i dag er pinlig snak, så er realisme det, der giver status. Og vi kommer i dag ikke igennem med andet end det, der kan måles og vejes. I den sammenhæng er ordet 'evidens' blevet et interessant trylleord, der kan åbne alle døre. Og det er et trylleord, for efter *Den Danske Ordbog* på nettet betyder det såmænd bare: "Vished om at et bestemt fænomen er en umiddelbar kendsgerning som man ikke behøver argumentere for eller bevise"!

Den udvikling, der har ført os hertil, har foregået over de sidste 300 år, og den fik sin første grundsætning med Descartes, som indvarslede oplysningstiden med ordene: "Jeg tænker, altså er jeg." Denne sætning er interessant, fordi den betoner, at det var tænkefunktionen, der var livgivende for Descartes. Han følte sig levende, når han med sin tænkefunktion kunne vurdere, om et anliggende var sandt eller falsk. Men han tænkte nok ikke på, at han med denne tanke kunne blive medvirkende til at skabe en oplysning, som 300 år senere kom til at kaste sin skygge på intuitionen og følefunktionen og dermed på de mennesker, 'der er', når de opfatter og vurderer med netop de to bevidsthedsfunktioner.



### NF-KLIENTEN I PRAKSIS

NF-klienten, der som barn har været i stand til at tilpasse sig præferencer for at opfatte og vurdere ud fra fakta og logisk tænkning, kan være helt udbrændt som 40-årig og opfatte livet som tomt og meningsløst. Kontakten indadtil synes at mangle og således også brændstof til at komme videre i livet. I den situation kan det være som en åbenbaring for klienten at få afdækket, at han har kæmpet en umulig kamp for at udvikle en personlighed, som han ikke har anlæg for.

NF-klienter med ST-forældre kan være særligt hårdt ramt, fordi de er 'faldet ved siden af' både i hjemmet og i skolen. Det oplever jeg som terapeut på den måde, at voksne NF-børn fra ST-familier – på trods af deres præference for følefunktionen – både kan have svært ved at mærke sig selv og med overhovedet at forbinde sig med et sprog for følelser.

NF-klienter kommer ofte med det problem, at de ikke kan gøre sig gældende, at de ikke aner, hvad de skal stille op med sig selv, at de ikke bliver taget alvorligt, og at de nu ikke kan mere. De har ofte flere uddannelser og mange jobskift, og nu orker de ikke at gøre flere nye forsøg. De har måske forsøgt en eller flere karrierer med udprægede ST-opgaver, som ingeniører, økonomer og lignende, hvor de har forsøgt sig med en 'blød' vinkel på faget, men altid har oplevet begrænset succes og masser af fiasko. Dette kan man selvfølgelig opleve inden for hele spektret af typer. Det er bare ikke så massivt og sjældent behæftet med den skamfølelse, man kan opleve hos en NF-type, der ikke kan finde sin plads i livet.

Efter jeg har fået blik for NF-klientens udfordringer i vores vestlige kultur, tegner der sig et billede af mennesker, som vurderer og opfatter situationer ud fra det, de mærker og aner, og som meget ofte føler, at de har svært ved at være i verden. Jeg oplever, at det kan være en lettelse for disse klienter at blive mødt med den beskrevne kulturforståelse og få indsigt i, hvordan deres vanskeligheder med at 'mærke' for meget og med selv-virkeliggørelsen kan have med deres typologi at gøre.

En klient sagde engang, at hun følte, at hun 'blev lovlig'; som om hun fik tilladelse til at være den, hun var, da hun første gang læste om sin type. En anden sagde, at typebeskrivelsen passede som fod i hose på ham, men at den typologi intet godt havde gjort for ham, men nu vidste han da, hvorfor han følte, at han var på en umulig mission, især på arbejdsmarkedet. Jeg hører fra NF-pædagoger, at det kan være frustrerende, når de hører en forælder spørge deres barn: "Hvorfor er du så sur?", når de selv synes, det er tydeligt, at barnet er ked af det. Men sagen er, som jeg ser det, at følefunktionen er meget udifferentieret i vores rationelle kultur, og derfor er vores sprog for følelser fattigt på nuancer. Tilsvarende gælder for sproget for det intuitive.

Når jeg spørger NF-typerne, hvordan det var i skolen, er svaret ofte – og især fra de mere intuitive af typerne – noget i retning af: "Jeg holdt op med at sige noget i skolen, fordi jeg følte, at jeg ikke blev taget alvorligt. Når læreren spurgte, hvor jeg vidste det fra, som jeg lige havde svaret, kunne jeg sjældent svare andet end, at det vidste jeg bare, og så grinede de andre af mig. Jeg blev ked af det og holdt op med at sige noget!"

Det, jeg som terapeut hører på sådanne svar, er barnets stemme, der kommer fra hjertet, og en medfødt disposition for at opfatte og vurdere lærerens spørgsmål ud fra en personlig præference for at ane, hvad sagen drejede sig om, og vurdere sagen ud fra det, som føltes rigtigt, og barnets oplevelse af ikke at få sit bidrag værdsat. Og det er et barn, der ikke er klar over, at læreren (og skolen) har en præference for at opfatte og vurdere spørgsmålet ud fra fakta og logisk tænkning. Det, som jeg ser, er en voksen, der følte sig forkert som barn og ikke kan begribe hvorfor. Og nogle gange, at skam og forkerthedsfølelse har fået et rigtigt godt fodfæste.

### AT FINDE HJEM TIL SIG SELV

Jung var meget klar i mælet i forhold til det, han kaldte forfalskning af typen. Han skrev, at man på sigt bliver

syg af at tilpasse sig til noget andet end det, man er født til. Og det er det, jeg oplever i min praksis. Men hvordan kan jeg hjælpe NF-klienter til at få et bedre liv, når deres vanskeligheder hænger sammen med en grundlæggende kulturel ensidighed, hvor vi polariserer og ikke hæver os over modsætningerne? Hvordan kan jeg støtte NF-klienter, hvis deres problem grundlæggende handler om, at de bærer på en kollektiv skygge, der har rod i, at det, som opfattes med intuitionen og vurderes med følefunktionen, dårligt kan rummes og derfor heller ikke bliver udviklet i vores kultur.

NF-klienter kan være meget sensitive over for det, de oplever. Det, jeg plejer at sige, er, at de mærker det, som vil mærkes, fordi de har kapaciteten. Men de skal lære at afgrænse sig fra det, som ikke er deres. Samtidig skal de udvikle deres følefunktion, fordi de har en medfødt præference for at forfine og raffinere deres kapacitet til at vurdere det, de opfatter med netop deres intuition. Og den dobbelthed kan være svær at balancere det rigtige sted.

Man kan udvikle den intuitive bevidsthedsfunktion ved at give plads til, forholde sig seriøst til – og sætte ord på – det, man aner af sammenhænge og muligheder. Det er det, jeg forsøger at gøre i denne artikel. Tilsvarende kan man udvikle følefunktionen ved at sætte ord på og nuancere sproget for det, man mærker.

Ensidighed skaber forkerthedsfølelse og paranoia, så vi har en opgave med at styrke NF'ernes position, ikke bare for NF'ernes skyld, men også af hensyn til helheden. Og en god begyndelse kunne være at omskrive Descartes' sætning: "Jeg tænker, altså er jeg!", så føletypen i stedet kan sige: "Jeg føler (læs: mærker det, som er), altså er jeg", mens en intuitiv kan sige: "Jeg aner, derfor er jeg". Det handler om, at vi skal lære at give betydning til det, mennesket er født til at have præference for, og lære at tro på, at det aldrig er for sent at finde hjem til sig selv.

## REFERENCER

- Cain, Susan (2012). *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Crown Publishers.
- Den Danske Ordbog, <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=evidens>. Set 16.3.2018.
- Jung, C.G. *Collected Works*, vol. 6. *Psychological Types*. (1921/1971). Gerhard Adler, R.F.C. Hull (eds.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Beebe, J (2016). *Energies and Patterns in Psychological Type*. Routledge.
- Rushton, S. et al (2006). *Teacher's Myers-Briggs personality profiles: Identifying effective teacher personality traits*. Elsevier Ltd.



Hanne Urhøj (IAAP, DSAP, MPF) er jungiansk analytiker, supervisor og foredragsholder med speciale i moderne psykodynamisk typologi. Hun har praksis i Lyngby, er redaktør på [www.jung-for-alle.dk](http://www.jung-for-alle.dk) og medlem af bestyrelsen i Dansk Selskab for Analytisk Psykologi.

---

# NÅR VÆREN BLIVER TERAPIENS FUNDAMENT

Tekst: **Anne Kamille Ahlefeldt**

---

**Denne artikel handler om et radikalt skift i den terapeutiske tilgang – fra at fokusere på personlighedens begrænsninger til at fokusere på værenskvaliteter. Hvis vi som terapeuter praktiserer denne tilgang, kan vi få mere og mere tillid til den værensstrøm, vi alle har adgang til på trods af vores indre og ydre kampe. Så bliver terapien en rejse i virkelighedens magi, hvor forvandlingsprocesser sker af sig selv – indefra.**

Uanset hvilken historie et menneske bærer på, vil der altid være noget helt og uberørt indeni.

Som psykoterapeut er jeg trænet i sætte fokus på personligheden og på de smertelige oplevelser, som et menneske har været udsat for. Men i dag finder jeg det mere hensigtsmæssigt at fokusere på og udforske de små tegn fra et andet sted – et sted, der ved noget mere, og hvor der findes hidtil ukendte kvaliteter og ressourcer.

I mit arbejde har jeg erfaret, at når mennesker har oplevet forfærdelige ting eller er i chok, er det ikke, som man tidligere antog, optimalt at gå ind i oplevelsen eller chokket og være i det. I dag er det en udbredt antagelse, at dette blot er med til at aktivere kroppen, så vi oplever det hele igen, og så hele vores system kommer i alarmberedskab. Vi kommer dermed til at retraumatisere de mennesker, vi egentlig ville hjælpe.

## FOKUS PÅ VÆRENSKVALITETERNE

I mit arbejde med mennesker, der har oplevet store kriser eller på anden vis bærer på smertelige og traumatiske oplevelser, har jeg lagt mærke til, at der altid er noget i dem, der er helt og uberørt. Vi er meget mere end blot vores personlighed og de oplevelser, som har formet den, og det giver håb. Det betyder, at vores væ-

renskvaliteter i virkeligheden er en langt større og ofte ukendt del af, hvem vi er. Derfor arbejder jeg ud fra forståelsen af, at personligheden er det, vi lærer i samspillet med omverdenen, mens værensdelen er det, som er der helt fra starten af, det oprindelige, det iboende.



Når mennesker søger terapi, er det ofte med en grundlæggende følelse af mangel og et håb om at få anerkendelse udefra – at blive hel igen. Men hver gang vi som terapeuter foreslår en klient en øvelse eller handling, der skal forbedre eller ændre noget, er det underliggende budskab en bekræftelse af klienternes egen smerte over ikke at være god nok. Tanken om menneskets ufuldkommenhed er gennem tiderne blevet støttet af religioner, der har adskilt det fuldkomne/guddommelige og det menneskelige/jordiske. Det vil derfor være et kæmpe skift for klienten, når opmærk-

”Vi er meget mere end blot vores personlighed og de oplevelser, som har formet den, og det giver håb. Det betyder, at vores værenskvaliteter i virkeligheden er en langt større og ofte ukendt del af, hvem vi er. Derfor arbejder jeg ud fra forståelsen af, at personligheden er det, vi lærer i samspillet med omverdenen, mens værensdelen er det, som er der helt fra starten af, det oprindelige, det iboende.”

somheden vendes væk fra personlighedens smerte og væk fra det, der ikke fungerer, til i stedet at holde fokus på alt det, der altid er, og det, vi dybest er inde i vores væren.

## UBALANCE

I mit arbejde har jeg ofte beskæftiget mig med chakraerne, de syv energicentre, der går langs kroppens midterlinje. Det øverste chakra, kronechakraet på toppen af hovedet, er i flere traditioner forbundet med himlens energi – det, der er over os, det ophøjede og det ikke-fysiske. Det nederste chakra, rodchakraet, har sit udspring mellem kønnet og anus. Rodchakraet er forbundet med jordens energi, det sanselige, seksuelle og fysiske. Jeg har flere gange oplevet en ubalance i den værdi, de to chakraer tillægges. Der er en tendens til at fokusere på og favorisere kronechakraet.

Den samme ubalance ser jeg i vægtningen mellem højre og venstre hjernehalvdel, mellem det kvindelige og det mandlige princip, mellem det intuitive kreative og det logiske, lineære princip. Det er nærliggende at se denne ubalance som et udtryk for den kulturelle og religiøse påvirkning, der har sat dagsordenen i Vesten siden 1400-tallet, og som naturligt har påvirket vores opfattelse af mennesket.

Vi kan i dag nærme os en mere holografisk forståelse, som går ud på, at vi befinder os i et energifelt, hvor både nuet, fortiden og fremtiden er til stede på en gang. Der er ikke nogen verden uden for os, vi kan finde det hele i forskellige energifrekvenser i vores eget felt – det hele er i os. Derfor handler det ikke om at ændre noget eller

om noget, der ikke må være der. Det handler mere om vores opmærksomhed, og hvor vi vælger at lægge vores opmærksomhed. Det, vi giver vores opmærksomhed, det er det, der vokser.



## NÅR VÆREN BLIVER MØDT AF VÆREN

Barnet kommer hertil i en værenstilstand med de kvaliteter, der hører til det at komme på jorden som en sjæl, uanset om man tror på tidligere liv eller ej. Personen bliver dannet i et samspil med omgivelserne. Personligheden er noget, vi alle har, og den er en naturlig del af det at udvikle sig som menneske. Det er grundlæggende fint. Ubalancen opstår, hvis forældrene til et barn ikke i overvejende grad er i stand til at møde barnets væren. Så er det personligheden, der bliver fundamentet, og værensdelen eller sjælsdelen bliver en meget lille del af det, vi er i kontakt med.

Som ung eller voksen har man så tilegnet sig en række overlevelsesstrategier, der betyder, at man er fjernet fra at være den, man er. Det vil sige, at man hele tiden har sin opmærksomhed i det ydre felt, i det kollektive,

hvor man svinger med den energi, der er uden for en selv. Og det vil sige, at hvis folk er glade for at være sammen med en og synes, man er dejlig, så er det godt og spændende, men hvis der nogle, der er kritiske over for en, så kommer man lige tilbage til den smerte, der ligger hos barnet.



Men for at vi kan tale om en sund udvikling, skal begge dele mødes. Hvis ens væren bliver mødt med væren, bliver det ens identitet, og så kan man sige, at de aktiviteter og bevægelser, man har ud i verden, kommer fra fundamentet af væren. Og når ens fundament er væren, betyder det, at man har en helt anden måde at bevæge sig ud i verden på. Man har meget mere fornemmelse for helheden. Man kommer jo fra sin egen helhed.

Men man lærer også, hvad der er hjemme, hvad der er mig. Når jeg er i min væren, er jeg tryk. Fra det sted ved jeg, at jeg er forbundet. Derfra kan man stille ind på det ydre i en bevidst resonans, hvor der både er en indlevelse og forståelse for den anden samtidig med, at man ikke bliver identificeret med energien.

### DET STORE OG DET LILLE HJERTE

Jeg tager udgangspunkt i det, vi bliver født ind i. Men samtidig tror jeg på, at noget allerede er i os, en helhed, som man kunne kalde en sjæl, det inderste, væren, eller,

som jeg siger, 'det store hjerte'. Man kan sige, at barnet kommer med de kvaliteter og i den forbundethed, som det er i, og det eneste, som den, der er sammen med barnet, skal kunne, er at lade barnet være der, hvor det er, og i rimelig høj grad forstå dets signaler. Hvis den helhed, man er i som lille, ikke bliver mødt, vil det føles livstruende for barnet. Barnet må flytte sin opmærksomhed fra sig selv og sin værenstilstand ind i en gøren og dermed også flytte opmærksomheden derhen.

Her begynder alle overlevelsesstrategierne: Jeg skal være sød, jeg skal være klog, jeg skal være stille – og flere af alle de overlevelsesmønstre, som mange kender. De beskytter ganske vist, og det er nødvendigt for barnet, men mange mennesker risikerer at blive hængende i ren overlevelse.

Hvis vi nu kalder alt det fra barndommen – personligheden – for 'det lille hjerte', så har meget terapi tidligere gået ud på at gå ind i smerten fra fortiden, og så er terapeuten blevet den gode forælder og den, der har over-skud. Når terapien er forbi, kan det godt være, at det lille hjerte er blevet tilfredsstillet, er blevet set og nu føler sig glad, men når man så går ud i verden, er det med den alder, man er blevet mødt i. Det har ingen brug for, og det er min erfaring, at det er svært at leve sit voksenliv ud fra en 2-årigs perspektiv.

Den smerte, der ligger i personligheden, kan vi aldrig ændre på. Vi kan ikke flyve tilbage og lave tingene om. Men hvis vi kan opdage, at fortidens smerte kun er en meget lille del af helheden, kan vi mærke, at vi er så uendeligt meget mere.

Meget af den terapi, jeg har oplevet de sidste 20-25 år, har koncentreret sig om den personlige historie, dvs. vores fortid. Det er gået ud på at kende sin fortid, at dykke ind i den, ind i de traumer, der har været. På en måde er terapeuten blevet 'den gode forælder', der har kunnet møde de steder, der ikke tidligere er blevet mødt. Min



erfaring er dog, at når man laver den form for terapi, risikerer man at skabe en afhængighed hos klienten, for klienten vil stadigvæk gå ud fra barnets stade, dvs. fra en lille person indeni.

For mig er vores fortid og de strategier, vi har udviklet gennem vores opvækst, i virkeligheden kun en meget lille del af, hvem vi dybest set er. Min erfaring er, at bliver vi identificeret med vores fortid og de oplevelser, som ligger i den, ryger vi ind i den fastlåshed, som barnet havde. Vi kan ikke komme ud, ligesom det lille barn ikke kunne komme væk hjemmefra, fordi det var afhængigt af sine forældre. Det er den samme følelse, man får som voksen. Man kan slet ikke se en ende på tingene, man føler sig som offer, og alle de fornemmelser, der kommer, svarer til, hvordan barnet helt reelt har haft det. Men eftersom det jo ikke længere er den voksnes virkelighed, og eftersom klienten ikke læn-



gere er et lille barn, vil det ikke være udviklende eller hensigtsmæssigt at gå ind i de lag, fordi det blot aktiverer alle følelser og sansninger omkring lige præcis det, vi snakker om. Hvis det er et traume og noget, der har været meget overvældende, så skaber vi en retraumatisering eller en gentagelse af de oplevelser, der har været engang. Og på den måde risikerer det spor blot at blive dybere.



#### VI KAN SELV MØDE DET, DER IKKE ER BLEVET MØDT

Det er min erfaring, at terapeuten må hjælpe og støtte klienten til ikke at blive identificeret med de gamle traumer og heller ikke forsøge at skubbe noget væk, men opdage det, der også er, når vi er helt små, nemlig væren. Finde det sted i os selv, da det i min erfaring er det eneste sted, der kan 'møde' det, der i fortiden ikke blev mødt, og 'holde' det, der ikke blev holdt.

Mennesker, der kommer hos mig, og som er fuldstændig identificerede med fortiden med det 'lille hjerte', føler sig virkelig låst fast og har svært ved at finde en udvej. Hvis jeg så spørger: "Er du klar over, hvor du er?", har jeg aldrig oplevet, at folk ikke har vidst, at "Ja, jeg er i det lille hjerte". Til det kan jeg så svare: "Kan du, selvom du måske ikke kan mærke noget andet lige nu, bare vide af, at du også er noget andet? Kan du huske situationer, hvor du har været i kontakt med alt det andet, du også er?" Det kan folk stort set altid, og det betyder, at noget af den identifikation, der er låst i det lille hjerte, automatisk flytter sig tilbage. Man kan sige, at man kommer lidt mere hjem til det, der er virkeligt nu. Og det sted, ens sjæl eller væren eller det inderste, er i min erfaring det eneste, der kan holde den gamle smerte. Jeg bruger begrebet 'at holde', da barnet tidligt i livet er afhængigt af 'at blive holdt' af noget udefra. Barnet må forlade sin helhedsoplevelse, hvis den støtte ikke er der. Som voks-

ne er vi ikke afhængige mere, og vi har alle adgang til den værenstilstand, der kan holde os. Det, vi før i tiden prøvede at få terapeuter til at holde for os, findes i os selv, og der kan den gamle smerte lande. Ikke ved at gå ind i det, men ved at forstå, at smerten kommer derfra. Og den har et rum at være i, så når barnet ikke kunne være nogen steder, ikke kunne blive holdt nogen steder, så kan den voksne selv, fordi alle mennesker har adgang til det sted af væren eller hjem eller sjæl, eller hvad vi nu vil kalde det.

### ALTER FULDKOMMENT

Når man som terapeut har en dyb tillid til, at helheden er der, uanset om mennesker er fuldstændigt identificerede med det 'lille hjerte' eller deres fortid, deres smerte, og har tillid til, at smerten fra fortiden i virkeligheden er en meget lille del af, hvem de er, så bliver konklusionen, at der grundlæggende ikke er noget, der skal tilføres og/eller laves om. Der er ikke noget, man som terapeut skal ordne eller fikse eller gøre, men snarere noget, der skal mødes, noget, der skal opdages, og klienten skal have hjælp til at blive bevidst om, hvor-



dan han eller hun bruger sin opmærksomhed i forhold til den helhed, han eller hun er. Det kræver selvfølgelig, at terapeuten selv har en erfaring og adgang til den fornemmelse i sig selv og kender til mange af de måder, vi

kommer væk fra os selv på, væk fra fornemmelsen af at være hel og ud i en fornemmelse af at være isoleret og adskilt og ikke-fuldendt.

### NÅR DU OPLEVER, DU HAR ET VALG, ER DU IKKE LÆNGERE DET 'LILLE HJERTE'

Det er min erfaring, at når vi er identificeret med det 'lille hjerte', med fortidens smerte, vil det energetisk også være det, vi sender ud, og derfor vil det ofte også være nøjagtigt det samme, man bliver tiltrukket af – det samme, man møder. Så man kan sige, at fra det sted vil der typisk være flere dramaer med den lave energi. Det er en form for gentagelsestvang, der ikke nødvendigvis bidrager til udvikling. Det, det vi har brug for, er at vende opmærksomheden indad og opdage, hvor vi er. Det kræver, at vi kan holde smerten og være med alle de tanker, fornemmelser og følelser, det aktiverer. Så kan vi opdage, at vi har et valg. Altså opdage, at når vi er det sted, som jo faktisk ikke er virkeligheden, som den er nu – det er virkeligheden på den måde, at det er et lag i vores helhed eller i vores personlighed, som ikke er blevet mødt, ikke er blevet holdt. Når vi opdager det, og vi ikke bliver identificeret med det, så kan vi i den bevidste opmærksomhed holde det, og det betyder, at vi pludselig kan vælge at fokusere vores opmærksomhed på noget andet

### GUDDOMMELIGE VÆSNER

Når man mærker sig selv på den måde, forbundet med alt og med alle muligheder iboende, giver vi vores opmærksomhed til det, der er virkeligt, at vi er guddommelige væsner. For mig er det helt tydeligt, at det, vi giver vores opmærksomhed, det er det, der vokser. Så jo mere af vores opmærksomhed, der går til at blive identificeret med det gamle spor, jo mere er det derhen, energien søger. I stedet begynder vi at kunne holde os

selv, mærke valgmuligheden, og begynder at kunne bruge vores opmærksomhed til selv at sige: "Det er ikke den vej, jeg skal, det er ikke det, jeg skal lige nu. I stedet skal jeg bare lige blive her og ikke ud i alle de tanker el-



ler handlinger, eller hvad det nu er." Så kan vi give vores opmærksomhed til det andet, og det vil så være i den frekvens, at vi begynder at tiltrække helt andre ting.

Uanset hvad man har oplevet, så er det det eneste sted, hvor smerten kan lande, inde i en selv. Man må selv holde den.

### EVENTYRREJSE I VIRKELIGHEDENS MAGI

Vi kan nu bruge den dybe viden og de mange erfaringer med menneskets psykiske og spirituelle udvikling, som terapeuter og spirituelle lærere over hele verden har samlet gennem tiderne. Både terapeuter og mennesker i almindelighed har i dag en helt anden bevidsthed om emnet end tidligere. Det betyder, at terapeuter i dag kan lægge deres opmærksomhed et nyt sted.

Når terapeuten er i nuet, hvilende i sin væren, kan hun opdage tydelige eller subtile spor fra det 'lille hjerte', som for de fleste viser sig i måden, vi tænker på og taler om os selv. Fx "Jeg er altid så hård ved mig selv" – i den tanke ligger præcis den frekvens, den hårdhed, som bar-

net engang blev mødt med udefra. Den er nu flyttet ind og peger mod fortidens smerte. Hvis vi ikke går med personlighedens historie, men derimod vender os mod den del af os selv – det lag i personligheden, der er selv-kritisk og vurderende – og spørger, om den del også kan få lov at være der, så er det muligt at hele. Så får vi endnu mere kontakt til alt det, vi er, og på den måde vil de ubevidste sår i personligheden tjene til transformation og integration.

Så bliver livet en spændende eventyrrejse i den virkelige verdens magi, og vi kan komme hjem til det, vi er i det inderste – nemlig fuldendte, forbundne, kærlige væsner.



---

Anne Kamille Ahlefeldt-Laurvigen, aut. psykolog og psykoterapeut MPF med flere psykoterapeutiske uddannelser samt en uddannelse i Theosis Healing. Har arbejdet med klienter og grupper siden 1994, især med interesse for forbindelsen mellem krop, sind og ånd. Har arrangeret fordybelleserum for terapeuter med fokus på væren siden 2008.

---

---

# MENINGEN MED LIVET? LIVSKRISE OG PSYKOTERAPI

---

Tekst: **Ole Nygaard**  
Foto: **Erik Wasli**

---

**Meningen med livet? Hvem vil ikke gerne have svar på dette spørgsmål? Mange retninger er kommet med bud herpå: filosofiske, videnskabelige, teologiske, metafysiske etc. – og så er der jo lige Monty Pythons *The Meaning of Life*.**

Jeg blev selv konfronteret med dette spørgsmål, da en 60-årig mand med en længevarende uddannelse bag sig ønskede terapier "for at få ryddet op i sit liv" – sikke en opgave for en psykoterapeut! Ved første konsultation var han mere specifik, da han ønskede hjælp til at kunne hengive sig til en kvinde og havde et direkte ønske – som kom noget bag på mig – om at kunne få orgasme (igen).

Denne 60-årige mand var tandlæge og havde måttet sælge sin praksis pga. et stofmisbrug gennem 20 år. Han har for første gang i sit liv søgt en psykolog pga. spændinger i halsen, som især opstod, når han læste – det mindede ham om tiden som studerende, hvor han blev presset til en akademisk uddannelse – og blokeringer i sit sexliv i forhold til kærester. Han har endvidere indimellem et for stort alkoholforbrug.

Jeg: Hvad har du lært om de vigtigste værdier her i livet?  
Han: Min far, som var stærkt indremissionsk troende og døde for en del år siden, gav mig én stærk værdi her i livet: "Husk det drejer sig ikke om det timelige, men om det egentlige!" (Jeg har siden fået et mundtligt bud på denne sætning på mere almindeligt dansk af filosofen Ole Fogh Kirkeby: Husk det drejer sig ikke om det forgængelige, men om de evige værdier).

Jeg havde lyst til at udfordre/genforhandle denne skrappe livsværdi, han havde overtaget fra sin far, men jeg valgte først to andre veje:

Jeg: Elskede din far sin søn – nemlig dig?

Han: Det er jeg sikker på, han gjorde.

Jeg: Hvis han har kunnet følge med i dit liv siden sin død og se, hvad hans livsværdi til dig har betydet for dit liv – hvad tror du så, han ville sige?

Han: Jeg tror, min far ville være ked af den tristhed, det har betydet i mit liv – at jeg ikke er lykkelig.

Og derefter den anden vej:

Jeg: Hvis din far nu, efter sit jordiske liv som præst, er blevet fri af sine indremissionske 'spændetrøjer', hvilke sider af sig selv, tror du så, han har fået udfoldet?

Dette spørgsmål skabte stor eftertænksomhed hos den 60-årige mandlige klient, og med tårer i øjnene begyndte han: Han er blevet mere udadvendt ... snakkende ... gladere ... gør ting, han har lyst til. Ja! – lysten er blevet en vigtig del af hans liv nu i stedet for ydmyghed og skyldfølelse over at være et syndigt menneske. Han har givet sig selv lov til at være stolt af sine kvaliteter og får nu skrevet alt det ud til verden, han har haft på sinde.

Jeg: Hvilke ønsker tror du din far nu, med sit nye friere og lystbetonede liv, kunne tænke sig at give videre til sin søn?

Efter at have tænkt sig om en stund sagde manden: "At jeg skal finde mig selv – udfolde mine kvaliteter – være mere sammen med andre mennesker – og give mig selv lov til at nyde livet!"

## FERIE OG CYKEL

Jeg blev ringet op af ham et par uger efter, hvor han bad om mit råd. Han havde siden sidste terapi kontaktet en kvinde, som han jævnligt havde skrevet sammen med i ca. tre måneder, og han kunne mærke sine stærke kærlige følelser for hende. Han nu stod for at skulle en uge på ferie på Rhodos og havde meget lyst til at få hende med på rejsen, men syntes ikke, han kunne være så anmassende at invitere hende med på rejsen efter så kort en korrespondance.

Jeg spurgte ham, om han ønskede at fratage hende muligheden for selv at vælge, om hun havde lyst til at tage med ham. Han blev noget overrasket over den fremstilling, jeg præsenterede ham for, og sagde, at nej, det ville da ikke være fair.

Han ringede glad nogle uger senere og fortalte, hun havde sagt ja tak til invitationen til Rhodos, og at de havde haft en pragtfuld lystfyldt ferie, hvor han havde kunne hengive sig fuldstændigt til sin kvinde.

Ved den næste samtale fortalte manden, at han havde købt en ny cykel til sin kæreste, som hun skulle have til sin 60-års fødselsdag, og at han også havde købt en cykel til sig selv. Han havde – på trods af at det var frostvejr – været ude at cykle og havde nydt at bruge sine muskler og mærke varmen i sin krop. Han havde endvidere oplevet en uge uden alkohol og havde fået udrettet en del praktiske ting og fået arbejdet med en skulptur, som han satsede på kunne komme på en kunstudstilling.

Den største 'åbenbaring' i samtalen kom, da han fortalte, at han havde inviteret gæster, og sammen med dem





havde han været udadventt, glad og snakkende. Og i langsomt tempo fortsatte han: Tænk, hvis det er der – når jeg er sammen med andre og er udadventt og glad – at narkotikaen virker mindst, og jeg er mest mig selv?

Jeg: Hvis det skulle hænge sådan sammen, hvad vil det betyde for dig?

Han: Det ville være helt nyt, for jeg har hele tiden været angst for, hvad der ville ske, hvis jeg ikke fik den stimulerende narkotika.

Jeg: Kan det være sådan, at et stimulerende stof med tiden kan blive til gift for kroppen?

Han: Det må jeg som fagligperson svare ja til.

Jeg: Jeg vil foreslå dig en hjemmeopgave: At du til næste samtale begynder en nedtrapning af din narkotika og laver nøje iagttagelser og observationer af din tilstand alene og sammen med andre mennesker.

Han: Det vil jeg forsøge.

### AFSLUTTENDE SAMTALE

Ved vores sidste samtale ville han gerne hjælpes med sin fars stærke sætning om meningen med livet: ”Husk det drejer sig ikke om det timelige, men om det egentlige.”

Jeg: Kan du fortælle mig, hvad du forstår ved din fars værdi?

Han: Livet drejer sig ikke om nuet, men om de evige værdier!

Jeg: Hvis din far har kunnet følge med i dit liv siden og kunne se, hvilken effekt denne leveregel har haft på dit liv, hvad tror du så, han ville sige til den?

Han: Min far har altid elsket mig, så jeg tror, han ville være ked af den nedtrykthed, det har givet mig i mit liv.

Jeg: Vil du være med til at undersøge, om hans stærke livsværdi kunne være til forhandling?

Han (overrasket): Jah – men det har jeg ikke prøvet før.

Jeg: Tror du, din far vil sige, at livet er en Guds gave til menneskene?

Han: Det er jeg helt sikker på, han vil mene.

Jeg: Tror du også, han også vil sige, at vi skal sætte pris

på, nyde og elske det liv, Gud har givet os?

Han: Det vil jeg også mene.

Vi brugte herefter tavlen til at afprøve forskellige formuleringer af, hvordan hans far stærke livsværdi, kunne ny-formuleres. Efter en del fælles sprogarbejde kom han frem til følgende sætning: *Du skal sætte pris på, nyde og elske det liv, Gud har givet os – og samtidig have de evige værdier for øje!*

### EFTERREFLEKSIONER

Selvom disse terapisesioner med den 60-årige mand ligger nogle år tilbage, giver de stadig stof til eftertanke om ’meningen med livet’ – eller rettere: meninger med livet.

Jeg har lært, at livsværdier og ’meningen med livet’ er en livslang proces – og at den er til genforhandling, hvilket især giver mening, hvis den bliver diktatorisk og totalitær og spænder afgørende ben for et menneskes liv. Vi kan omskrevet sige: Vi har alle en lykkelig barndom foran os, og livets mening er til genforhandling.

Så nogle af de væsentlige fokusområder i det psykoterapeutiske arbejde med livskriser er at have fokus på værdier og relationer.



Ole Nygaard er medejer af WIOL.dk sammen med psykoterapeut MPF Winnie Ørting. Uddannelsesinstituttet WIOL har eksisteret fra 2002 og har uddannet psykoterapeuter siden 2009 på systemisk og narrativt grundlag.

SPILLET

I denne dybe nat skal millioner  
af mennesker uønsket blive til.  
Og døendes utalte formationer  
skal gå ad veje, som de ikke vil.

I denne dybe nat skal gråden græde,  
mod disse stjernes glans, skal lysten le;  
i folderne af dette skønne klæde  
skal skjules det, som nu skal ske – s k a l s k e.

Hør, søde børn, hør tærninger, som ruller,  
Og øjne tælles tyst i nattens grå.  
Jeg fatter kun dit hoved mod min skulder,  
og at vi er så små – så myresmå ...

## GADETERAPEUTERNE

Tekst: **Mette Løgstrup**  
Foto: **Ole Thofter**

---

I København står en flok terapeuter til rådighed for politisk aktive unge og aktivister, der oplever problemer som angst, stress og udbændthed på grund af traumatiske begivenheder, arbejdspress mm.

“I marts 2007 blev Ungdomshuset på Jagtvej i København ryddet ved en stor politiaktion. Aktionen udviklede sig meget voldsomt med slagsmål mellem politiker og demonstranter. [...] Under urolighederne fandt en gruppe bekymrede voksne sammen. De mente, at de unge mennesker var i fare for at pådrage sig skader og traumer, som kunne have konsekvenser lang tid fremover. Med i gruppen var en håndfuld psykologer og psykoterapeuter, der besluttede at stille sig til rådighed for de unge mennesker.” (Løgstrup 2017 s.4).

Det indblik, behandlerne fik i de unges situation under urolighederne, åbnede deres øjne for det behov for terapi og vejledning, der eksisterede i aktivistmiljøet. Da urolighederne var taget af, valgte en del af dem at fortsætte det frivillige arbejde under navnet *Gadeterapeuterne*. Her ti år efter eksisterer gruppen endnu. Medlemmerne af netværket har løbende klienter i individuel terapi og man tilbyder supervision og debriefing til grupper.

Citatet, der indleder denne artikel, er fra en rapport offentliggjort i april 2017, hvori *Gadeterapeuternes* arbejde evalueres. I nærværende artikel beskrives *Gadeterapeuternes* arbejde med udgangspunkt i rapporten.

### RAPPORTEN

Det var med stor glæde, *Gadeterapeuterne* i 2016 modtog en sum penge fra Obel-fonden, som gjorde det mu-

ligt at gennemføre det evalueringsprojekt, der længe havde været et ønske. Igennem projektet ønskede man skabe et overblik over de resultater, arbejdet i netværket frembragte, samt at frembringe en mere systematiseret viden om, hvad der virker og på hvem.

Evalueringen førte flere øjenåbnende overraskelser med sig. Det blev for eksempel klart, at den tillid, som *gadeklienterne* oplever i forhold til *Gadeterapeuterne* og dermed til den enkelte terapeut, er af meget stor betydning, ikke bare for at klienterne henvender sig, men også for, hvor vellykket forløbet bliver. Peter Fonagys beskrivelse af begrebet *epistemic trust* (Fonagy et al 2014) har vist sin store anvendelsesværdi i den forbindelse.

En anden øjenåbner var klienternes oplevelse af, at forløbet gennemløb to faser. I den første fase, som af en af de interviewede kaldes for 'brandslukning', oplever klienten at blive hjulpet ud af en voldsom tilstand af stress. Først når den værste stress har lagt sig, bliver det muligt for klienten at modtage en mere dybdegående terapi og tale om eventuelle traumer, familiehistorie m.v. At det forholdt sig således var næppe en overraskelse, men viden om, at klienterne selv har så stærk erkendelse heraf, har skabt et nyt grundlag for at tale med klienterne om det samt for at planlægge forløbene med udgangspunkt heri. Også denne problematik har Fonagy beskrevet (2016 s.10).

## KLIENTERNE

Gadeklienterne henvender sig med problemer, der strækker fra eftervirkninger af fysiske konfrontationer med politiet eller politiske modstandere, voldsomme arrestationer, over fængselsophold og involvering i retssager til udbrændthed og stress. Flere kommer, fordi de har været udsat for seksuelle overgreb. Angst er det mest udslagsgivende symptom for beslutningen om at søge hjælp. Efter angsten følger stress og depression.

Som oftest er de faktorer, der forårsager symptomerne, ikke isolerede hændelser, men snarere del af større bilde. De fleste gadeklienter stiller høje krav til sig selv, og mange både uddanner sig og har lønarbejde ved siden af det politiske arbejde. Så højt et aktivitetsniveau er i sig selv nok til at foranledige stress. Hvis begivenhederne så pludselig tager fart i forbindelse med en demonstration eller en anden politisk aktion, kan et sammenbrud med voldsomme stresssymptomer til følge blive konsekvensen.

For eksempel fortæller Katrine, der var meget aktiv under aktionen Kirkeasy i 2009, hvor et antal irakiske familier flyttede ind i Brorson Kirke på Nørrebro, at på et tidspunkt: "så ku jeg simpelthen ikke komme ud af sengen ... altså jeg kom ud, men så faldt jeg om." (Løgstrup 2017 s.22).

Også Hanne, der oplevede at blive eksponeret i medierne på grund af sit politiske arbejde, fortæller om voldsomme symptomer, der gjorde det umuligt for hende at føre en normal tilværelse: "Jeg var sindssygt bange, hele tiden, og jeg kan ikke helt forklare hvorfor [...] Jeg ku slet ikke få ro og jeg sov faktisk ikke om natten. Og jeg ku slet ik, jeg ku ik holde styr på, lissom, virkeligheden!" (ibid. s.15).

## BEHANDLINGEN

Terapien tager oftest udgangspunkt i, at klienten lærer at forstå og acceptere sine reaktioner. Mange unge mennesker bliver meget opskræmte, når deres krop reagerer på måder, som de ikke forstår. Det hjælper dem at vide lidt om nervesystemet, og hvorfor reaktionerne kommer: "[Det var] enormt rart at få at vide, at der ikke er noget galt med mig, og det der med at det er netop menneskeligt at reagere på ting, det giver mig sådan en ro." (ibid. s.26).

### GADETERAPEUTERNE OG DERES KLIENTER

I skrivende stund er ni personer aktive i Gadeterapeuterne, to psykologer og syv psykoterapeuter. Hver gadeterapeut har løbende 1-3 gadeklienter i terapi. Ud over den individuelle terapi tilbydes supervision og debriefing for grupper.

Gadeterapeuterne afholder møde en gang om måneden.

Der har hidtil ikke været lavet noget PR. De unge hører om Gadeterapeuterne fra andre unge, der selv har været i terapi, eller som kender nogen, der har været det.

På Gadeterapeuternes hjemmeside gadeterapeuterne.dk findes kontakt informationer mm.

Kriterierne for at få tilbudt et terapiforløb er, at man er ung og engageret i samfundet gennem politisk og/eller humanistisk arbejde. I praksis er det unge fra forskellige politiske ungdomsorganisationer, elevorganisationer samt unge, der er tilknyttet aktivistmiljøet, som henvender sig.

Når en forståelse for symptomerne har indfundet sig, er klienten mere modtagelig for undervisning i teknikker, der virker beroligende og forebyggende på for eksempel angst (vejrtrækningsøvelser, meditation mv.), og/eller træner klientens opmærksomhed på egne kropsmæssige reaktioner. Hensigten med opmærksomhedstræningen er at klæde klienten på, så han/hun bliver bedre i stand til at passe på sig selv og for eksem-

pel fortrække fra en tilspidset situation, inden de automatiske reflekser tager over.

Dette er tilfældet for Rune, som har problemer med at styre sit temperament og oplever det som årsagen til, at han på et tidspunkt blev varetægtsfængslet i tre måneder. Han har valgt at gå i terapi for at holde op med at "lave ballade" og "fucke up": "altså, det kan hurtigt ske, at jeg er tilbage og oppe at slås med politiet igen, og det dur lissom ikke når man er blevet gammel og er i gang med en uddannelse." (ibid. s.29).

## RAPPORTEN

Evalueringsrapporten blev udarbejdet i den hensigt at samle erfaringer fra de ti år, hvor Gadeterapeuterne har eksisteret. Erfaringerne handler om terapeutarbejdet med den specifikke målgruppe. Derudover kommer erfaringerne med de særlige problematikker, der forbinder sig til terapiarbejde med unge mennesker generelt.

Rapporten er udarbejdet af Mette Løgstrup, som er gadeterapeut, og som også er forfatter til denne artikel.

Arbejdet med at evaluere og skrive rapporten er finansieret af Obel-fonden. Derudover har Hagens Legat, BUPL's solidaritets- og kulturfond samt SUF ydet mindre bidrag.

Rapporten er lavet på grundlag af to former for dataindsamling. Dels et spørgeskema, som blev sendt ud og besvaret af 29 personer, der havde været og i enkelte tilfælde stadig var klienter hos Gadeterapeuterne, dels syv semistrukturerede interviews, hvor klienter fortæller om deres forløb.

Alle navne i rapporten er opdigtede.

Analysefirmaet Analyse og Tal har været samarbejdspartner omkring spørgeskemaudarbejdelse og analyse.

Rapporten kan findes på [gadeterapeuterne.dk](http://gadeterapeuterne.dk).

Klienternes problemer kan have rod i oplevelser, der ligger mange år tilbage. I udgangspunktet er klienten måske ikke klar over dette, men oplever symptomerne som udtryk for en aktuelt stresset livssituation. I sådanne tilfælde kræver et vellykket behandlingsforløb længere tid end de seks gange, som Gadeterapeuternes hjemmeside giver løfte om. Det kræver nemlig tid at forandre reaktionsmønstre, der er vokset op omkring traumatiske hændelser og/eller stressende livsvilkår i barndom og ungdom.

Behovet for tid understøttes af udtalelser fra flere klienter, der i et tilbageblik oplever den første del af terapiforløbet som en form for 'brandslukning': "Indtil da var det meget, føler jeg, damage control. Derfra begyndte jeg at blive i stand til at lytte til, hvad der blev sagt og prøve at arbejde mig fremad." (ibid. s. 16).

Hvorvidt klienten tilbydes at fortsætte behandlingen, når de sværeste symptomer har lagt sig, er op til terapeutens vurdering.

## REDSKABER I TERAPIEN

I undersøgelsen svarede 13 ud af 25: 'Jeg er meget glad for de redskaber jeg har fået og bruger dem ofte' mens otte er 'glad for redskaberne, men bruger dem ikke så tit'. De redskaber, som flest angiver at have lært at





kende gennem forløbet er 'selvrefleksion' og 'kropsopmærksomhed' (henholdsvis 15 og 14 ud af 25). Herefter følger 'åndedrætsteknik' (10) og 'kropsøvelser' (9). Fire har lært at meditere (ibid. ss.35-36).

Den relativt høje andel af gadeklienter, der lærer at bruge, og som fortsætter med at bruge, redskaber, der blandt andet modvirker stress og angst, må anses for et virkeligt positivt resultat, som sandsynligvis har som konsekvens, at en stor del af gruppen er i stand til

”For gadeklienterne ligger en stor vægt i identitetsdannelsen på tilhørsforholdet til de politiske institutioner, og det er ikke sandsynligt, at en terapeut bliver lukket ind som medspiller i den proces, gadeklienten befinder sig i, med mindre han eller hun giver indtryk af at forstå alvoren heri. Flere af klienterne fortæller om erfaringer med psykologer eller terapeuter, som de har afskrevet, fordi de ikke følte, at deres politiske engagement blev taget alvorligt.

at håndtere eventuelle fremtidige symptomer, inden disse udvikler sig til at true klientens almindelige livsførelse.

Det ses da også, at ud af de 19, der har svaret at de ’er eller har været plaget angst’, svarer 17, at de er ’enige’ eller ’meget enige’ i, at forløbet hos Gadeterapeuterne har gjort, at ’jeg er blevet bedre til at håndtere min angst’.

#### GADETERAPEUTERNES SÆRLIGE POSITION

Gadeterapeuterne befinder sig i en unik position i forhold til den pågældende gruppe. Igennem årene er der opbygget en bunke goodwill, som medvirker til, at klienterne, allerede inden de har mødt gadeterapeuten, har en positiv holdning til terapien. I visse grupperinger har der endvidere udviklet sig en kultur omkring det at gå i terapi. Det er blevet mere acceptabelt at tale om følelser, og der har udviklet sig en forståelse af stress og de symptomer, der kommer heraf. Alt dette er udtryk for en høj grad af tillid til Gadeterapeuterne fra gadeklienternes side, en tillid, der kommer terapien til gode og muligvis endda accelerer forløbet.

Et vist mål af skepsis og fordomme skal dog altid overvindes. Men fordommene afløses i de fleste tilfælde hurtigt af en oplevelse af, at terapien fører brugbare erkendelser med sig.

Sidenhen oplever nogle af klienterne terapien som begyndelsen til dybtgående ændringer i deres indstilling til livet: ”Da

jeg gik ind i terapien der troede jeg meget, at man ku skrue på nogen ting. At det var en maskine. Så ku man lige skifte en del ud og få den til at køre optimalt. Men sådan er jeg i hvert fald ikke, og jeg har fået den indsigt, at man ikke kan fikse de her ting. Man kan lære at leve med dem, jeg kan lære at omfavne min angst, og mit omsorgssvigt. Og de erfaringer kan jeg bruge. I stedet for der er noget der arbejder imod mig, så er det noget jeg kan tage hensyn til.” (ibid. s.27).

Gadeterapeuternes uafhængighed som et frivilligt netværk er uden tvivl en medvirkende årsag til, at et stærkt tillidsbånd kan opstå mellem klient og terapeut. Der eksisterer ingen pålæg fra myndigheders side om, at klienterne skal på fode eller i arbejde inden for en bestemt frist. Der findes heller ingen forpligtelser til at føre klienten i en bestemt retning, fx ud af miljøet og/eller ind på en uddannelsesinstitution, og terapeuten kan med sindsro lade klienten følge sin egen retning og rytme. At der ikke eksisterer noget pres udefra, giver gadeterapeuten en stor frihed, som man kan forestille sig er medvirkende til at skabe optimale vilkår for terapien.

#### TERAPI MED UNGE VOKSNE

De fleste gadeklienter befinder sig i 20’erne, når de kommer i terapi. Som gadeterapeut er det relevant at spørge sig selv, hvad der er karakteristisk ved unge i den alder, og hvilke krav det stiller til terapien. Følger man udviklingspsykologen Erik Erikson, så er man i denne alder i færd med at danne sin identitet i forhold til, hvordan man placerer sig som aktør i

samfundet. Dette sker bl.a. igennem erfaringer med uddannelsesvalg, arbejde og tilhørsforhold til politiske institutioner.

For gadeklienterne ligger en stor vægt i identitetsdannelsen på tilhørsforholdet til de politiske institutioner, og det er ikke sandsynligt, at en terapeut bliver lukket ind som medspiller i den proces, gadeklienten befinder sig i, med mindre han eller hun giver indtryk af at forstå alvoren heri. Flere af klienterne fortæller om erfaringer med psykologer eller terapeuter, som de har afskrevet, fordi de ikke følte, at deres politiske engagement blev taget alvorligt: "Min tidligere psykolog forstod ikke, hvorfor jeg gør som jeg gør, rent politisk. Han talte ned til mig og provokerede mig." Det betyder noget, at terapeuten "kan sætte sig ind i det at lave politisk arbejde, det at være aktiv og det at være engageret i en eller anden politisk kamp for at ændre samfundet i en bedre retning. Det var en vigtig nøgle til at ku snakke fra leveren simpelt hen." (ibid. s.10).

## GENEREL TILFREDSHED

Der er generelt en høj grad af tilfredshed i gruppen af gadeklienter, der har deltaget i undersøgelsen. Således mener 16 deltagere, at Gadeterapeuterne har hjulpet dem 'rigtig meget med de problemer de kom med'. Otte mener, de er blevet hjulpet 'meget', mens tre mener, de er hjulpet 'lidt'. 23 ud af 26 er 'meget enige' eller 'enige' i, at 'forløbet hos Gadeterapeuterne har hjulpet mig til at finde et bedre ståsted i mit liv'.

En gadeklient skriver: "Jeg føler at jeg i løbet af mit forløb, udviklede mig til at tro på mig selv på en måde, hvor jeg kunne tage positive beslutninger om mit liv, og agere bedre i et liv hvor jeg vægter det at have det godt og være glad." En anden skriver at resultatet af terapien har været: "mere åbenhed og accept af hvor jeg er i mit liv og hvad jeg kan stille op." (ibid. s.43).

Udtalelserne synes at udtrykke, at for klienterne handler det ikke alene om at være sluppet af med sympto-

merne, men om i det hele taget at være blevet i stand til at skabe sig en mere tilfredsstillende tilværelse.

## LITTERATUR

- Erikson, Erik: *Identitet, ungdom og kriser*. Hans Reitzel 1971.  
 Fonagy, P et al. (2014). *Epistemic Trust. Psychopathology and the Great Psychotherapy Debate*. <http://societyforpsychotherapy.org>.  
 Fonagy, P et al.: *Mentalization-based treatment for personality disorders*. Oxford University Press 2016. s.10.  
 Luhmann, Niklas: *Tillid – en mekanisme til reduktion af social kompleksitet*. Hans Reitzels Forlag 1999.  
 Løgstrup, Mette: *Gadeterapeuterne – en evaluering*. Foreningen Gadeterapeuterne 2017. <http://gadeterapeuterne.dk/wp-content/uploads/gt-rapport-17-web.pdf>.



Mette Løgstrup er medlem af Dansk Psykoterapeutforening og har arbejdet som psykoterapeut i over 10 år. En stor del har været som frivillig. Hun er desuden uddannet i samfundsvidenskab på Syddansk Universitet.

---

# DEN RETTE VEJLEDNING TIL STALKINGRAMTE ER VIGTIG

---

Tekst: Lise Linn Larsen  
Illustrationer: Dansk Stalking Center

”Hej din fede ko. Er du lykkelig nu ... Jeg så dig den anden dag i byen ... gid din fede røv bliver sprunget af dig ... eller du vil blive kørt over!” Sådan stod der på postkortet, 41-årige Anni fik fra sin ekskæreste Jens. Hun har fået talrige sms’er og telefonopkald, har fået sprøjtet lim i dørlåsene derhjemme og har været udsat for hærværk på sin arbejdsplads. Dette er et eksempel på stalking, som hvert år rammer over 100.000 danskere. Trods problemets omfang mangler fagfolk viden om stalking. Det har alvorlige konsekvenser, idet forkert vejledning uforvarende kan få stalkingen til at fortsætte, intensiveres og i ekstreme tilfælde ende med drab.

Det er Dansk Stalking Centers erfaring, at manglende viden om stalking, om stalkingens særlige psykologi og om stalkingforebyggende forholdsregler medvirker til, at fagpersoner og det sociale netværk uforvarende kommer til at rådgive og vejlede i modstrid med de anbefalede handleanvisninger. Og når udsatte for stalking ikke får den rette hjælp tidligt i stalkingforløbet, har det alvorlige konsekvenser: Risikoen stiger for, at stalkingen bliver langvarig, kan eskalere og i værste fald udvikle sig til fatal vold (Hviid 2017 s.123).

## FORKERT AT SLETTE BEVISER

Et klassisk eksempel er, at den udsatte, i den bedste hensigt om beskyttelse, bliver rådet til at slette de uønskede sms’er og mails, for ’ude af øje ude af sind’. I en terapeutisk sammenhæng, hvor der ikke er mistanke om stalking, kunne det være et fint og relevant råd. Men i situationer med stalking kan det få anderledes og alvorlige følger. Her mister den udsatte de beviser, som ellers er vejen til at kunne dokumentere stalkingen over for myndighederne. Resultatet er, at sagen afvises hos politiet – netop på grund af de manglende beviser. Den

udsatte må således forfra med at indsamle dokumentation og beviser, samtidig med at stalkingen fortsætter og måske intensiveres.

## FORKERT AT KONTAKTE STALKEREN

Et andet klassisk eksempel er, at den udsatte rådes til at kontakte en person i stalkerens familie eller stalkerens bedste ven for at tale stalkeren til fornuft, eller den udsatte ligefrem rådes til at gå i dialog med stalkeren selv. Ved at gå i dialog med stalkeren eller ved at kontakte stalkerens netværk, begiver den udsatte sig ud i en form for gensvar, der af stalkeren kan opfattes som

1. respons på de vedvarende kontaktforsøg, der af stalkeren typisk tolkes som, at vedholdenhed belønnes før eller siden, og/eller
2. vrede og krænkelser over at netværket involveres, som forstærker stalkerens oplevelse af berettigelse til kontakt og adfærd.

I begge tilfælde vil stalkingen eskalere. I det første tilfælde fordi stalkeren endelig får kontakt, der er et mål for stalkingen. I det sidste tilfælde kan adfærden eska-

”Stalkingudsatte oplever ofte, at de ikke bliver taget alvorligt af fagpersoner, når de søger om hjælp, blandt andet fordi de enkelte hændelser i stalkingforløbet kan virke uskyldige og harmløse eller – helt i den anden grøft – alt for utrolige til, at det er sandt.”

lere til grovere adfærd, der potentielt kan udvikle sig til fysisk vold. I begge tilfælde vil politiet tolke den udsattes handlinger som gensidige henvendelser og svar – som derfor ikke betragtes som stalking.

Der er desværre eksempler på sager, hvor stalkingen er eskaleret i en sådan grad, at udsatte er blevet udsat for grov vold eller endnu værre – drab – netop i situationer, hvor udsatte har handlet modsat alle anbefalinger og fx er gået i dialog med stalkeren frem for at søge beskyttelse eller tilflugt, da stalkeren opsøgte dem på åben gade.

#### TIDEN ER VIGTIG I STALKINGSAGER

Tidsfaktoren kan i stalkingsager være afgørende for det videre forløb og konsekvenserne af stalking. Forskning peger på, at hvis et stalkingforløb varer mere end blot to uger, er sandsynligheden stor for, at det fortsætter i månedsvis (Purcell 2004). Samme studie viser, at den udsatte herefter begynder at ændre sin adfærd og sine handlinger i hverdagen, hvilket kan have alvorlige og negative psykosociale konsekvenser. Det er derfor essentielt at intervenere hurtigst muligt, for at forebygge alvorlige psykologiske, sociale og økonomiske følgevirkninger og potentielt standse stalkingen helt. Gennemsnitligt varer et stalkingforløb to år, men kan fortsætte i op til 20 år (Spitzberg & Cupach 2007 s. 64-68).

#### ”DU HAR VIST SET FOR MANGE GYSERFILM”

Stalkingudsatte oplever ofte, at de ikke bliver taget alvorligt af fagpersoner, når de søger om hjælp, blandt andet fordi de enkelte hændelser i stalkingforløbet kan virke uskyldige og harmløse eller – helt i den anden

grøft – alt for utrolige til, at det er sandt. Her er det vigtigt at vide, at i stalkingsager overgår fantasien meget ofte virkeligheden, og at det kun er fantasien, som sætter grænser for, hvad der kan ske. I mødet med i øvrigt velmenende fagpersoner er det ikke ualmindeligt, at den udsatte bliver konfronteret med kommentarer som: ”Er det nu også så slemt, det er jo bare nogle sms’er og lidt blomster?” eller: ”Du har vist set for mange gyserseriefilm, måske du skulle opsøge en psykolog”.

Den manglende anerkendelse kan påvirke den stalkingudsatte negativt i form af skam og skyldfølelse, ligesom den udsattes selvforståelse bliver forvrænget. Når de intimiderende og skræmmende oplevelser ikke bliver mødt med anerkendelse og forståelse, opgiver den udsatte og får ikke søgt den rette hjælp og rådgivning, mens stalkingen fortsætter.

#### STALKING DEFINITION

Stalking defineres som uønskede, gentagne og påtrængende kontaktforsøg, som opleves forstyrrende og intimiderende af den udsatte. (Mullen 1999).

Kun fantasien sætter grænser for stalking. De mest almindelige stalkingmetoder er telefonopkald, sms-beskeder og mails, hærværk, trusler og bestilling af gaver/varer til den udsatte. (Statens Institut for Folkesundhed 2013).



## KLARHED OVER HANDLEMULIGHEDER

Stalking kan have betydning for den udsattes dagligdag og helbred samt hele familiens trivsel. Mange udsatte har svært ved at få dagligdagen til at fungere, de udvikler PTSD, bliver sygemeldte, oplever koncentrationsbesvær, får funktionsnedsættelser, får med tiden svært ved at fastholde arbejde og netværk, og nogle vælger at gå under jorden. Hvis der er børn i familien, mærker de ofte deres forældres utryghed, også selv om de voksne forsøger at beskytte dem.

Den rette hjælp og rådgivning kan gøre en stor forskel for den udsatte, især i form af klarhed over egne handlemuligheder. En midtvejsevaluering fra et igangværende projekt i Dansk Stalking Center viser, at det opleves som en meget stor hjælp:

1. at modtage vejledning i, hvordan man tydeligt afviser en person, der stalker,
2. at få vejledning i, hvordan man skaber ro og sikkerhed om sig selv,
3. at få rådgivning i, hvordan man korrekt indsamler dokumentation og viser til politiet,
4. at få præsenteret mulighederne for kontakt til politi og håndtering af anmeldelse (Rådgivende Sociologer 2018).

## HVAD KAN DU GØRE SOM FAGPERSON?

Som fagperson er den rette viden – og dermed rådgivning af stalkingudsatte – afgørende. For dermed øges sandsynligheden for at minimere de negative psykiske, fysiske og sociale følgevirkninger for de udsatte og også for, at stalkingen kan stoppes.

Det er af stor betydning at anerkende og lytte opmærksomt til den person, der fortæller, at han eller hun bliver stalket. For mange udsatte vil det være første gang de bliver mødt med forståelse, og for en del er det et stort skridt at kunne fortælle om situationen. Derfor er det vigtigt, at den udsatte oplever at blive taget alvorligt uanset, hvor vanvittigt det hele kan lyde.

Start altid med at vurdere, om den udsatte er truet, og om nødvendigt sikre den udsattes fysiske sikkerhed. Undersøg, hvilke muligheder det system, du repræsenterer, har for at støtte den udsatte. Henvis til Dansk Stalking Centers gratis telefonrådgivning og ring gerne selv for at

få faglig sparring. Generelt er det vigtigt at råde den udsatte til at tage forskellige forholdsregler for at gøre sig mindre tilgængelig for stalkeren. For eksempel at få nyt hemmeligt telefonnummer, en ny mailadresse eller skifte rute til og fra arbejde. I en del tilfælde kan det være nødvendigt med en ny bolig.

## CASE 1 – UDSAT FOR STALKING

27-årige Lotte er blevet stalket af sin ekskæreste gennem knap tre år. Hun brød med ham efter et par måneder. Efter bruddet begyndte Martin at dukke op på caféer, i butikker og på gaden, hvor hun befandt sig. Han kontaktede hende via telefonopkald, sms-beskeder og et internet-chatrum. Han truede med vold, både mod hende selv og hendes veninder. Hun så hans bil udenfor på aftenvagter. Til sidst blev angsten så voldsom, at hun blev sygemeldt og mistede sit arbejde.

## CASE 2 – UDØVER AF STALKING

I starten sendte 42-årige T blomster, gaver og lange breve til sin ekskone, hvor han erklærede hende sin udødelige kærlighed. Senere sad han tit i bilen udenfor og overvågede hende. Han blev mere hævngherrig og punkterede hendes bildæk, malede ondskabsfulde beskeder på svigerfamiliens egn, fjernede deres vasketøj og sendte detaljerede beskeder om hendes sexliv til naboerne.

# Eksempler på stalking

Gentagen uønsket kontakt som:



Gaver eller varer



Overvågning  
eller opsøgt i  
hjemmet



Interneteschikane



Opkald



Trusler om vold



Sms'er eller emails

Stalking er et komplekst område, men helt overordnet gives her en kort version af de tre vigtigste råd. Se også folderen for fagpersoner *Er der tale om stalking*, som kan downloades på [danskstalkingcenter.dk](http://danskstalkingcenter.dk)

1. *Undgå al kontakt.* Det er vigtigt, at den stalkingudsatte bliver rådet til én gang for alle at sige nej til alle former for kontakt med personen, der stalker – og gerne har dokumentation for afvisningen, for eksempel en mail, hvor der står, at al fremtidig kontakt er uønsket. Dernæst skal vedkommende aldrig besvare nogen henvendelser eller kontaktforsøg i noget tilfælde og aldrig på eget initiativ gå i dialog med eller kontakte vedkommende, da det kan optrappe den aktuelle situation og svække den udsattes mulighed for at opnå et tilhold.

2. *Dokumentér og registrér.* Råd altid den udsatte til at registrere og dokumentere alle henvendelser fra stalkeren. Bed den udsatte om at få navn og kontaktoplysninger på eventuelle vidner. Sms'er og e-mails, der dokumenterer stalkingen, må aldrig slettes. Anbefal den udsatte at beholde det gamle telefonnummer (beholde simkortet) og e-mailadresse til bevisindsamling, selv om vedkommende får nye numre og e-mailadresser. (Hvis man sletter det gamle simkort, mister man også alle opkaldslisten og sms'er). Henvis til Dansk Stalking Centers logskema på [danskstalkingcenter.dk](http://danskstalkingcenter.dk). Udfyldt og med tilhørende dokumenter kan det på overskuelig vis dokumentere stalkingen over for politiet.

3. *Søg hjælp og tal med netværket.* En person udsat for stalking bør aldrig gå med det alene. Råd personen til at kontakte Dansk Stalking Centers gratis og anonyme telefonrådgivning, som kan rådgive i, hvordan man tydeligt afviser en person, der stalker, hvordan man skaber ro og sikkerhed om sig selv, og hvordan man indsamler dokumentation til politiet og anmelder stalking. Råd også den udsatte til at tale med om-

gangskredsen om oplevelser og tanker. Jo flere, der kender stalkingforløbet, jo bedre. Personer i netværket skal vide, at de ikke skal videregive informationer om den udsatte, og at de skal registrere eventuelle henvendelser fra stalkeren.

Er der børn, bør institutioner gøres opmærksom på, at de ikke må aflevere børn til personen, der stalker.

For at blive klædt bedre på til stalkingsager, kan det være nyttigt at læse fagbogen *Når der er tale om stalking* og hente folderen til fagpersoner *Er der tale om stalking?* på [danskstalkingcenter.dk/folder/](http://danskstalkingcenter.dk/folder/)

Du kan altid henvide stalkingudsatte til Dansk Stalking Centers gratis og anonyme telefonrådgivning på telefon 2517 7374. Se åbningstider på [danskstalkingcenter.dk](http://danskstalkingcenter.dk)

### TRE HURTIGE FACTS OM STALKING

1. Stalking kan ramme alle og optræder i alle sociale lag. 67 % af de stalkingudsatte er kvinder, og 37 % er mænd. Overordnet er der tre typer af relationer mellem udsat og udøver af stalking. Nær relation: 28 % bliver stalket af en tidligere ægtefælle, samlever eller kæreste. Bekendtskabsrelation: 38 % bliver stalket af en bekendt som fx en nabo eller kollega. Ukendt og fremmed relation: 35 % kender ikke stalkeren på forhånd (Justitsministeriets Forskningskontor 2013).

2. Stalking kan i mange tilfælde starte som chikane, men i det øjeblik, der er tale om fiksering på én person, og adfærd indeholder elementer af fx forfølgelse og overvågning, bliver chikanen en del af et generelt stalkingbillede. Man kan sige, at chikane er et delelement i enhver stalkingsag, men chikane alene er ikke stalking.

3. Stalking karakteriseres som vold, idet adfærden og handlingerne er grænseoverskridende, fredskrænken- de og indgribende på den udsattes livsførelse og uden for den udsattes kontrol.

### HVORDAN GIK DET ANNI?

Hvad skete der med Anni fra indledningen i denne ar- tikel?

Trods anmeldelser eskalerede stalkingen. Anni har forsøgt selvmord, har udviklet symptomer på PTSD og har haft en blodprop i hjernen. Hun kommer aldrig tilbage på fuldtidsarbejde, og hun lever stadig i skjul for Jens.

### LITTERATUR

Dansk Stalking Center: *Er der tale om stalking?* Dansk Stalking Center 2016.

Hviid, Sofie: *Når der er tale om stalking. En håndbog til fagpersoner.* Dansk Stalking Center 2017.

Johansen, Kathrine Binesløv Holm og Tine Tjørnhøj-Thomsen, Karin Helweg-Larsen: *Stalking Danmark. En kortlægning af erfaringer, konsekvenser og støttebehov.* Statens Institut for Folkesundhed 2013.

Jørgensen, Tanja Tambour: *Omfanget og karakteren af stalking. En befolk- ningsundersøgelse.* Justitsministeriets Forskningskontor 2013.

Larsen, Lise Linn: *Stalking – om chikane, forfølgelse og trusler.* Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck 2010.

Mullen, P, M Pathé, R Purcell & GW Stuart (1999): *Study of Stalkers.* Am J Psychiatry; 156:1244–1249.

Purcell, R, M Pathé & P Mullen (2004): *Editorial: When do repeated intru- sions become stalking?* The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology, vol. 15, no. 4, 571-583.

Rådgivende Sociologer Aps for Dansk Stalking Center: *Stop Stalking. Midtvejsevaluering.* Rådgivende Sociologer 2018.

Spitzberg, BH & WR Cupach: *The state of the art of stalking: Taking stock of the emerging literature.* Aggression and Violent Behavior 12, s.64-86, 2007.

## OM DANSK STALKING CENTER

Siden 2010 har Dansk Stalking Center som det ene- ste center i Norden indsamlet og formidlet viden om stalking og gennemført flere tusinde specialiserede støttende og rådgivende telefonsamtaler, herunder vejledning i forbindelse med kontakt til politiet.

Siden 2015 har centret tilbudt professionel psyko- social rådgivning, psykologbehandling og juridisk rådgivning til flere hundrede udsatte, og en del stal- kere har modtaget psykologbehandling.

Fagbogen *Når der er tale om stalking. En håndbog til fag- personer* kan bestilles gratis på [danskstalkingcenter. dk/haandbog-om-stalking](http://danskstalkingcenter.dk/haandbog-om-stalking). Centeret laver også kur- ser for psykoterapeuter. Kontakt sekretariatet.



Lise Linn Larsen er psykoterapeut og har en kandidatgrad i pædagogisk psykologi med speciale i stalking. Grundlægger af og direk- tør for Dansk Stalking Center, som har afdelinger i København og Aarhus. Hun er forfatter til den første fagbog på dansk om stalking.

---

# PRAKSISBASERET EVIDENS OG FEEDBACK INFORMED TREATMENT

Tekst: **Brian Sebens**

---

## Noget for psykoterapeuter?

Anvendelsen af psykoterapi er i en rivende udvikling i de offentlige og private sundhedstilbud. Udviklingen bliver i stigende grad mødt med et politisk krav om evidens, kvalitet og effektivitet. Forfatteren er udøver af psykoterapi i privat praksis og i offentlige institutioner og er optaget af, hvordan psykoterapeuter MPF kan evaluere og udvikle vores psykoterapeutiske kompetencer, komme i dialog med forskningen og blive medskabere af praksisbaseret evidens.

Anvendelsen af psykoterapi er i en rivende udvikling i de offentlige og private sundhedstilbud. Udviklingen bliver i stigende grad mødt med et politisk krav om evidens, kvalitet og effektivitet. Forfatteren er udøver af psykoterapi i privat praksis og i offentlige institutioner og er optaget af, hvordan psykoterapeuter MPF kan evaluere og udvikle vores psykoterapeutiske kompetencer, komme i dialog med forskningen og blive medskabere af praksisbaseret evidens.

Artiklen har til formål at introducere og diskutere evidensbegrebet og *Feedback Informed Treatment (FIT)*. FIT er en trans-teoretisk tilgang til at evaluere og forbedre kvaliteten og effekten af psykoterapi og behandlingsarbejde. Det er et konkret værktøj til, hvordan praktikere kan booste deres faglighed, evidensbasere deres praksis og blive medskabere af en dialog mellem praksis og videnskab.

### CASE - FRANK

Frank på 42 år droppede pludselig ud af terapiforløbet. Frank havde tidligere haft problemer med alkohol og havde gået i terapi hos undertegnede over en periode på seks måneder. Min oplevelse og faglige vurdering

var ellers, at vi havde en stærk relation og alliance, hvilket Franks mundtlige feedback bekræftede.

Der kan være gode grunde til, at Frank valgte at afbryde terapien – hvilket min supervisor ligeledes pegede på. Men var der noget, som jeg ikke havde været opmærksom på? Eller var der noget, jeg havde sagt/gjort, der havde brudt tilliden og alliancen? Havde terapien ikke længere en effekt, eller oplevede Frank ligefrem, at terapien havde forværret hans livskvalitet?

Det er relevante spørgsmål, men selv med mange års erfaring, uddannelse, træning, supervision og egenrapport opdagede jeg ikke, at Frank var på vej til at droppe ud. Sidst i artiklen vender jeg tilbage til, hvordan jeg kunne have reflekteret og drøftet med Frank om hans udvikling i terapien eller mangel på samme.

### VORES MENTALE HELBRED UDFORDRES

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed rammes ca. 20 % af befolkningen årligt af psykiske problemer, hvilket svarer til 700-800.000 voksne danskere (Kjøller 2007). Fra 2010 til 2017 steg andelen af danskere med mentalt dårlig helbred fra 10 % til 13,2 % (Sund-



”Som psykoterapeuter MPF er det nødvendigt, at vi kan dokumentere, at vores praksis – dvs. den psykoterapi, vi praktiserer – har høj kvalitet og er effektiv. Kravet om dokumentation kommer ikke kun fra dem, der betaler: sundhedsmyndigheder, politikerne og forsikringsselskaber. Kravet om dokumentation for, at psykoterapi er effektiv, kommer også fra modtagerne af vores ydelser: klienterne og deres pårørende.”

hedsstyrelsen 2018), og de direkte og indirekte samfundsmæssige omkostninger ved mentale helbredsproblemer i Danmark anslås til at udgøre 55 mia. kr. årligt (Borg 2010). Det er foruroligende, at mennesker i stigende grad lider pga. af et dårligt mentalt helbred, så behovet for forebyggelse, psykoterapi og behandling er åbenlyst. Psykoterapi og behandling kan reducere omkostningerne i sundhedsvæsen mellem 30 % og 60% (Miller, Bertolino & Bargmann 2016), så set fra et menneskeligt og et samfundøkonomisk perspektiv er psykoterapi en god investering.

Den stigende opmærksomhed på, at psykoterapi og behandling har en positiv effekt på mennesker med psykiske problemer, afspejles i et stigende antal professionelle psykoterapeuter. Medlemstallet i Dansk Psykoterapeutforening er øget fra omkring 300 i 2006 til 1.700 medlemmer i 2016 (Dansk Psykoterapeutforening 2018), og i samme periode er Dansk Psykolog Forenings medlemstal øget fra omkring 6.500 til 10.000 medlemmer (Dansk Psykolog Forening 2018). Det stigende fokus på anvendelse af psykoterapi i behandling af psykiske problemer og væksten i antallet af professionelle terapeuter er positivt.

I kølvandet følger en faglig diskussion om, hvordan vi kan dokumentere kvaliteten af den psykoterapi, vi tilbyder og udfører i praksis. Forskningen viser, at psykoterapi virker og har en positiv effekt for de fleste mennesker, men hvor effektiv er den psykoterapi, som vi faktisk praktiserer og tilbyder? Svaret er ukendt for de fleste af os, men sådan behøver det ikke at være.

### MÅLET ER ANERKENDELSE – MIDLET ER DOKUMENTATION

Medlemmer, tillidsvalgte og formænd (senest Pia Jepsen i Dansk Psykoterapeutforening) har de senere år markant øget kendskabet til foreningen, vores uddannelse og faglige kompetencer i offentligheden. Indsatsen er værdsat og væsentlig for at indfri et af Dansk Psykoterapeutforenings formål: at psykoterapi bliver en anerkendt del af det offentlige tilbud om behandling.

Anerkendelsen af vores faglighed er betydningsfuld af to grunde. For det første kan vi psykoterapeuter MPF bidrage med vores faglighed og være medskabere af et velfærdssamfund i bedre balance til gavn for klienter, deres pårørende og samfundøkonomien. For det andet vil vi som aktører i de offentlige sundhedstilbud blive mødt med krav om øget dokumentation for kvalitet og effektivitet, hvilket igen kan styrke udviklingen af vores uddannelser og faglige og personlige kompetencer.

Mange af os er privatpraktiserende og/eller ansat i offentlige/private behandlingsinstitutioner, hvor vores faglighed anvendes, men anerkendelsen sker ofte kun indirekte med begrundelsen, at psykoterapeut ikke er en beskyttet titel. Målet er altså klart nok, men hvordan strategisk, og hvilke greb kan vi anvende for at nå i mål? Certificeret uddannelse, hård træning, egenerapi og supervision er nødvendigt, men det er ikke længere nok i sig selv (Bargmann 2017). Som psykoterapeuter MPF er det nødvendigt, at vi kan do-

kumentere, at vores praksis – dvs. den psykoterapi, vi praktiserer – har høj kvalitet og er effektiv. Kravet om dokumentation kommer ikke kun fra dem, der betaler: sundhedsmyndigheder, politikerne og forsikringsselskaber. Kravet om dokumentation for, at psykoterapi er effektiv, kommer også fra modtagerne af vores ydelser: klienterne og deres pårørende (Hougaard 2008).

Svaret på, hvordan vi når målet: at psykoterapi bliver en anerkendt del af det offentlige tilbud om behandling, er selvfølgelig ikke enkelt. Forfatteren vil i artiklen først præsentere forskningens beviser for, at psykoterapi virker. Dernæst vil jeg diskutere begrebet evidens og forskellen mellem to tilgange til evidens: evidensbaseret praksis og praksisbaseret evidens. Afslutningsvis gives anbefalinger og inspiration til videre læsning og arbejde i Dansk Psykoterapeutforening.

### PSYKOTERAPI VIRKER

Historisk var det et chok i psykoterapiverdenen, da den tysk-engelske psykolog Hans Jürgen Eysenck i 1952 i sine analyser af 19 ikke-kontrollerede effektstudier nåede konklusionen, at psykoterapi i bedste fald ikke virkede bedre end spontan bedring (Eysenck 1952). Eysencks konklusion blev selvfølgelig mødt med kraftig modkritik, og siden har mere end 1000 kontrollerede effektstudier dokumenteret, at psykoterapi virker bedre end ingen behandling (Hougaard 2009).

På tværs af alder, køn, publikation og diagnoser virker psykoterapi med en effektstørrelse på omkring 0,80 (se faktaboks). Psykoterapi har således stor effekt, men effektstørrelser kan også omregnes til noget mere brugbart (se Hougaard 2009 s.94). En effektstørrelse på 0,80 svarer til, at den gennemsnitlige person, som modtager behandling (behandlingsgruppen), vil klare sig bedre end omkring 79 % af de personer, der ikke modtager behandling (kontrolgruppen) (Wampold 2010).

### EFFEKTSTØRRELSE PÅ FORANDRING

Den amerikanske statistiker og psykolog Jacob Cohen introducerede en *d* værdi, der udtrykker effektstørrelsen på forandringen (i standardafvigelsesenheder). En effektstørrelse på 0,80 betyder, at en gennemsnitlig outcomescore (fx på symptomer hos dem, der modtager behandling) er 0,80 standardafvigelser bedre end scoren på dem, der ikke modtager behandling.

En *d* værdi på:

0,20 = lille / beskedent effekt

0,50 = moderat effekt

0,80 = stor effekt

(Cohen 1969; Hougaard 2009)

### EVIDENSBASERET PRAKSIS – ELLER PRAKSISBASERET EVIDENS?

Evidens har længe været et *buzzword* i sundheds- og uddannelsessystemet og har bredt sig til domænet for psykoterapi. Der foregår fortsat en kamp og debat om begrebet evidens, og der er langt fra enighed eller en entydighed om begrebet (Christensen & Dalgaard 2013). Ordet betyder *vished* og kan forstås som, at et bestemt fænomen er en umiddelbar kendsgerning, som man ikke behøver at argumentere for eller bevise. Set fra et samfunds-, borger- eller klientperspektiv vil evidens som grundlaget for psykoterapi være indlysende, men sådan et ønske indeholder en række problemstillinger.

## ER PSYKOTERAPEUTER OGSÅ FORSKERE?

For det første er spørgsmålet, om psykoterapeuter også er videnskabsfolk. På den ene side mener forskerne, at praktikerne har en manglende vilje til at lære og integrere ny forskning. På den anden side har praktikerne fremført, at psykoterapiforskningen har mangel på ekstern validitet. Dvs. at fundene i randomiserede kontrollerede forsøg ikke kan overføres til reelle problemer i praksis (Hougaard 2009 s.158). Mellem terapeutterne er der også en meget forskellig tilgang til forskning. For eksempel for gestaltpsykoterapeuter er forskning typisk forbundet med negative konnotationer som undertrykkelse, forværring og reduktion af det hele menneske, mens forskning for psykoterapeuter, der har en kognitiv adfærdsterapeutisk (KAT) baggrund, ofte er forbundet med positive konnotationer. Denne stærke polaritet findes i varieret form mellem de forskellige psykoterapeutiske traditioner. Polariteten understreger, at kløften mellem praktikerne og forskerne ikke kun handler om manglende vilje, men et grundlæggende forskelligt filosofisk udgangspunkt for at arbejde med mennesker samt at undersøge og behandle psykologiske fænomener.

Gestaltterapeuter er ofte ikke imponerede over forskning, der objektiviserer mennesker/klienter og ikke inddrager den relationelle dimension i terapien. Der er en udbredt skepsis over for effekt- og effektivitetsforskning i psykoterapi, der grundlæggende er baseret på statistiske antagelser.

Min erfaring er, at denne skepsis ofte hænger sammen med, at statistik er ukendt territorium for de fleste og er forbundet med frygt for at miste indflydelse, hvilket ikke er ubegrundet. Der kan argumenteres for, at evidens via randomiserede kontrollerede forsøg lettest kan dokumenteres i de terapiformer, der har lineære og observerbare processer, hvilket typisk optræder inden for den naturvidenskabelige tilgang. Evidens er ikke en 100 % garanti for mere effektive praksisser, men kan være et magtredskab i kampen om fordeling af ressourcer, så de, der er dygtigst til fremskaffe evi-

dens, får tildelt ressourcerne (Christensen & Dalgaard 2013 s.323).

Uanset om frygten for effekt- og effektivitetsforskningen er begrundet eller ej, er min erfaring, at den ofte udvikler dogmatiske overbevisninger mod værdien af den objektive forskning og den naturvidenskabelige forskningstilgang. Jeg understreger ovenstående skepsis, da jeg før og under min uddannelse som psykoterapeut har oplevet og følt denne frygt og modstand. For mange – inklusive forfatteren – er skepsis vendt til stigende engagement og interesse for at overkomme polariteten og kløften mellem praktikerne og videnskaben. Inden for gestaltterapiens domæne er de første skridt taget til at skabe en større nysgerrighed og forskningstradition blandt praktikerne. For eksempel har *European Association for Gestalt Therapy* afholdt konferencer og workshops for at fremme og stimulere gestaltpraktikere til at deltage i forskningsprojekter. Bogen *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy* af Jan Roubal (2016) skal ligeledes opmuntre til videnskabelig undersøgelse og projekter, der kan understøtte både udviklingen og anerkendelsen af terapiformen.

## ER NOGLE TERAPIER BEDRE END ANDRE? SPØRG DODO-FUGLEN

En anden problemstilling er, at det er meget vanskeligt at fastslå, om terapi, der er evidensbaseret, overhovedet er mere effektiv end andre terapiformer. Randomiserede kontrollerede forsøg regnes for at være 'golden standard' (Blaszczynski 2005) i forskningen, hvor man bl.a. sikrer sig, at deltagerne i forsøget er fordelt tilfældigt mellem behandlingsgruppen og kontrolgruppen. Når fx kognitiv adfærdsterapi kaldes en evidensbaseret praksis, så skyldes det, at mange randomiserede kontrollerede forsøg har vist, at kognitiv adfærdsterapi er virkningsfuld over for en række forskellige psykologiske problemstillinger. Der er altså bevis/evidens for, at kognitiv adfærdsterapi virker, men når kognitive terapeuter og forskere som fx

Tolin (2014) via meta-analyser signalerer, at i forhold til angstforstyrrelser er kognitiv adfærdsterapi overlegen i forhold til andre terapiformer, så er der ikke evidens for dette (Wampold et al 2017). Randomiserede kontrollerede forsøg er relevante og kan fremskaffe ny viden om, hvorvidt en terapiform virker, men alene at satse på at jage en særlig ingrediens eller metode som årsagen til en psykoterapeutisk effekt ser ikke ud til at være en særligt frugtbar vej at gå. Tværtimod har forskningen i årtier dokumenteret, at forskellige psykoterapeutiske metoder virker lige godt.

Saul Rosenzweig (1936) er ophavsmanden til forslaget om, at fælles terapeutiske (ofte kaldet non-specifikke) faktorer er hovedansvarlige for virkningen af terapien. Den logiske slutning af forslaget indebærer, at psykologisk behandling, der indeholder de fælles faktorer, vil producere en virkning, og at denne virkning må være lige for alle psykoterapier (også kaldet dodo-kendelsen). Rosenzweig har med sin reference til Alice i Eventyrland – hvor dodo-fuglen (figur 1) skal afgøre vinderen af et ræs omkring søen og erklærer, at "Alle har vundet, og alle må have en præmie" – skabt



Figur 1. Alice og dodo-fuglen. Tegning: John Tenniel.

grundlaget for en kontekstuel og alternativ tilgang til at forstå, hvad der gør psykoterapi virkningsfuld.

Som nævnt har forskningen dokumenteret, at psykoterapi virker, og at forskellige terapiformer virker lige godt (se Hougaard 2009 og Wampold 2001 for oversigt), men hvad dækker de fælles faktorer over, og hvad bidrager de med til effekten af psykoterapi? For at understrege den terapeutiske betydning for effekten bliver fællesfaktorerne i artiklen, i tråd med tankegangen i FIT, kaldt for *de terapeutiske faktorer* (Bargmann 2017). Figur 2 illustrerer, hvilke faktorer der er tale om, og i hvilket omfang de har indflydelse på klientens forandringer i terapien.

For det første er der klientfaktorerne (ofte kaldet ekstraterapeutiske faktorer), der bidrager med 80-87 % til klientens forandringer. Klientfaktorerne inkluderer bl.a. forandringsparathed, styrker, ressourcer, støtte og netværk, motivation, livsbegivenheder og socioøkonomisk status. Klientfaktorerne er uafhængige af psykoterapien.

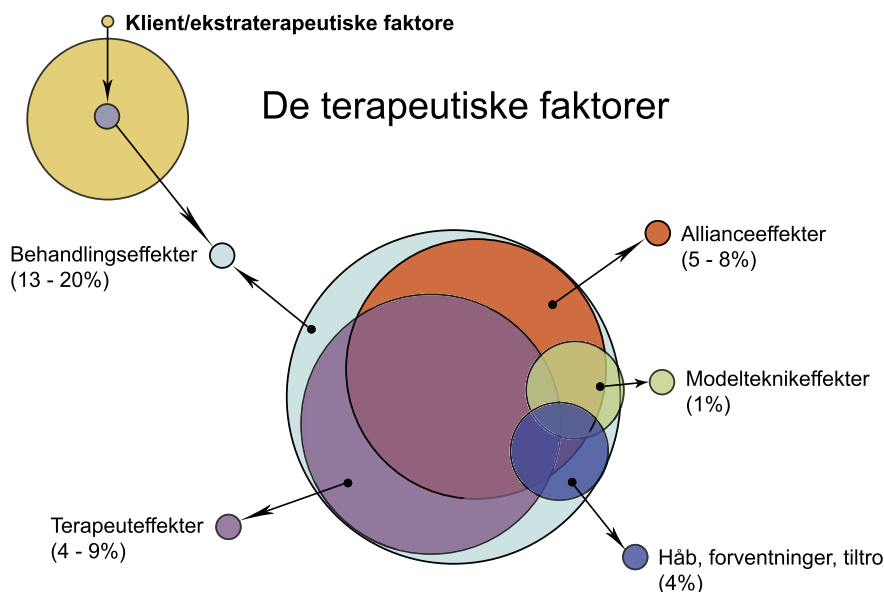
For det andet er der behandlingseffekter, der bidrager med 13-20 % til klientens forandringer og fordeles på de terapeutiske faktorer med henholdsvis:

1. Terapeuteffekter (4-9 %)
2. Allianceeffekter (5-8 %)
3. Håb, forventninger og placebo (4 %)
4. Model-/ teknikeffekter (1 %).

(Bargmann 2017; Wampold & Imel 2015; Miller et al. 2016).

Det betyder, at størstedelen af effekten (80-87 %) af psykoterapi og behandling tilskrives faktorer uden for det terapeutiske rum. Der, hvor vi som psykoterapeuter kan gøre en forskel, er altså i forhold til behandlingseffekterne, herunder alliancen (5-8 %) med klienten, som uanset terapeutisk metode har væsentlig betydning for terapiens behandlingseffekt.

Der er altså flere gode grunde til at diskutere og være kritiske over for evidenskravet, men kravet om doku-



Figur 2. De terapeutiske faktorer © Miller, Bertolino & Bargmann, 2016.

mentation åbner samtidig muligheder for at fremme vores faglige udvikling samt en fælles dagsorden om at blive anerkendt og blive en del af de offentlige sundhedstilbud.

Jeg tror, at de fleste psykoterapeuter MPF har svært ved at se meningen i en fortsat jagt på dén særlige ingrediens eller dén psykoterapeutiske metode, der er årsag til effekten. Derimod er jeg overbevist om, at de fleste har erfaringer og oplevelser, der siger dem, at det er de fælles terapeutiske faktorer, der er afgørende for effekten af psykoterapeutisk behandling. Spørgsmålet er så, hvordan vi faktisk kan vide, at den psykoterapi, som hver af os udfører i praksis uanset metode, er effektiv, og hvordan vi kan blive bedre. Svaret er, at det kan vi ikke – medmindre vi systematisk måler effekten af den psykoterapi, vi udfører i praksis, og at vi får feedback fra vores klienter.

En systematisk evaluering og måling af praksis kaldes også for praksisbaseret evidens, og det er her, at FIT kommer på banen.

#### FEEDBACK INFORMED TREATMENT - FIT

FIT er ikke en ny behandling eller terapi, men en teoretisk tilgang til at forbedre kvaliteten og effekten på tværs af forskellige terapi- og behandlingsmetoder. Gennem kontinuerlig feedback fra klienterne i forhold til den terapeutiske alliance og effekten af terapien og behandlingen bliver de delte informationer anvendt til at skræddersy terapien og behandlingen til klientens behov (Miller & Bertolino 2016 s.10).

FIT kan anvendes uafhængigt af behandlings- og terapeutiske metoder og på tværs af specifikke målgrupper, som fx unge/voksne under/over 18 år med for-





skellige psykiske udfordringer. Formålet med FIT er systematisk at evaluere og forbedre kvaliteten og effektiviteten af forskellige indsatser og metoder. Et andet formål med FIT er at udvikle en fokuseret feedback kultur, der kan understøtte faglig udvikling af psykoterapeuter, og et klientperspektiv, der minimerer dropout.

Udviklingen af FIT startede for mere end 20 år siden af Scott D. Miller og Barry Duncan. I artiklen er der tidligere redegjort for debatten om evidensbaseret praksis vs. praksisbaseret evidens. FIT kan ses som et alternativ til tankegangen bag den evidensbaseret praksis, hvor man på baggrund af randomiserede kontrollerede forsøg anbefaler bestemte terapiformer og manualbaseret behandling til diagnoser eller psykologiske problemstillinger. Som tidligere nævnt viser forskningen, at det er de terapeutiske faktorer, der har stor betydning for effekten. Gennem omfattende dokumentation gør FIT op med forestillingen om, at der findes en særlig ingrediens/terapiform/metode, der inden for behandling af fx angst, misbrug eller familieproblematikker er mere effektiv end andre (Bargmann 2017).

### FIT I DANMARK

I Danmark anvendes metoden i forhold til forskellige målgrupper, herunder mennesker med psykiske lidelser på botilbud, familier med børn, anbragte unge med udviklingsforstyrrelser og mennesker med psykiske lidelser og misbrug. Socialstyrelsen har gennemført en analyse af udbredelsen af FIT i perioden 2014-

2016, som viser en stigning i anvendelsen af FIT fra 13 tilbud i 2014 til 58 tilbud i 2016 (Socialstyrelsen 2017). Mange psykoterapeuter MFP har derfor allerede erfaringer med anvendelsen af FIT.

*The International Center for Clinical Excellence* har oprindeligt publiceret seks manualer på engelsk, men pga. af den stigende interesse for FIT i Danmark er efterspørgslen på dansksproget litteratur stigende (Miller & Bertolino 2016). Manualerne er derfor i 2016 blevet oversat til dansk og er samlet i en bog, der indeholder de vigtigste informationer og praktiske anvisninger for at implementere FIT i behandlingsinstitutioner og organisationer. Manualerne er i overensstemmelse med *American Psychological Associations* definition og operationalisering af evidensbaseret praksis (ibid.).

### IPAD'EN GIVER OVERBLIK

FIT består af to enkle og lettilgængelige skemaer med fire korte spørgsmål, der hurtigt kan udfyldes af klienten ved hver session. Adskillige studier har dokumenteret skemaernes validitet, dvs. deres gyldighed, og reliabilitet, dvs. pålideligheden og nøjagtighed. De to skemaer er oversat til mere end 22 sprog og findes i udgaver til personer fra 13 år og opefter, til børn og unge mellem 6-12 år samt til klienter i grupper. Skemaerne findes både i en papir- og en online version. I online versionen kan klienten nemt og hurtigt udfylde skemaerne på en iPad, og terapeuten kan følge klientens udvikling på sin computer, iPad eller mobil (Bargmann 2017).

Det første skema, *Outcome Rating Scale (ORS)*, udfyldes af klienten ved begyndelsen af hver session. ORS måler på en skala fra 0-10 klientens oplevelse af trivsel og funktionsniveau på fire elementer:

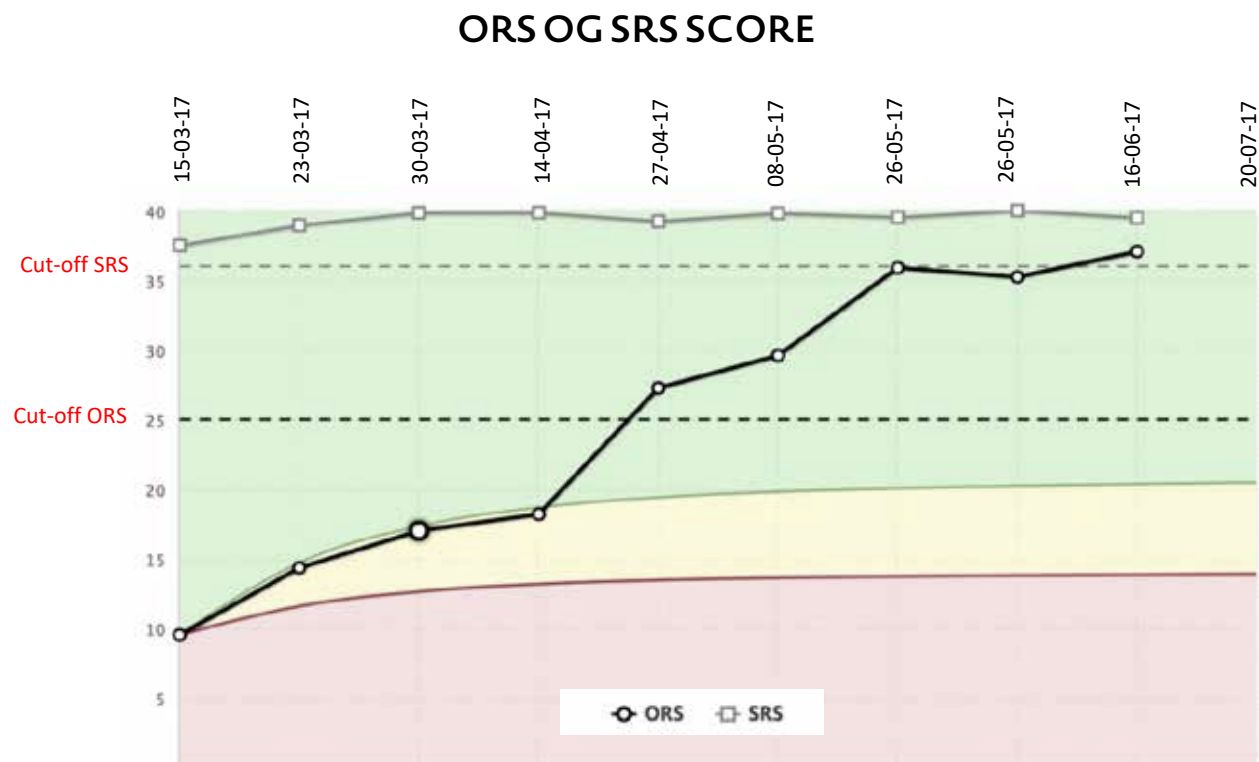
1. Personlige velbefindende
2. Forhold til sine nære relationer
3. Sociale funktionsniveau (arbejde, skole, bekendte)
4. Generelle velbefindende

Det andet skema, *Session Rating Scale (SRS)*, udfyldes af klienten efter hver session. SRS måler på en skala fra 0-10 klientens oplevelse af den terapeutiske alliance

og på fire elementer:

1. Relationen til terapeuten
2. Relevansen af indholdet i samtalen
3. Den professionelle metode
4. Den overordnede oplevelse af samtalen

Klientens svar bliver indsamlet via et sikret online FIT system, der informerer psykoterapeuten om klientens udvikling. Figur 3 viser et grafisk eksempel på en klients udvikling i terapiforløb. På X-aksen øverst ses datoerne for hver enkelt session. På Y-aksen vises klientens samlede scoringer på de fire spørgsmål i de to skemaer. De to stiplede linjer viser den kliniske cut-off,



Figur 3. Eksemplet viser en klients score på henholdsvis *outcome* (ORS – nederste kurve) og alliancen, *sessions* (SRS – øverste kurve) gennem ni sessioner. © FIT-Outcomes.com 2018.

der er forskellen mellem et normalt og et klinisk niveau for forpintthed.

Skemaet giver psykoterapeuten et referencegrundlag for at vurdere graden af klientens forpintthed. Den kliniske *cut-off* for en voksen er 25 for *outcome* (OSR). Når der anvendes et online FIT system, vil klientens første ORS være lig med en *baselinescore*. Systemet vil herefter ud fra *baselinescoren* og på baggrund af mere end 350.000 klientforløb beregne de forventede forandringskurver, også kaldet den forventede behandlingsrespons. Er behandlingen hjælpsom (grønt område), er behandlingen ikke hjælpsom (rødt område), eller er der ikke en klar indikation af klientens udvikling (gult område)? Disse farveområder kan altså informere psykoterapeuten om klientens udvikling, når der sammenlignes med den forventede effekt. Som psykoterapeuter har vi altid særligt fokus på samarbejdsalliancen. *Cut-off* for alliancen (SRS) er 36, og scorer klienten under, er der god grund til at drøfte samarbejdet med klienten. En score under *cut-off* er et udtryk for, at elementer i samarbejdet skal justeres (ibid.).

Eksemplet i figur 3 viser en klient, der i første session oplever en *outcome* (ORS) score på 10, hvilket er i det kliniske område. Det giver mening, at klienten i starten oplever udfordringer i sit liv og opsøger professionel hjælp. Som forløbet skrider frem, øges *outcome*, hvilket er en forventet behandlingsrespons ved succesfuld behandling. Når enten *outcome* eller alliancen (SRS) ikke forløber som forventet, giver det psykoterapeuten mulighed for at reflektere og tale med klienten, hvis personen oplever en forværring eller er i risiko for at droppe ud. FIT giver ikke svaret på, hvad psykoterapeuten skal gøre anderledes i terapien, da FIT ikke er en metode, men et evalueringsværktøj til bl.a. at øge psykoterapeutens opmærksomhed på klientens udvikling.<sup>1</sup>

## FIT OG KLIENTPERSPEKTIVET

Argumenterne for, at vi som psykoterapeuter bør måle vores effektivitet rutinemæssigt, handler ikke kun om nødvendighedens politik eller spørgsmålet om evidens. Der er to væsentlige faglige grunde og fordele ved løbende måling af klientens proces.

For det første at give psykoterapeuten en 'off-track' (afveje) alarm, der kan indikere, om terapien er på afveje. For eksempel hvis den ikke er virksom, eller hvis den er direkte skadelig (Boswell et al. 2015). Selv med de bedst uddannede og superviserede psykoterapeuter/behandlere oplever mellem 30 % og 50 % af klienterne, at terapien ikke hjælper dem. Yderligere oplever 5-10 % af de voksne klienter en forværring i terapien, mens det for børn og unge er mellem 12 og 20 % (Miller et al. 2016). Når klienten enten ikke profiterer, eller hvis klienten forværres i terapien, er der risiko for *drop out* (Boswell et al. 2015). Afhængig af konteksten og operationaliseringen af *drop out* peger forskning på, at i gennemsnit dropper omkring halvdelen af klienterne ud af terapien, hvilket er et problematisk højt antal (Piselli et al. 2011; Swift & Greenberg 2014). FIT kan bidrage til, at psykoterapeuten hurtig opdager, når klienten er på afveje i terapien. Det giver mulighed for, at psykoterapeuten kan finde løsninger sammen med klienten eller sende klienten videre til en kollega.

For det andet har vi som terapeuter en uheldig tendens til at overvurdere vores effektivitet og færdigheder. Steven Walfish ph.d. og medarbejdere bad i en spørgeskemaundersøgelse med 129 professionelle terapeuter med en gennemsnitsalder på 53 år om deres vurdering af, a) hvordan de ville vurdere deres færdigheder som terapeut til at hjælpe klienter i forhold til andre terapeuter, samt b) i hvilket omfang de mente,

<sup>1</sup> Af pladshensyn er det ikke muligt at gennemgå forskellige klientforløb, men læs Bargmann (2017), der beskriver anvendelsen af FIT i forskellige behandlingskontekster.

at deres psykoterapi hjælper klienter til forbedring, det samme eller en forværring. Gennemsnittet vurderede, at 77 % af deres klienter fik det bedre eller blev raske efter terapien, og næsten halvdelen vurderede, at deres klienter aldrig fik det værre. Gennemsnitligt vurderede terapeuterne, at deres kliniske færdigheder og effektivitet lå i 75 percentilen, dvs. i den høje ende, og ikke en eneste vurderede sin formåen under gennemsnittet (Walfish et al. 2012).

Når det kommer til terapeuters oplevelse af egenterapi, fandt Willams m.fl. (2011) i deres spørgeskemaundersøgelse med psykologer i England, at 27 % oplevede negative effekter, hvilket er en større oplevet forværring end hos klienterne. Terapeuterne kan altså selv opleve en forværring af deres egenterapi, men har tendens til at overvurdere deres effektivitet og færdigheder i forhold til egne klienter. Overvurderingen kan medføre, at terapeuten er blind for at kunne identificere og reagere på klienter, der oplever forværring eller ikke har udbytte af terapien, hvilket har både faglige og etiske implikationer.

### FRANK FÅR DET SIDSTE ORD

Frank droppede ud af terapien, og jeg fik ikke mulighed for at tale med Frank om, hvad han havde brug for, og hvad jeg kunne gøre anderledes i det terapeutiske rum, så alliancen og effekten af terapien igen kom på rette spor. Kunne jeg have gjort mere? Det korte svar er ja. Var FIT blevet implementeret i min daglige praksis, ville et rutinemæssigt skriftligt feedback (ORS og SRS) fra Frank have givet mig løbende informationer om Franks udvikling. De opnåede informationer ville give nye handlemuligheder i det terapeutiske rum, som fx at tale med Frank om, hvordan jeg i højere grad kunne skræddersy terapien til hans behov.

Jeg vil gerne bidrage til et fremtidigt Dansk Psykoterapeutforening, der understøtter, at psykoterapeuter MPF kan blive medskabere af praksisbaseret evidens,

så vi kan dokumentere, at vores psykoterapi er effektiv samtidig med, at vi kan blive endnu bedre psykoterapeuter. Foreningen har allerede iværksat et arbejde, hvor vi skal finde ud af, hvordan vi kan understøtte forskningsaktiviteter i foreningen. Vi har endnu ikke besluttet, hvad vi skal, eller hvordan vi kommer i gang, men FIT er et godt bud på en fælles start af processen.

Meget godt kan siges om FIT, men FIT er ingen schweizerkniv, der kan løse alle udfordringer i vores daglige praksis. FIT er et evalueringsværktøj og et godt bud på et kvalitetsløft i forhold til, at vi kan måle effekten af vores psykoterapi og løfte vores faglige udvikling. FIT kan på tværs af forskellige terapiretninger kvalitetssikre vores psykoterapi gennem en praksisbaseret evidensstilgang. FIT vil give psykoterapeuter MPF adgang til løbende, systematisk feedback fra klienterne, så vi kan identificere og reagere på dem, der ikke profiterer af terapien eller ligefrem forværres og er på vej til at droppe ud af terapien. Det tror jeg faktisk, at Frank og vores klienter både vil være glade for og forventer af os.

### INSPIRATION TIL VIDERE UDFORSKNING

Esben Hougaard, professor ved Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet, har med bogen *Psykoterapi – teori og forskning* (2004) har givet et betydningsfuldt bidrag på dansk til et overblik over feltet og udfordringerne for forskning i psykoterapi. I bogen diskuteres bl.a., hvad psykoterapi og evidens er, og hvordan vi kan forstå og måle virkningen af en given behandling for psykiske lidelser.

Den internationalt kendte forsker og underviser, Scott Miller, er grundlægger af FIT, der er en trans-oretisk tilgang, der evaluerer og forbedrer kvaliteten og effekten af behandlingsindsatser og psykoterapeutisk arbejde. Bogen *Feedback-Informed Treatment in Clinical Practice* af Miller m.fl. giver baggrundsviden og konkrete eksempler på anvendelse af FIT i forskellige kontekster, med forskellige klienter og ved forskellige

psykiske lidelser. Ønskes en dansk introduktion til FIT, kan bogen *Feedback-Informed Treatment – en grundbog* af den danske psykolog og specialist i psykoterapi Susanne Bargmann anbefales.

Både Esben Hougaard og Scott Miller er oplægsholdere på Dansk Psykoterapeutforenings jubilæums-konference den 14.-15. september 2018, så her er der en fantastisk mulighed for at opleve to hovedaktører. Jeg glæder mig.

#### REFERENCER

- Anker, MG, BL Duncan, JA Sparks (2009). *Using client feedback to improve couple therapy outcomes: A randomized clinical trial in a naturalistic setting.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77(4), 693-704.
- Bargmann, S (2017). *Feedback informed treatment. En grundbog.* Kbh.: Akademisk Forlag.
- Blaszczynski, A (2005). *Conceptual and Methodological Issues in Treatment Outcome Research.* Journal of Gambling Studies, 21(1), 5-11.
- Borg, V (2010). *Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde.* København: Arbejdstilsynet: Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.
- Boswell, JF, DR Kraus, SD Miller & MJ Lambert (2015). *Implementing routine outcome monitoring in clinical practice: Benefits, challenges, and solutions.* Psychotherapy Research, 25(1), 6-19.
- Christensen, A, M Dalgaard (2013). *Implementering af Feedback Informed Treatment i institutioner. Fokus på familien,* 41(04), 322-341.
- Dansk Psykolog Forening (2018). *Foreningen i tal.* Hentet 18. marts 2018 fra <http://www.dp.dk/om-dp/foreningen-i-tal/>
- Dansk Psykoterapeutforening (2018). *Foreningen i tal.* Hentet 18. marts 2018 fra <https://psykoterapeutforeningen.dk/om-foreningen/foreningen-i-tal/>
- Eysenck, H (1952). *The Effects of Psychotherapy: An Evaluation.* Journal of Consulting Psychology, 16, 319.
- Hougaard, E (2008). *Evidenskravet i psykoterapi: Kan der tilvejebringes metodologisk stringent evidens for psykoterapiens virkning?* Psyke & Logos, 29(1).
- Hougaard, E (2009). *Psykoterapi: teori og forskning.* Kbh.: Dansk Psykologisk Forlag.
- Kjøller, M (red.) (2007). *Folkesundhedsrapporten Danmark 2007 (2. opl.).* København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Miller, SD, B Bertolino, S Bargmann (2016). *Manual 1: Hvad virker i terapi: en grundlæggende introduktion.* In: SD Miller & B. Bertolino, *Feedback Informed Treatment – Danske Manualer.* (1. udg.). ICCE.
- Piselli, A, RP Halgin, GH MacEwan (2011). *What went wrong? Therapists' reflections on their role in premature termination.* Psychotherapy Research, 21(4), 400-415.
- Roubal, J (2016). *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy.* Cambridge Scholars Publishing.
- Socialstyrelsen (2017). *Feedback Informed Treatment – En metode i vækst* (No. 3) (s. 6). Hentet fra <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/social-analyse-feedback-informed-treatment>
- Sundhedsstyrelsen (2018). *Danskernes Sundhed: Den nationale sundhedsprofil 2017.* Kbh.: Sundhedsstyrelsen.
- Swift, JK, RP Greenberg (2012). *Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80(4), 547-559.
- Swift, Joshuwa K, Roger P Greenberg (2014). *Premature Termination in Psychotherapy, Strategies for Engaging Clients and Improving Outcomes.* Washington: American Psychological Association.
- Tolin, DF (2014). *Beating a dead dodo bird: Looking at signal vs. noise in cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders.* Clinical Psychology: Science and Practice, 21(4), 351-362.
- Walfish, S, B McAlister, P O'Donnell, MJ Lambert (2012). *An Investigation of Self-Assessment Bias in Mental Health Providers.* Psychological Reports, 110(2), 639-644.
- Wampold, BE (2001). *Great Psychotherapy Debate: Models, Methods, and Findings.* Florence, United States: Taylor & Francis Group.
- Wampold, BE (2010). *The research evidence for the common factors models: A historically situated perspective.* In: Duncan, BL, SD Miller, BE Wampold, MA Hubble (red.) *The heart & soul of change: delivering what works in therapy* (2nd ed, s.49-82). Washington DC: American Psychological Association.
- Wampold, BE, EI Zac (2015). *The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work.* Taylor and Francis.
- Wampold, BE, C Flückiger, AC Del Re et al. (2017). *In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy.* Psychotherapy Research, 27(1), 14-32.
- Williams, Fridrun, Adrian Coyle, Evanthia Lyons (2011). *How counseling psychologists view their personal therapy.* British Journal of Medical Psychology, 72(4).



Brian Sebens er psykoterapeut MPF, uddannet på GIS, BA i psykologi og 2-årig videreuddannelse i kognitiv adfærdsterapi (speciale: ludomani). Har egen praksis i København og er medlem af forskningsnetværket i European Association for Gestalt Therapists og The Society for Psychotherapy Research. Suppleant i Dansk Psykoterapeutforenings bestyrelse.



---

# OM AT VÆRE STUDERENDE PÅ EN FAMILIETERAPEUTISK UDDANNELSE

Tekst: **Jael Lauritzen**  
Foto: **DFTI**

---

## En personlig beretning

I denne artikel vil jeg fortælle om, hvordan det er at være studerende på uddannelsen til familie- og psykoterapeut på Dansk Familieterapeutisk Institut (DFTI). Artiklen tager udgangspunkt i mit eget liv og mine egne oplevelser. At være studerende på uddannelsen til familie- og psykoterapeut på DFTI er som en indre rumrejse.

For at kunne beskrive min rejse må jeg lukke jer ind i mit univers. Ellers bliver artiklen blot en fortælling om, hvad DFTI står for, og det kan I google jer frem til. Det har kostet mig en del grublerier om, hvorvidt jeg havde lyst til at fortælle om mig selv så personligt, som jeg føler, det er nødvendigt for at skrive netop denne historie. Men jeg har besluttet, at I skal have den.

### MIN OPVÆKST OG UDDANNELSE

Jeg er vokset op uden en far. Da jeg var omkring 4-5 år gammel, skete der nogle ting, der gjorde, at min mor ikke kunne være mor og valgte at forlade mig. Det skete flere gange og varede fra nogle uger op til flere måneder. Så blev jeg passet af andre mennesker, venner og bekendte og mine bedsteforældre. Min bedstefar var den mest stabile person i min barndom. Sådanne opvækst er der nogle børn, der ikke kan tåle. Andre kommer igennem og ud på den anden side med den psykiske sundhed i behold. Jeg er heldig, for jeg hører til den sidste gruppe.

Efter 12 års skolegang på en Steinerskole gik der nogle år med at rejse, arbejde og tage studentereksamen (Steinerskoler bruger ikke eksamen). Så kom jeg i lære som skrædder, og det førte mig ad kringlede veje videre til skolemiljøet.

Sidenhen uddannede jeg mig til skolelærer. Som lærer blev jeg engageret i de børn, der ikke rigtig trivedes, og meget hurtigt søgte jeg ud i specialområdet. I mit arbejde som lærer på specialskoler talte jeg med mange forskellige slags familier. Jeg lærte om diagnoser og om at 'se bagom adfærden'. At være undersøgende og nysgerrig.

Da jeg første gang hørte om familieterapi, var jeg midt i tyverne. Min onkel og tante havde været på noget familieterapeutisk uddannelse. Jeg syntes, det lød vildt spændende, men der skulle gå næsten 20 år, før jeg startede på uddannelsen til familieterapeut og psykoterapeut på DFTI i København. Jeg er i skrivende stund i gang med fjerde og sidste år på uddannelsen.

### FAGPERSONLIGE MÅLSÆTNINGER

Uddannelsen er oplevelsesorienteret og varer i fire år. På hvert år er der ca. 10 moduler af tre dages varighed. Hvert år starter med, at alle på holdet formulerer deres egne fagpersonlige målsætninger. En studerende kan

fx have fokus på, at al feedback føles som kritik, og undersøge, hvad der ligger til grund for det. I løbet af året kan det være, at andre emner popper op, og de første fagpersonlige målsætninger træder i baggrunden eller opløses helt, fordi de får opmærksomhed. Sidst på uddannelsen relateres de fagpersonlige målsætninger mere mod ens professionelle virke som terapeut.

Det store hold er delt op i mindre hold, lillegrupper. Der dannes nye lillegrupper på første, andet og fjerde år, og ved hver ny holddannelse er vi startet med at for-

tælle vores livshistorie. Den bliver således fortalt tre gange i løbet af uddannelsen, men hver gang er noget trådt i baggrunden, mens andet får mere betydning. Livshistorierne har betydning for vores egen selvforståelse (Hansen og Mortensen 2017 s.212). I lillegrupperne træner vi terapi med hinanden som klienter. Det gør vi også i den store gruppe, men her har vi en underviser med, der undervejs støtter og sparrer med den studerende, der er terapeut. Imens sidder resten af holdet og overværer samtalen. Det kan lyde voldsomt, at så mange lytter med, men der er som regel god kon-



takt mellem klient og terapeut, og så glemmer man, at der sidder så mange i rummet. Egenterapi er også en inspirerende kilde, næsten som at være til *masterclass*.

Gennem hele uddannelsesforløbet er der tusindvis af sider at læse, men især på fjerde år vægtes teorien højt. Nu begynder vi også for alvor at have egne klienter, så en blanding af egenterapi og supervision kan være en fordel.

## TILKNYTNING

De oplevelser, jeg har haft i min barndom, har gjort noget ved min tilknytning (Hart & Schwartz 2008 s.87-90). Især ved min tilknytning til kvinder. På DFTI kom jeg på hold med 17 kvinder. Ingen mænd, jeg kunne relatere til som noget trygt og stabilt.

Det første år gik det op for mig, hvor utryk jeg var i det kvindelige selskab. Det ville jeg se nærmere på, så en af mine fagpersonlige målsætninger handlede, ret diffust, om at finde ud af, hvad det ubehagelige var for noget. Jeg begyndte at tale om det til kvinderne på mit hold. Det fortsatte på andet år. Nu var jeg også undersøgende i forhold til min egen sårbarhed i det. Det var nyt for mig at anerkende, at der overhovedet var en sårbarhed.

Tredje år sker der noget. Der skal trænes terapi i den store gruppe. To studerende har noget, de gerne vil have en samtale om, altså som klienter. Hver sin samtale. Der er flere, der gerne vil ind på gulvet som terapeuter. Når det sker, får vi ikke hjælp af underviseren til at finde ud af, hvem det skal være. Som gruppe skal vi selv finde en løsning. Det afføder forskellige reaktioner. Nogle har meget svært ved at skulle 'på gulvet' i rollen som terapeut og har derfor også svært ved at melde sig i første omgang. Nogle melder sig og trækker sig hurtigt igen, hvis der er andre, der også har lyst. Begge parter kan ende med, at der går lange perioder, hvor de ikke får trænet med en underviser. Også selvom de har meget lyst.

Andre har ikke problemer med at melde sig og holder fast ved beslutningen, selvom der er flere om biddet. Så kan de snakke sig frem til, hvordan det skal løses. Jeg hører mest til den sidste gruppe. Den dag har vi været igennem sådan en seance. Det er gået ret hurtigt. En har trukket sig, og en medstuderende og jeg skal være terapeuter i hver sin samtale. Det er der nogle, der stiller spørgsmålstejn ved. Kan det være rigtigt, at jeg er på, nu igen? Jeg bliver overvældet af en helt irrationel følelse af, at ingen kan lide mig og aldrig vil komme til det igen. Jeg véd rationelt, at det ikke er rigtigt, men ikke desto mindre er det meget skamfuldt for mig, og jeg føler mig helt alene. Men lige dér, i det øjeblik det sker, får jeg fortalt præcis, hvordan det føles. Jeg får modet til at lade mig blive set, derfor kan jeg også få reaktioner tilbage fra mine medstuderende og underviseren, og jeg får dementeret min egen negative selvforståelse.

## AT BLIVE VIRKELIG SET

Lars J. Sørensen skriver om "at blive set med kærlige øjne" (2013 s.72). Mine medstuderende og undervisere stillede sig til rådighed, lyttede til mig og så mig med kærlige øjne, da jeg pludselig sad med en følelse af at være helt forkert. Men det kunne kun ske, fordi jeg fik modet til at fortælle, hvordan jeg faktisk havde det.

Min yndlings TED Talk<sup>1</sup> er med Brené Brown<sup>2</sup>. Hun har i mange år forsket i mod, sårbarhed, empati og skam, og i denne TED Talk, der netop handler om sårbarhed,

---

<sup>1</sup> TED er et akronym for en non-profit-organisation, der organiserer konferencer, som har til formål at udbrede "idéer, der er værd at sprede". Bogstaverne i akronymet dækker over Technology, Entertainment, Design – Teknologi, Underholdning, Design. Siden juni 2006 har foredrag fra konferencerne været frit tilgængelige på internettet (Wikipedia, set 30.3.2018).

<sup>2</sup> Brené Brown er forskningsprofessor ved University of Houston, Graduate College of Social Work.

siger hun bl.a.: ”In order for connection to happen, we have to allow ourselves to be seen – really seen”. (For at der kan ske tilknytning, må vi tillade os at blive set, virkelig set. Min oversættelse). (Brown 2010).

Den dag følte jeg mig virkelig set. Der skete noget godt med min følelse af tilknytning til kvinder, og følelsen lever stadig i dag, et halvt år efter. Det er i sådanne øjeblikke, jeg selv har mærket, hvor kraftfuld den terapeutiske relation kan være.

Hvert år er det blevet mere håndgribeligt for mig, hvad det er for noget med mig og kvinder. Det negative er primært en forudindtagelse inde i mig. Jeg er bange for, at kvinder som udgangspunkt ikke kan lide mig, og det er skamfuldt, for når ingen kan lide én, er man alene, måske forladt. Men der er mange, mange kvinder, der kan lide mig, og jeg er slet ikke alene. Den kognitive forståelse kan jeg arbejde videre med at få integreret i mig som en følelse af tryk tilknytning. For heldigvis kan en utryk tilknytning ændres. Det kan ske ved oplevelser, der modbeviser utrygge arbejdsmodeller, som det jeg har beskrevet ovenfor, og ved stabile relationer (Allen 2013 s. 58).

Nu, på fjerde år, er kvinder stadig en del af mine fagpersonlige målsætninger, men med et professionelt perspektiv i forhold til klienter. Mit tilknytningsarbejde er ikke slut, men jeg er helt tryk ved, at den fortælling ender godt.

### OPLEVELSESORIENTERET LÆRING

Det ovenfor beskrevne er et eksempel på, hvordan vi også lærer oplevelsesorienteret. Strukturen i uddannelsen lægger op til, at vi som studerende tillader os selv at blive virkelig set. Når jeg skal formulere fagpersonlige målsætninger, rammer det nogle gange ned i mine mest sårbare temaer, men jeg henter det frem og taler om det foran alle mine medstuderende. Jeg tillader, at de virkelig ser mig. Det er virkelig svært!

Når jeg deler mine oplevelser, er der flere andre, der kan relatere til det og måske få vækket noget, der ligger dybt nede. De kan forstå mig bedre. De kan spejle mig, og der foregår et terapeutisk arbejde nu og her, mens jeg fortæller. Sådant kommer vi også i berøring med det, der kan være uforståeligt og smertefuldt, så vi kan identificere vores egne følelser og reaktioner og har det på plads, når vi sidder med klienter. Så vi kan skabe en tryk relation og selv være i stand til at se klienten med kærlige øjne. Dét er læringen.

På samme måde virker det at komme til terapi med sin familie. Her er det også en gruppe, der oplever og relaterer sig til noget kompliceret og måske smertefuldt i relationen. Og relationen er her og nu, fordi de er her sammen.

### FAMILIEWEEKENDER

På henholdsvis andet, tredje og fjerde år rykker uddannelsen ud af huset med overnatning. Det hedder en familieweekend. Første gang er vores partner med, og de næste to gange er børnene også med. Det er ikke ferie, det er hårdt arbejde. Her foregår der undervisning som på instituttet. Men vores familier er med og kan få lov at komme 'på gulvet' med os, hvis de har lyst.

Som altid foregår det sådan, at familien, der er 'på', kommer ind at sidde i kredsen af de andre familier. En studerende er terapeut, og det hele superviseres af to undervisere. Samtalen foregår som udgangspunkt mellem de voksne. Børnene må deltage, hvis de har lyst, og bliver ikke spurgt direkte om noget, med mindre de selv byder ind. Efter samtalen går familien ud, og de andre reflekterer sammen over det, de har oplevet under samtalen.

Min familie består af min mand og mig, min mands tre børn på 9, 13 og 17 år og min søn på 21. De var alle sammen med sidste efterår, og vi gik på gulvet, fordi den yngste var blevet inspireret af at lytte til en anden fa-

milie, hvor børnene, som var delebørn, havde talt om, hvor svært det var at skulle skifte mellem to hjem. Det var noget, vores børn kunne relatere til.

Men i løbet af samtalen tog det en helt anden drejning, og det endte med at blive en samtale mellem min mand og hans 17-årige datter om, hvordan hun havde oplevet at føle sig glemt, fordi jeg kom ind i billedet. Nu, et halvt år efter, refererer hun stadig til den samtale som skelsættende for hendes relation til sin far. Der skete noget i tilknytningen mellem far og datter, og den bevægelse breder sig som ringe i vandet til os andre.

## FÆLLES OPLEVELSER

Det er dét, familierapi kan. Hjælpe familien med at hjælpe hinanden til at løse problemer og lukke op for relationerne. Når vi går derfra, har vi en fælles oplevelse, der kan arbejdes videre med i systemet, i familien. Det er dog ikke alle samtaler, børn skal med til, men det er en overvejelse, terapeuten skal gøre sig, når forældrene henvender sig første gang.

Jeg har knap et år tilbage af uddannelsen, og det er helt trist at tænke på, for det er et meget udviklende og varmt miljø at være i, og jeg har faktisk ikke lyst til at sige farvel. Jeg har mødt nogle inspirerende mennesker, der har set mig med kærlige øjne og givet mig modet til at tage dem med på min indre rumrejse. Den gruppe har jeg ikke lyst til at forlade, og det er en ny følelse, som jeg tænker har med min tilknytning at gøre. Jeg har lært, at jeg ikke behøver rejse alene, at der er mange, der gerne vil dele mine oplevelser med mig og er interesserede i, hvad jeg har på hjerte. Alt sammen erfaringer, som jeg tager med mig i mit professionelle liv som terapeut og menneske.

Tak til underviserne og hold 217 på DFTI, min mand og børnene.

## LITTERATUR

Allen, Jon G: *Mentalisering i tilknytningsrelationer*. Hans Reitzels Forlag 2014.

Brown, Brené: *The power of vulnerability*. 2010. [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=da](https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=da).

Hansen, Ruth og Peter Mortensen: *Oplevelsesorienteret familierapi. At være sig selv – sammen*. Gyldendal 2017.

Hart, Susan og Rikke Schwartz: *Fra interaktion til relation*. Hans Reitzels Forlag 2008.

Sørensen, Lars J: *Skam – medfødt og tillært*. Hans Reitzels Forlag 2013.



Jael Lauritzen, f. 1971. Selvstændig i Jael Lauritzen Familierådgivning. Familierapeut/psykoterapeut ved DFTI i januar 2019. I 15 år lærer og underviser/behandler på specialskoler for børn med bl.a. autisme, ADHD, angst o.l. Frivillig i Landsforeningen "Snak om det...".

---



## ET DILEMMA OM NÆRE RELATIONER I TERAPI – HVAD GØR MAN?

---

Tekst: **Marianne Bach**

---

Jeg vover mig ud på tynd is, fordi jeg tror, der er rigtig mange meninger om dette.

Dette indlæg skal betragtes som belysning af et dilemma, som jeg tror, mange kan stå i, og jeg har ikke svar/sandheden på det. Vil blot gerne i dialog om det.

Når jeg stiller dette spørgsmål, så er det fordi, jeg ofte møder forskellige holdninger til det. Det er ikke et spørgsmål, som går på det faglige, dvs. hvor dårlig kan en klient være, før man beder om anden assistance såsom psykiatrien, egen læge, medicin mm.

Nej, det er mere – hvem i sin personlige kreds er det ok at tage i terapi? Er det fx ok at tage en kollega, tidligere kollega, veninde, venindens mand eller børn, sin familie i terapi?

Har det betydning, hvilken metode man bruger? Har det mon mindre betydning, hvis det er korte terapiforløb med noget meget specifikt/konkret? Fx 3-5 seancer med tankefeltterapi. Til forskel for længerevarende terapiforløb med flere komplekse problemstillinger.

### FIRE EKSEMPLER PÅ DILEMMAER

Min egen holdning er: Ingen nære relationer i mit terapilokale, dvs. hverken kollegaer, veninder, familie eller nogens børn, som jeg har en nær relation til.

Ikke at det er nemt at sige nej. For at vove at gå i terapi er for mange mennesker netop det med at have tillid

til en, kendskab til en, ligefrem nogle, der siger 'god for en', der gør, at de kommer.

Men for det første mener jeg, at det terapeutiske rum skal være et neutralt rum, dvs. at jeg ikke kender til personen fra andre sammenhænge i mit private liv. Det kan være svært at tilsidesætte en forforståelse, og den vil kunne forplumre mine åbne spørgsmål.

I et terapeutisk forløb er der et magtaspekt, som jeg mener er til stede i ethvert terapeutisk forløb. Dette magtaspekt vil ikke på samme måde være til stede i de private/personlige venskaber. Sagt på en anden måde: min rolle/position i venskaber er lige og ligeværdig, men i en terapikontekst vil vi, med mig som terapeut og en ven som min klient, ikke være lige. Et symmetrisk forhold skal med andre ord pludselig ændres til at være asymmetrisk. Og kan det det?

Er det hensigtsmæssigt eller ligefrem etisk i orden at blande et privat rum med et professionelt rum. I hvert fald vil det kræve, at man er meget tydelig med den kontekst, vi 'opererer' i.

Det næste er, at jeg kan risikere at have blinde pletter som terapeut, da jeg netop har en relation til vedkommende eller til vedkommendes omgangskreds. Kan jeg så holde mig helt 'ren'?

Det tredje dilemma – når vi så mødes i privat sammenhæng og fx til fester, så skal jeg først og fremmest kunne adskille mig fra min terapeutrolle og være privatperson og sætte tydelige grænser for, hvad vi snakker om uden for terapilokalet.

Det fjerde dilemma – jeg ville ikke føle mig helt fri til at være mig selv; pjatte, drikke, flirte, provokere osv., hvis jeg er i selskab med en klient privat.

### HJÆLPERGENET

Jeg har haft min privatpraksis i over 20 år nu og jeg har bestemt lært af mine fejl. For mit hjælpergen har også taget over et par gange, dog uden det gik helt galt. For ikke at lade mine klienter blive genkendt beskriver jeg ikke eksemplerne i detaljer, men her følger tre eksempler på dilemmaer, jeg har været i.

Et familiemedlem fik det meget svært efter en fødsel. Jeg tog vedkommende i terapi over en lang periode, da der var andet end fødslen, der viste sig at være vanskeligt. Hendes nærmeste blev stødt over hendes udvikling, sætte grænser mm. og vendte blikket hen mod terapeuten/mig. Hm ... det var ikke så nemt.

En nær veninde bad mig tage hendes voksne barn i terapi. Vedkommende havde det meget skidt og havde haft det længe. Jeg sagde nej, selvom jeg virkelig var i et dilemma, da hun meget gerne ville have, det skulle være mig. Vedkommende fik anden hjælp, men begik halvandet år senere selvmord, og jeg takker mig selv for ikke at have sagt ja.

En tidligere nabo bad om hjælp til at takle nogle vanskeligheder med sin fraskilte kone/børnens mor. Jeg havde et par samtaler med ham og hjalp med at skrive et brev til statsamtet. Det var ok, for jeg kendte og mødte aldrig den fraskilte kvinde.

### HVORNÅR SKAL MAN SIGE NEJ?

Når jeg ikke vil tage nære relationer i terapi, hvad gør jeg så, når jeg kommer i dilemmaer eller ikke helt kan adskille mig fra at være privatperson eller terapeut? For jeg er jo en og samme person.

Alle i min omgangskreds kender jo min arbejdstitel, og de kender mig også som privatperson. Nogle gange siger jeg helt konkret: "Nu kan jeg ikke lade være med at træde i terapeutskoene, og 'hun' vil sige sådan og sådan. Men som veninde ville jeg nok sige sådan."

### HVAD SIGER I ANDRE?

Afslutningsvis vil jeg – endnu en gang – sige, at jeg ikke har et rigtig/forkert svar på dette. Jeg ønsker blot, vi har en opmærksomhed på, hvad der kan forstyrre os i det professionelle rum. Og at indgå i et terapeutisk forløb med en ven vil for mig at se være at forandre på relationen, også den dag terapiforløbet er afsluttet.

Jeg er overbevist om, at der må være mange andre psykoterapeuter, der af og til sidder i samme dilemma. Hvilke tanker har I mon gjort jer? Hvordan har I løst situationen? Gør I det nogle gang og andre gange ikke? Eller synes I måske, at det overhovedet ikke er et problem?

Det ville være spændende at høre fra 'jer derude' om, hvordan i ser på det med at tage familie, venner og bekendte i terapi. Skriv gerne til tidsskriftet om jeres tanker og erfaringer.

*Marianne Bach er psykoterapeut MPF med privat praksis i Sæby. Hun arbejder desuden nogle dage om ugen med børn af alkoholikere i TUBA i Frederikshavn.*

Tidsskrift for Psykoterapi modtager  
meget gerne reaktioner på  
Marianne Bachs indlæg.  
Skriv til redaktionen på [susvd@email.dk](mailto:susvd@email.dk)

---

# NYHEDSBREVET, DER BLEV TIL ET TIDSSKRIFT

Tekst: **Susanne van Deurs**

---

Som det forhåbentlig fremgår af dette nummers forsideillustration, har *Tidsskrift for Psykoterapi* i år 25 års jubilæum og har med andre ord eksisteret lige så længe som Dansk Psykoterapeutforening, så derfor vil det være på sin plads at markere ikke blot foreningens jubilæum, men også tidsskriftets. En artikel om bladets historie blev tidligere bragt i *Psykoterapeuten* i 2011. Men da tidsskriftet siden 2011 har fået mange nye læsere, og jeg i øvrigt ikke synes, jeg kan beskrive det bedre i dag, har jeg valgt at genbruge en del af teksten og så føre artiklen up to date i slutningen. Så i første del af det følgende hedder *Tidsskrift for Psykoterapi* stadig *Psykoterapeuten*.

Også for 'bladdriften' har elektronikkens fremgang haft stor og god betydning. Jeg husker tydeligt, hvordan vi 'i gamle dage', inden hjemmesidernes fremkomst, manuelt pakkede alle bladene i kuverter sammen med opslag om vores kurser – i håb om, at modtagerne ville hænge dem på opslagstavler eller give dem videre – brochurer, psykoterapeutfortegnelsen, medlemsfortegnelsen mm. Efterhånden som vi fik flere medlemmer, var det et større arbejde, som foregik ved, at alting blev lagt i rækkefølge på et rundt bord, og så gik man rundt og rundt og rundt om bordet og puttede i kuverter, indtil der ikke var mere. Og så skulle der frimærker på ... 200-300 stykker var der vel til sidst, indtil vi 2002 kom med i postvæsenets daværende ordning med forsendelse med Magasinpost.

Efter det stiftende møde i februar 1993 stod det klart for den første bestyrelse, at fortsat kommunikation til dem, der havde vist interesse for foreningen, var utrolig vigtig. Vi skulle jo have foreningen op at stå, vi skulle have folk til at interessere sig for at blive medlemmer, vi måtte formidle vores budskab, og de måtte ikke miste interessen, fordi de ikke hørte noget fra foreningen. Og medlemmerne skulle have et regelmæssigt tilbagevendende, håndgribeligt bevis for, at de var medlemmer, psykoterapeuter MPF.

## NYHEDSBREVE 1993-95

Så et af bestyrelsens første tiltag var at etablere et nyhedsbrev. Nr. 1 udkom den 1. juli 1993 med referat fra det stiftende møde, forslag til vedtægter mm. – og et girokort, så man kunne støtte den pengeløse forening med et passende beløb. Det var der heldigvis mange, der gjorde. Allerede i nr. 2 inviterede vi til at bruge Nyhedsbrevet til fx at annoncere lokaler eller kurser, men

det varede dog en rum tid, før de første annoncer kom. Et forslag om at melde sig som redaktør var der ingen, der reagerede på, så det blev i praksis mig som formand, der blev redaktøren – og sådan er det som bekendt stadig.

Den første egentlige artikel blev bragt i *Nyhedsbrev* nr. 3, 1994. Det var en beretning fra en verdenskongres om psykoterapi i et hedebylgeramt Hamborg, skrevet af mig. Men i øvrigt varede det nogle år, før artikler blev regelmæssigt forekommende. I samme nummer er også den første annonce med. Den første boganmeldelse kom i det følgende nummer, og modsat artikler blev anmeldelser af medlemmernes bøger snart hyppigt tilbagevendende.

Når jeg nu sidder og bladrer i de gamle *Nyhedsbreve*, kan jeg se, at noget af stoffet helt tilbage fra den tid stadig går igen i *Psykoterapeuten*, fx velkomsten til de nye medlemmer, konferencelisten, referaterne fra bestyrelsesmøderne og annonceringen af foreningens

foredragsaftner (kurser lavede vi først senere), ligesom oversigten over bestyrelse og udvalg og de kommende møder også har været der omtrent fra starten.

### 'DET GRÅ BLAD' 1995-2005

Niveauet med at udsende tre årlige nyhedsbreve blev lagt fra begyndelsen, ikke ved en beslutning, men fordi det faldt naturligt. Frem til 1995 bestod nyhedsbrevet af sammenhæftede A4-ark, efterhånden på en 10-14 sider. I maj 1995 udkom det første gang som et trykt hæfte i A5-format, og bladet fik det udseende, som med nogle få lette ændringer bestod helt frem til 2005. Undervejs skiftede det – i 2001 – navn fra *Psyko* til *Psyko* og signalerede dermed, at bladet (og foreningen) nu havde bevæget sig ud over sine første barnesko og uden at rødme navnemæssigt kunne lægge sig op ad andre fagblade som *Sygeplejersken*, *Socialrådgiveren*, *Arkitekten* m.v.

Meddelelser fra foreningen til medlemmerne fyldte dengang relativt meget mere i bladet. Dels fordi der rent faktisk var meget at meddele; vi var en ung forening, vi satte gang i mange ting, der skulle annonceres, og vi prøvede i det hele taget på at give medlemmerne en god fornemmelse for, hvad der foregik i deres forening. Men også fordi det dengang var den eneste måde at orientere på. Det ændrede sig lidt i 1999, hvor foreningen fik e-mail og sin første hjemmeside, men stadig havde mange af vores medlemmer ikke adgang til nogen af delene.

Omkring 1998-99 begyndte der regelmæssigt at komme artikler i bladet, for det meste blot en enkelt, af og til to. Indholdsfortegnelsen på bagsiden kom på i 1997. Siderne med nye bøger kom til i 1999 [...]. Designet blev hen ad vejen gradvist forbedret, ofte på baggrund af gode forslag fra medlemmer og bladudvalg. Der kom flere og flere annoncer, og annonceindtægterne begyndte efterhånden for alvor at spille en rolle for bladets økonomi. Billeder var der dog ikke mange af, det var mest af de anmeldte bøger og nogle vignetter. Bladet voksede hurtigt i omfang, fra 20-30 sider de første



år, og ved afslutningen af det grå A5-blad i 2005 bestod det normalt af 52 sider plus omslaget.

### 'DET BLÅ BLAD' 2006-2013

Ved generalforsamlingen i 2005 sagde daværende formand Erik B. Smith nærmest en passant fra talerstolen, at han da godt kunne tænkt sig et flottere blad på glittet papir og med mange billeder. Jamen, det kunne jeg da bestemt også, så jeg greb udtalelsen og lavede et forslag til et nyt design, som jeg forelagde for Erik over en frokost. Erik – og bestyrelsen – godtog forslaget, og det nye blad udkom første gang i januar 2006. Dengang i sort-hvid, farverne kom først til to numre senere. [Det første omslag] var lavet med vores logo i stor størrelse, som var gjort transparent, men omslaget blev på ingen måde så indbydende, som jeg havde tænkt mig, så året efter ændrede jeg det til det nuværende.

Til og med 2008 blev bladet layoutet i Word. Det var der mange, der var forbavsede over, når de så det, og jeg kunne da også glæde mig over, at bladets trykker var passende imponeret over, hvad jeg kunne vriste ud af dette program. I 2009 fik jeg et rigtigt design-program,

og de muligheder, det gav, gjorde det på mange måder både morsommere og lettere at sætte bladet op.

Bladet måler 21 x 25 cm, dvs. at det er fire centimeter kortere end A4. Dette blev valgt af æstetiske grunde, men det har vist sig, at målet er praktisk i forhold til den vægtgrænse, postvæsenet har. Når bladet har maksimum sidetal, dvs. 80 sider plus omslag, vejer det lige præcis lidt under 250 g. [...].

### TEMANUMRE

Med bladets øgede format og det større antal medlemmer kom der også flere artikler til. De sidste par år har der oftest været tre, fire eller fem. Det første temanummer kom i oktober 2007 efter forslag i det daværende bladudvalg. Jeg havde selvfølgelig tænkt tanken før, men først nu, da medlemstallet var rimeligt stort, og man dermed kunne håbe på, at et passende antal forfattere ville deltage, turde jeg føre det ud i livet. Det blev heldigvis en succes.

[...] Jeg synes, at vores medlemmer har skrevet mange fremragende temaartikler, og at temanumrene er blevet vældig godt modtaget. Faktisk er jeg ikke bange for at sige, at vi godt kan være stolte af vores blad.

Det seneste tiltag i bladet er Kort Nyt, to sider i begyndelsen af bladet, hvor der kan bringes forskelligt petitstof. Kort Nyt kom til i oktober 2007.

[...]

---

### TIDSSKRIFT

"Det er jo ikke et blad, det er et tidsskrift," sagde en journalist til mig for nogle år siden, da hun havde set bladet. Og det har hun sådan set ret i. Bladet er præget af relativt lange, grundige artikler, skrevet af fagfolk – ikke af korte journalistiske artikler på typisk to-tre sider. Det er omfangsrigt, 60-80 sider, og det udkommer kun tre gange årligt. Samtidig er det stadig et medlemsblad. Det er hovedsageligt medlemmerne, der skriver artiklerne og anmelder bøgerne, og det er i udstrakt grad medlemmernes egne bøger, der bliver anmeldt. For den sags skyld er det også mest medlemmerne, der annoncerer.

Her kommer vi så frem til opfølgningen:





## NYT DESIGN 2014

I 2014 fik bladet et nyt navn og et gennemgribende nyt design, begge dele iværksat af den daværende bestyrelse. Måske valget af navn – Tidsskrift for Psykoterapi – var inspireret af det foregående afsnit, hvem ved? Designet blev denne gang lavet af en professionel designer, og det gav helt bestemt et flot løft.

Bladets indhold blev der derimod ikke ændret meget ved. Medlems- og foreningsstoffet blev udfaset allerede i 2011-12 og er nu indskrænket til formandens klumme på side 2, så i dag rummer tidsskriftet primært psykoterapeutisk stof. Ordningen med temanumre er bibeholdt, og indholdet består stadig hovedsageligt af faglige artikler, boganmeldelser, af og til nogle interviews, annonceringer af foreningens fyraftensmøder og kurser samt annoncer. Antallet af artikler er gennemgående steget, der er nu i reglen mellem syv og ni pr. nummer.

Sådan skal det også være. Ved at bringe artikler af høj kvalitet medvirker tidsskriftet til at sikre medlemmernes faglige niveau, et af punkterne i foreningens formålsparagraf. Samtidig ser jeg tidsskriftet som en slags skriftlig tumbleplads for foreningens medlemmer. Her kan man nogenlunde trygt få sin artikel bragt og læst af ligesindede, og man kan få hjælp fra redaktøren til skriveprocessen, hvis der er behov for det. Her kan man være sikker på, at den bog, man har skrevet, bliver anmeldt, og her kan man læse, hvad der optager andre medlemmer af foreningen. Vil man fx efterlyse noget, har man oplevet noget spændende og relevant, har man modtaget en udmærkelse, eller har et uddannelsessted jubilæum, kan man få det med i bladet under Kort Nyt. Og for fuldstændighedens skyld kan man også blive husket med mindeord, når man dør. På den måde er tidsskriftet et fælles samlingspunkt for foreningens medlemmer, og det er med til at skabe og fastholde en identitet som psykoterapeut MPF.

Selv om tidsskriftet således primært er rettet mod medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening, skal det understreges, at man ikke nødvendigvis behøver at være

medlem for at få optaget en artikel i tidsskriftet. Andre er også velkomne, og der kommer da heldigvis jævnligt artikler skrevet af andre fagfolk. Tidsskriftet læses i øvrigt også af andre end medlemmer. Man kan abonnere på det for blot kr. 295 om året, og p.t. har vi lidt over 80 abonnenter.

## TAK TIL ALLE FORFATTERNE

Jeg vil afslutningsvis gerne gentage, hvad jeg skrev ovenfor: Jeg er vildt imponeret og dybt taknemmelig over, hvor mange medlemmer der gennem årene har lagt et stykke arbejde i at bidrage med spændende og tankevækkende artikler – har vovet det ene øje, kan man sige, for nogle kan jo også føle det risikabelt på den måde at 'stille sig frem'. Næsten hvert eneste nummer af tidsskriftet er fyldt op til de 80-84 sider, det kan rumme, inden PostNords vægtgrænse overskrides, og en enkelt gang har jeg måttet strække et tema over to numre, fordi der kom så mange bidrag.

Ikke mindst vil jeg takke forfatterne af artiklerne til dette jubilæumsnummer. Jeg er specielt glad for, at så mange har responderet på min opfordring til at skrive om 'gamle dage'. Jeg synes, det er vigtigt, at de historiske sider af psykoterapien beskrives, ikke mindst for de yngre generationer, som jo ikke har oplevet psykoterapiens barnesko. Ikke alting opstår jo fikst og færdigt og klart fra starten af, og både psykoterapien i Danmark og Dansk Psykoterapeutforening har haft en spændende og derefter en udvikling. Og den vil forhåbentlig fortsætte ...



Susanne van Deurs er psykoterapeut MPF. Oprindelig socialrådgiver. Initiativtager til Dansk Psykoterapeutforening og redaktør af foreningens blad siden 1993.

---

# 25-ÅRS JUBILÆUM ET TILBAGEBLIK

---

Tekst: Cecilia Virgin og Elsebet Gjetting

---

Vi er to psykoterapeuter, som er blevet bedt om at se tilbage og markere forskellen på, hvordan det var at være psykoterapeut ved Psykoterapeut Foreningens start i 1993, og hvordan det er i dag. Vi var begge med i bestyrelsen og var med til at starte Psykoterapeut Foreningen, som Dansk Psykoterapeutforening hed dengang.

## BLÅSTEMPLING SOM PSYKOTERAPEUT MPF

Vores motiv til at deltage i Psykoterapeut Foreningens arbejde dengang var, at vi ønskede at udskille os fra et stort gråt terapimarked, som flere af os havde hørt om og også selv oplevet. I nogle tilfælde havde terapien været mere til skade end til gavn. Vi ville sikre, at klienterne kunne vælge en psykoterapeut med en sundhedsfaglig grunduddannelse og en solid psykoterapeutisk overbygning. Herved ønskede vi at få en blåstempling som psykoterapeut MPF (Medlem af Psykoterapeut Foreningen) med en godkendt relevant baggrund og med fyldestgørende kompetencer til at kunne varetage psykoterapi.

Susanne van Deurs var den drivende kraft. Den stiftende generalforsamling blev afholdt på hendes arbejdsplads på Bispebjerg Hospital, hvor vi var 75 fremmødte. Susanne blev valgt som formand og blev redaktør af nyhedsbrevet, der senere udviklede sig til Tidsskrift for Psykoterapi. I begyndelsen var det blot nogle få sammenhæftede sider i A4 format. I 2018 var det februar nummeret på 84 sider med flot og farverig layout, spækket med fagligt relevante artikler, tilbud om kurser og konferencer, debatindlæg og anmeldelser af relevante fagbøger.

Foreningen startede med at oprette nogle udvalg. Optagelsesudvalget var det første udvalg, som med kritiske øjne skulle se på de indkomne ansøgninger. Vi havde mange spændende og lærerige samtaler om, hvor mange timer egenterapi, supervision og teori, der skulle kræves for at blive psykoterapeut MPF. Senere kom der flere udvalg til, bl.a. et kursusudvalg og et etikudvalg.

## TERAPI VAR IKKE NOGET, MAN TALTE HØJT OM

I 1980'erne var det at gå i terapi ikke noget, man reklamerede med. Det var snarere hemmeligt og privat.

Et eksempel fra Cecilia:

Da jeg gik på Roskilde Universitet, RUC, som på det tidspunkt var et rødt universitet, ville jeg skilles og gik derfor til psykolog. I min gruppe på RUC blev jeg stærkt bebrejdet, at jeg ikke kunne se, at mine problemer var samfundsskabte, og dem burde jeg kunne klare selv.

Et eksempel fra Elsebet:

Jeg gik til supervision, fordi jeg arbejdede som ergoterapeut på en psykiatrisk afdeling. Dengang betalte jeg det hele selv, hvor det i dag er almindeligt, at supervision indgår som en del af det terapeutiske arbejde. Jeg fandt ud af, at jeg for at kunne arbejde med andre mennesker havde brug for et længerevarende terapeutisk forløb. Og det var ikke noget, jeg talte med andre om.

Dengang var det samfundets skyld – de andres skyld, barndommens skyld, fortidens skyld, forældrenes skyld, mens vi i dag tager mere ansvar.

## STRESS – ET NYERE BEGREB

I dag er der mange mennesker, der er sygemeldte på grund af stress. Der er flere familier med fuldtidsarbejde, der er et højere tempo og større arbejdsbelastning med stigende krav om effektivisering, produktivitet og konkurrence, som er blevet en del af en vestlig normaltilstand. I dag er der en halv million danskere, som føler sig udrændte, 35.000 sygemeldte pga. dårligt arbejdsmiljø og 430.000, der har daglige stresssymptomer ([www.stressforeningen.dk/faa-viden](http://www.stressforeningen.dk/faa-viden)). Det allersidste tal fra Sundhedsstyrelsen er, at der er 623.000 mennesker, der ikke er mentalt sunde (Politiken 6.3.18).

Her kan man med rette tale om et samfundsskabt problem, hvor vi som psykoterapeuter – udover at hjælpe de stressramte – også kunne være med til at protestere over umenneskelige arbejdsvilkår.

## MERE NORMALISERING – MINDRE STIGMATISERING

I løbet af de sidste 25 år er der langt flere psykisk syge mennesker med skizofreni og depression på arbejdsmarkedet. Der er udviklet bedre psykofarmaka, og langt flere får hjælp af psykoterapi, som bruges til flere patienter end tidligere.

Psykoedukation er blevet mere anvendeligt i dag. Der er kommet meget mere vidensdeling, vidensformidling og information om psykiske sygdomme, og der er taget store skridt mod normalisering af psykisk syge og mindre stigmatisering. Stress er til gengæld blevet den

nye folkesygdom og bliver til tider brugt som samlebetegnelse for psykisk sårbarhed såsom angst og depression.

## TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE

I foreningen ønskede vi at samarbejde med alle faggrupper. Også med psykologerne. I stedet for at bekrige eller konkurrere ville vi berige hinanden med vores forskellige baggrunde. Psykologerne har en solid akademisk uddannelse og et bredt teoretisk fundament. Psykologer, der arbejder med terapi, har tillige en terapeutisk videreuddannelse.

Psykoterapeuter MPF har ofte en mere praktisk og erfaringsmæssig baggrund med kendskab til mange terapeutiske metoder og retninger såsom kropsterapi, tegneterapi, drømmeterapi, familieopstillinger og systemisk familierapi.

## EN POSITIV UDVIKLING

I de fleste kredse i dag er det mere almindeligt og langt mere naturligt at tale om terapi og selvudvikling – med det formål at få det bedre med sig selv og sine omgivelser, blive mere bevidst om reaktionsmønstre og relationers betydning i forhold til overføringer og modoverføringer under terapiesessionen.

Mange går i dag i parterapi for at få ægteskabet til at fungere eller få hjælp til at gå hver til sit og være gode forældre. Tidligere gik børnene ikke i terapi, hvis for-

ældrene skulle skilles, eller hvis en af forældrene var blevet fysisk eller psykisk syg. Det er mere almindeligt i dag.

### EN ANERKENDT FORENING

I dag, ligesom ved starten, er der ingen regler for, hvornår en person må kalde sig for psykoterapeut. Det betyder, at enhver kan kalde sig psykoterapeut. Medlemskabet af Dansk Psykoterapeutforening er et kvalitetsstempel, idet medlemmerne skal leve op til en række kriterier for at få lov til at kalde sig Psykoterapeut MPF. Denne titel er klienternes garanti for, at terapeuten har de kompetencer, der skal til for at kunne give den optimale hjælp og behandling. Forskning viser, at det, der er afgørende for et godt terapeutisk resultat, er kontakten og relationen til psykoterapeuten og ikke kun den metodiske tilgang, som psykoterapeuten anvender (Esben Hougaard 2004).

Dansk Psykoterapeut Forening har fra en græsrodsbevægelse på ca. 10 personer udviklet sig til i dag at være en anerkendt forening med over 1.800 medlemmer. Mange har gødet græsset og har ydet en kæmpe indsats for at gøre det muligt for klienterne at finde en veluddannet terapeut. Foreningen har øget kvaliteten af psykoterapi i Danmark samt øget udbredelsen og anvendelsen af psykoterapi.

Det er et flot skridt, der er taget, og vi siger derfor STORT TILLYKKE med 25-års jubilæet – og håber, at psykoterapeuter MPF de næste mange år må berige endnu flere mennesker og videreudvikle psykoterapien.



Cecilia Virgin er fysioterapeut, socionom RUC, psykoterapeut MPF og underviser. Forkvinde for fonden 'En god start i livet'.

Tidligere mangeårigt medlem af Dansk Psykoterapeutforenings bestyrelse og kursusudvalg. Praksis i Skodsborg. [ceciliavirgin@mac.com](mailto:ceciliavirgin@mac.com).



Elsebet Gjetting er ergoterapeut, cand.mag. i psykologi og kommunikation, kropsdynamisk psykoterapeut, TRE-formidler og SoulFlow-Guide.

Tidligere aktivt medlem af Psykoterapeut Foreningens bestyrelse og kursusudvalg. [egjetting@gmail.com](mailto:egjetting@gmail.com), tlf. 61551336.

# OM NÅR MAN GØR DRØMME TIL VIRKELIGHED

Tekst: **Fie Sandfeld**  
journalist og psykoterapeut MPF

## Portrætinterview med Dansk Psykoterapeutforenings ophavskvinde Susanne van Deurs

For 25 år siden tog Susanne van Deurs en beslutning, der blandt andet har betydning for dig og mere end 1800 andre psykoterapeuter i dag. Hun besluttede sig, efter et års overvejelse, for at arbejde på at samle psykoterapeuter, der kunne siges at have en ordentligt kvalificerende psykoterapeutisk uddannelse, i en forening.

Det viste sig at være en idé, som andre psykoterapeuter sluttede op om, og sådan blev Dansk Psykoterapeutforening født. Det er også sådan, Susanne van Deurs havde det med foreningen i mange år efter – som om den var hendes barn. Frem til 2000 var hun foreningens formand.

– Bruger du mælk i kaffen, jeg har vist noget tømælk, jeg bruger, når jeg er på cykeltur, spørger Susanne van Deurs i det lille køkken i rækkehuset, hvor hun har boet i 32 år. I entreen står en tætpakket rygsæk, hvorfra hun hiver en pakke ægte ecuadoriansk chokolade, 85 %. To dage tidligere kom hun tilbage fra en rejse til Ecuador og Galapagos, denne gang var hun med en rejsearrangør, fordi det gør det nemmere at komme til Galapagos, men ellers plejer hun nu tit bare at tage af sted med rygsækken og planlægge rejserne undervejs.

– Jeg er ikke så god til at planlægge på forhånd, siger hun. Det må være et faktum, der først og fremmest gælder rejserne, for Susanne van Deurs redigerer og layouter fx Tidsskrift for Psykoterapi, magasinet du læser i, der udkommer tre gange om året med mellem 70 og 80 sider. Rollen som redaktør passer hende så godt, at hun har tænkt sig at blive ved, så længe hun kan og får lov.

– Tidsskriftet er noget af det, jeg er mest stolt over i dag, når jeg ser tilbage på mine 25 år i Dansk Psykoterapeutforening. Det er fantastisk, at medlemmerne kan og vil bidrage med så fyldige og fagligt gode artikler hver ene-

ste gang, det skal udkomme. Jeg har endda flere gange hørt psykologer tale om, at vores tidsskrift har mere at byde på end deres eget fagblad, smiler Susanne van Deurs ned i kaffen.

### UDDANNEDE PSYKOTERAPEUTER

Det med anerkendelse spiller en rolle i historien om Susanne van Deurs og tilblivelsen af Dansk Psykoterapeutforening, som det vil vise sig. Hendes egen vej til det psykoterapeutiske arbejde gik via psykiatrisk afdeling på Bispebjerg Hospital, hvor hun dengang arbejdede som socialrådgiver. I en periode, hvor hun var udstationeret på gynækologisk afdeling, oplevede hun flere gange, at kvinder, der skulle have foretaget en underlivsoperation, spurgte hende, hvordan operationen ville indvirke på deres sexliv. Det må du spørge lægen om, svarede hun, men lægerne kunne ikke svare, sagde patienterne. Derfor besluttede hun at uddanne sig som sexolog på den første længerevarende sexologiske uddannelse, der netop i de år startede i Danmark, og senere kom uddannelsen som psykoterapeut til.

– Der var en meget hierarkisk opbygning alle steder i hospitalsvæsnet dengang, og psykoterapeuter, der ikke var uddannede psykologer, lå bestemt ikke højt i hierarkiet. Dengang kaldte Psykologforeningen psykoterapeuter for 'det grå marked', men jeg have jo gennem årene mødt mange meget kvalificerede psykoterapeuter, der ikke nødvendigvis havde grunduddannelse som psykolog, og det fik mig til at få idéen til det, der blev Dansk Psykoterapeutforening.

Idéen var, at uddannede psykoterapeuter med tiden skulle anerkendes af det offentlige ved at samle dem,



der var uddannelsesmæssigt og fagligt velfunderede, i en forening og på den måde få skilt fårene fra bukkene, for indimellem var der jo desværre også folk, der kaldte sig psykoterapeuter uden at have nogen uddannelse.

– Jeg kunne jo se på min egen arbejdsplads og andre steder, at de psykoterapeuter, som havde taget en psykoterapeutuddannelse og gennemført grundig træning, havde mindst lige så meget at byde på, som alle andre anerkendte faggrupper i sundhedssystemet.

### PSYKOTERAPEUT FORENINGEN STIFTES

Der dukkede 75 interesserede mennesker op til det stiftende møde i februar 1993, hvor bestyrelsen blev valgt med Susanne van Deurs som foreningens formand, og de følgende år gik med hårdt arbejde, der også handlede om at skaffe penge til foreningen.

– Alt var jo udgifter, og vi havde stort set ingen indtægter. Vi fik jo kun langsomt medlemmer, og vi turde ikke sætte kontingentet særligt højt, fordi vi ikke havde ret meget at tilbyde medlemmerne på det tidspunkt. Derfor gik der rigtigt meget tid med at forsøge at skaffe midler. Samtidig arbejdede vi på indholdet af foreningen, på at skaffe medlemmer og på at gøre opmærksom på os selv. Dengang var der ikke e-mail og internet og slet ikke sociale medier, så derfor foregik al kommunikation på den tunge måde med post med nyhedsbreve til eksisterende og potentielle medlemmer og annoncer i papiravisen. Der var virkelig meget arbejde, alene i dét.

Ved siden af arbejdet som formand, havde Susanne van Deurs fortsat sit job på Bispebjerg Hospital, nu på det psykoterapeutiske afsnit, hvor hun især arbejdede med gruppeterapi for kvinder, der som børn havde været udsat for incest.

– Det var et arbejde, jeg var meget glad for. Det var hårdt, men også meget givende, fordi vi næsten altid kunne hjælpe kvinderne. Jeg savnede det job meget, da jeg valgte at sige det op.

Det gjorde hun på et tidspunkt, da hun, med egne ord, havde en alvorlig personlig krise, der måske ville være blevet kaldt stress i dag. Da valgte hun sit ordinære job fra, men hun fortsatte med formandsarbejdet og var dybt engageret og involveret i at få projektet til at vokse og gro stærke rødder.

– Jeg har altid tænkt på Dansk Psykoterapeutforening som mit andet barn, og jeg følte et næsten moderligt ansvar for foreningen et langt stykke hen ad vejen. Jeg har heldigvis delt det ansvar med utroligt dygtige og engagerede bestyrelser, det har været en stor støtte for mig.

Igennem årene har Susanne van Deurs været involveret i næsten alle foreningens udvalg. Særligt aktiv var hun gennem mange år i optagelsesudvalget, for hun så det som afgørende for foreningens anseelse, at kun de, som fuldt ud levede op til optagelseskriterierne, blev optaget.

– Hellere færre end for mange, for det vigtige var kun at få veluddannede psykoterapeuter som medlemmer. Kun sådan kunne vi tydeliggøre over for omgivelserne, at psykoterapeuter MPF ikke er et gråt marked, men at der findes en meget stor gruppe højt kvalificerede psykoterapeuter i Danmark. Det er et af foreningens primære formål.

### FORENINGEN VOKSER

Blåstemplingen af psykoterapeuter fra det offentlige sundhedssystem mangler fortsat, og der er ifølge Susanne van Deurs endnu et stykke vej at gå.

– Min vision har hele tiden været, at uddannede psykoterapeuter skal anerkendes i sundhedssystemet på linje med psykologer. Den nuværende formand gør et stort stykke arbejde med at få politikere i tale på forskellig vis for at komme videre med den blåstempling i systemet, og det tror jeg er en god vej at gå. Der er også større fokus på medierne nu og på at udtale sig som forening, det var ikke så let at komme til dengang, vi var en lille forening, så det er godt, der kommer mere af det nu.

Til gengæld er målet om mange medlemmer noget, Susanne van Deurs kan sætte flueben ved med stor tilfredshed. I dag har Dansk Psykoterapeutforening over 1800 medlemmer, der alle har en relevant grunduddannelse og som minimum en 4-årig psykoterapeutuddannelse bag sig, og der kommer løbende flere til. Også evaluerede og godkendte uddannelsesinstitutioner er medlemmer nu.

– Det er jeg stolt af, selvfølgelig. I de første år oplevede vi omtrent en fordobling i medlemstallet fra år til år, men jeg havde alligevel ikke fantasi til at forestille mig, vi kunne blive så mange. På den måde er et af mine største mål for foreningen opfyldt.

I 2000 gik Susanne van Deurs som formand, men fortsatte i forskellige udvalg og som en slags deltidssekretær for foreningen.

– Jeg tror godt, jeg kan sige om min formandstid, at jeg var sådan en formand, der satte kursen – med afstikere undervejs. Nogle har sikkert ment, jeg bestemte for meget, men jeg føler egentlig, jeg lyttede meget, og jeg fulgte altid flertallet i bestyrelsen, også nogle gange, husker jeg, hvor jeg slet ikke var enig.

### AT GØRE DRØMME TIL VIRKELIGHED

At sige farvel til formandsposten var både vemodigt og en stor lettelse, og det betød mere tid til andre mål i livet. Da Susanne van Deurs fyldte 60 år i 2005, besluttede hun sig for at gøre sine drømme til virkelighed – i hvert fald dem, hun selv var herre over. På listen stod blandt andet at bestige Kilimanjaro, bungeejumping og faldskærmsudspring. Her 13 år efter er stort set alle punkter på listen virkeliggjort, og der er blevet plads til nye – Susanne van Deurs skal forsvare sin titel som danmarksmester i tennis for veteraner, hun er begyndt at spille bridge, og i sommer cyklede hun fra Wien til Budapest med fem australiere, hun havde mødt på en rejse på Tasmanien.

– Og så vil jeg så gerne bungeejumpe igen. Det er så sjovt. Jeg er ellers ikke bange for noget, men da jeg stod

dér første gang og kiggede ned i dybet, var jeg virkelig hunderød. Jeg vil også gerne til New Zealand igen, og så nyder jeg at cykle ture i Danmark med mit telt og en sovepose. Jeg glæder mig også meget til jubilæumskonferencen i september, det er da lidt specielt, ikke? 25 år ...

Vi har drukket kaffen og spist chokoladen ved det runde fyrretræsbord i Susanne van Deurs lille dukkehus.

– Du behøver ikke aflevere teksten lige med det samme, for nu tager jeg lige et par dage i sommerhus, og så til Vejle til generalforsamlingen, og bagefter er der det Danmarksmesterskab i veteranennis, så jeg får lidt travlt, siger Susanne van Deurs til farvel.



## VIGTIG BOG OM PSYKO- TERAPEUTISK HOLDNING



Carsten René Jørgensen: *Den psykoterapeutiske holdning*. Hans Reitzels Forlag 2018. 488 sider, kr. 450.

Carsten René Jørgensen er cand. psych., ph.d. og professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Han er uddannet gruppeanalytisk psykoterapeut og tilknyttet Klinik for Personlighedsforstyrrelser, Aarhus Universitetshospital. Hans prak-

tiske erfaringsområde synes især at være patienter med personligheds- og identitetsforstyrrelser, borderline lidelser, ADHD og lignende svære psykiske lidelser. Det psykoterapeutiske rationale, som er hans udgangspunkt, er en psykoanalytisk dynamisk-relational psykoterapi, som er en videreudvikling af Freuds psykoanalyse og Carl Rogers' 'personcentrerede' terapiform. Jørgensen har et omfattende forfatterskab bag sig om psykologiske og kulturanalytiske perspektiver på psykiske lidelser i det senmoderne vestlige samfund.

Den psykoterapeutiske holdning, som er temaet for Carsten René Jørgensen seneste bog, er ifølge forfatteren "ikke indholdsmæssigt defineret i den forstand, at den kan reduceres til en samling af standardiserbare teknikker eller tekniske greb, men er udtryk for en bestemt indstilling til eller måde at opleve, fortolke og relatere sig til patienten og dennes problemstillinger samt det, der udspiller sig i det terapeutiske rum, herunder ens egne subjektive oplevelser og reaktioner i samspillet med patienten." (s.256).

### BOGENS CENTRALE SYNSPUNKTER

Jørgensens bog har to helt centrale synspunkter: "Et for ensidigt fokus på at uddanne behandlere i at anvende standardiserede behandlingsmetoder rummer en risiko for, at psykoterapeuter ikke i tilstrækkelig grad får udviklet deres kliniske sensitivitet, responsivitet, dømmekraft, evne til at lytte, relationelle og evne til at etablere en bæredygtig behandlingsrelation til en bred vifte af forskelligartede patienter (...) Den snævert uddannede behandler kan være tilbøjelig til at tro,

at et givent symptom "har samme betydning" og skal håndteres på samme måde hver gang, hos alle patienter – at de samme konkrete interventioner skal anvendes ved alle patienter, og hvor evnen til at se det unikke hos den enkelte patient og afstemme sin behandlingsstrategi med den konkrete patient ikke kultiveres (Blatt 2001)." (s.16).

Det andet centrale synspunkt er, at "de fleste veluddannede psykoterapeuter repræsenterer og har til opgave at forsvare nogle grundlæggende menneskelige værdier, som er under pres i den senmoderne vestlige kultur præget af en "evig jagt på selvoptimering, effektivisering, udtalt individualisering, indbyrdes konkurrence, selvevaluering og kvantificering..." og "fokus på økonomisk rationalitet". Dette kan medvirke til, at "mennesker får en kynisk og instrumentel holdning til sig selv og andre..." (s.35-36). "I en kultur præget af fokus på det umiddelbart kvantificerbare (konkrete symptomer, konkret adfærd) og forventninger om quick fix af komplekse problemer vil en psykoterapeutisk kultur, der søger en dybere forståelse af det enkelte menneskes særegenhed og subjektive oplevelse, uundgåeligt repræsentere et andet verdenssyn og en kritisk humanistisk opposition." (s.56).

Den psykoterapeutiske holdning falder i tre dele: Indledning, del 1: Hvad fortæller psykoterapiforskningen? og del 2: Indkredsning af den psykoterapeutiske holdning.

### INDLEDNINGEN

I indledningen fremlægges forskning, som har godtgjort, at mange føler sig

hjulpet af gennemsnitlig psykoterapi. På den anden side kan effekten ifølge Jørgensen og andre forskere øges betydeligt, hvis der lægges mere vægt på at videreudvikle forskning i behandlingsrelationen, terapeutens personlige kvaliteter og relationelle færdigheder. Dette er til en vis grad imødekømt af den amerikanske psykologforenings politik for evidensbaseret klinisk praksis, defineret som "den enkelte behandlers integration af den bedste tilgængelige forskning og kliniske ekspertise inden for rammerne af den enkelte patients karakteristika, kultur og præferencer". Det bliver imidlertid af nogle drejet i retning af, at forskningen i klinisk praksis kun må gælde brug af teknikker, som er "dokumenteret virksomme i randomiserede kontrollerede undersøgelser". Dette dækker ifølge Jørgensen "typisk relativt enkel, korttids- og manualiseret - behandlingsmetode på en specifik lidelse". Og så er man lige vidt. Dilemmaet kan med et citat fra to førende forskere Michael Lambert og John Norcross koges ned til spørgsmålet, "er det specifikke behandlingsteknikker, der kurerer specifikke diagnoser, eller behandlingsrelationer og personer, der heler mennesker?" (s.31-32).

### DEL 1. HVAD FORTÆLLER PSYKOTERAPIFORSKNINGEN?

I de to første kapitler af del 1 uddyber Jørgensen sine synspunkter på psykoterapi som socio-kulturel praksis og forskellen på en medicinsk sygdomsforståelse versus en dynamisk-relationel psykoterapiforståelse. Han advokerer klart for den sidste. Derefter kommer en række kapitler, som detaljerer, hvad forskningen er nået frem til vedrørende effekten af psykoterapi.

Lad mig fremdrage et vigtigt eksempel fra kapitel 3. Historisk har man skelnet mellem to typer af terapeutiske virkningsfaktorer: *Specifikke faktorer*, som er teoretisk begrundede teknikker og virkningsmekanismer, og *nonspecifikke faktorer*, som ikke er teoretisk begrundede i en specifik behandlingsmetode. I nyere tid har relationelt orienterede behandlingsmetoder, herunder moderne relationel psykoanalyse, som er Jørgensens projekt, arbejdet på at maksimere effekten af metoder, som tidligere blev betragtet som nonspecifikke. Disse virkningsfaktorer er ifølge Jørgensen fælles for de fleste dynamiske metoder, men har ikke fået så megen opmærksomhed, "da de er ikke velegnede til at „brande“ specifikke behandlingsmodeller". Jørgensen underbygger sit synspunkt med naturalistiske undersøgelser af "erfarne terapeuter" (s.77-78), hvor "4-28 % af behandlernes interventioner er specifikke for den behandlingsmetode, de er uddannet til at anvende, mens hele 50-73 % af deres interventioner bliver klassificeret som udtryk for fælles terapeutiske faktorer."

Andre forskningsresultater tolkes af Jørgensen i retning af, at "patienter med lettere lidelser vil kunne have betydelig effekt af simple fælles faktorer, der kan realiseres af de fleste mennesker", mens "sværere forstyrrede patienter, (...) i højere grad har brug for erfarne og kompetente (eventuelt tæt superviserede) terapeuter, som i betydelig grad formår at afstemme deres behandlingsstrategi og måde at være til stede på i det terapeutiske rum efter den enkelte patient." (s.88).

I de følgende kapitler øser Jørgensen af sin omfattende viden om randomiserede kontrollerede eksperimenter

i forhold til specifikke teknikker versus effektstudier af terapeutfaktorer som evne til alliancedannelse, relationsevne og færdigheder i håndtering af overføring og modoverføring (s.95-187). Han konkluderer, at "den medicinske psykoterapiforståelse i bedste fald er ganske svagt fundet og ude af trit med en lang række centrale fund fra den empiriske psykoterapiforskning, mens en mere dynamisk og relationelt orienteret psykoterapiforståelse (...) synes i bedre overensstemmelse med væsentlige erkendelser fra den empiriske psykoterapiforskning." (s.185). "Evidensbevægelsen og det dominerende fokus på RCT-studier (det randomiserede kontrollerede eksperiment, OV anm.) kan potentielt forringe kvaliteten af den terapeutiske træning, som tilbydes kommende behandlere, via overdreven fokusering på indlæring af manualiserede teknikker rettet mod firkantede kategorier af "forstyrrelser" (specifikke diagnoser) frem for det enkelte og hele menneske (Henry 1998)." (s.105-6).

### DEL 2. INDKREDSNING AF DEN PSYKOTERAPEUTISKE HOLDNING

Del 2 indledes med afsnit om dynamisk-relationel patologi- og psykoterapiforståelse og forståelse af patientens symptomer. Jørgensen finder, at Freud og Carl Rogers er de vigtigste grundlæggere af den moderne psykoterapi.

Rogers' begreb om "ubetinget empatisk forståelse" af patienten er foregrebet allerede i del 1 (s.75 ff.) og er en vigtig forudsætning for de fælles faktorer i psykoterapi. Som betingelse for en virksom behandlingsrelation stil-

ler Rogers blandt andet, at terapeuten optræder som et autentisk menneske, signalerer en ubetinget positiv anerkendelse og varm accept af patienten, har en dyb og genuin interesse og kommunikerer en empatisk forståelse af patientens subjektive oplevelser og indre verden.

I del 2 beskriver og diskuterer Jørgensen nogle centrale begreber hos Freud: *Abstinensreglen* indebærer, at "terapeuten og terapien ikke [må] blive en erstatningstilfredsstillelse for patienten, selvom patienten ubevidst kan søge dette i overføringen." (s.225). Den klassiske psykoanalyse er ifølge Jørgensen for rigid på dette punkt og kan lukke af for terapeutens omfattende empatiske indlevelse og støtte af patienten. Dette er særligt vigtigt ved alvorlige psykiske forstyrrelser.

*Jævnt-svævende opmærksomhed* er en tilstand, hvor terapeuten "går til værks så at sige uden hensigt, lader sig overraske af enhver vending, og som man atter og atter møder åbent og forudsætningsløst." (s.233).

*Fri associering* giver på den ene side patienten ret til at fortælle alt, hvad der falder hende ind. På den anden side kan det at associere frit uden at få respons fra en indlevende anden vække angst. Hvor meget eller lidt, der skal associeres frit, afhænger af patienternes funktionsniveau.

*Overføringen* er patientens projektion af sine indre mønstre på terapeuten, hvorved de kan bearbejdes i den terapeutiske relation.

*Terapeutens neutralitet* kan beskytte mod grænseløshed, men kan også virke teknokratisk koldt.

De freudske grundbegreber sammenstilles med Carl Rogers' fordring om ubegrænset empatisk forståelse af patienten, som på den ene side har

mange vigtige terapeutiske kvaliteter, men som på den anden side kan blive for meget af det gode. I overensstemmelse med den forskning, jeg citerede i afsnittet *Hvad fortæller psykoterapiforskningen?*, konkluderes det, at kombinationen af Freuds og Rogers' forholdemåder afhænger af graden af forstyrrelse hos klienten og af terapeuten varierende kompetencer og fleksibilitet.

### DEN PRAKTISKE ANVENDELSE

Bogen sidste kapitler opsummerer Jørgensens opfattelse af grundelementerne i den psykotераpeutiske holdning, dens betydning for behandling og uddannelse og videre for terapeut og klients bidrag til det sociokulturelle liv. Det understreges, at psykoterapi skal være teoretisk og videnskabeligt funderet. Samtidigt er det et håndværk, som skal læres gennem personlig terapi og supervision. Der er forskellige niveauer af terapeutisk ekspertise. Det mest krævende er langtidsbehandling af vanskeligere psykiske forstyrrelser. Vi får i de sidste kapitler forfatterens bud på og eksempler på, hvordan det hele skal føres ud i praksis, hvordan man bedst kan kommunikere og takle den terapeutiske alliance med dens overføring og modoverføring, samt hvordan man afstemmer det hele efter patientens funktionsniveau.

### AFGRÆNSNING AF MATERIALET

Som nævnt anerkender Jørgensen, at hans skelnen mellem psykotераpeutisk teknik og psykotераpeutisk holdning er en forenkling. Uanset bogens ubestridelige kvaliteter har hans univers i nogle henseender en tendens

til at lukke sig om sig selv. Jung, som var den første til at fremhæve vigtigheden af terapeutens responsivitet og ansigt-til-ansigt kontakt, som er vigtige begreber i Jørgensens argumentation, nævnes ikke. Ej heller Heinz Kohut, som er meget bredt anerkendt for sine analyser af begrebet empati, er med eller kendte eksistentialistiske terapeuter/forfattere som fx Medard Boss, der introducerede anerkendende kommunikation.

Når Jørgensen betragter Freud som psykoanalysens grundfjeld, kan det også undre, at han ikke indimellem tager en tur ad 'kongevejen til det ubevidste'. Jeg refererer her til, at klienters drømme i høj grad kan hjælpe til at opdage, italesætte og gøre misforståelser acceptable i den terapeutiske relation. Det kan fx være holdninger og bemærkninger, som forstyrrer alliancen, men som klienten ser bort fra af frygt for at miste terapeutens kærlighed, og som terapeuten helst går let henover for ikke at forstyrre sin egen selvtilfredshed.

Som læser kan man naturligvis vælge at se det netop nævnte som led i afgrænsninger af et kompliceret materiale og koncentrere sig om den viden, Jørgensen er god til at formidle.

### ANBEFALING AF BOGEN

For en samlet betragtning har bogen for mig været inspirerende læsning. Den er et særdeles vigtigt bidrag til afklaring af, hvad psykotераpi kan, og hvilken placering psykotераpien kan have i en senmoderne kulturel sammenhæng. Bogen vil være relevant for psykotераpeuter og psykotераpistuderende, psykiatere og psykologer. Den rummer gode argumenter over



for administratorer og management-konsulenter, som kan støtte behandlere i praksis, når de oplever at få presset manualer ned over hovedet, som indskrænker deres reelle kompetencer og handlemuligheder.

Der er bogen igennem en omhyggelig udredning og timing af de anvendte begreber og af, hvordan de er blevet brugt i varierende kontekster. Det gør, at bogen kan henvende sig til læsere på mange niveauer. Stilistisk er der dog mange lange sætninger, på 80-100 ord med indskud og parenteser, som gentager, hvad der allerede er udtrykt af forfatteren og forstået af læseren.

De patientgrupper, som Jørgensen i særlig grad refererer til og vil drage omsorg for, er de mest sårbare og udsatte, som han med rette mener bliver forsømt i det senmoderne samfund. Den psykoterapeutiske holdning, han beskriver, kan efter min mening med fordel anvendes på alle grupper af patienter/klienter uanset graden af personlighedsforstyrrelse, som den fremtræder ved de første terapeutiske møder. De fleste af os har sårbare områder i sindet, der kan blive synlige og mærkbare i kritiske situationer i livet, men som kan vise sig at dække over positive udviklingsmuligheder, hvis personen bliver mødt med den rette psykoterapeutiske holdning.

**Ole Vedfelt**  
Psykoterapeut MPF

## ORGANISKE HELHEDER



Marianne Bentzen og Susan Hart: *Den neuroaffektive billedbog 2. Socialisering og personlighed*. Ill af Kim Hagen Jensen. Hans Reitzels Forlag 2017. 96 sider, pris kr. 300.

Det er en dejligt ukonventionel lærebog, jeg sidder med i hånden. Den fremstiller et dybt fagligt ståsted for professionelle, der arbejder med mennesker ud fra et udviklingsperspektiv.

Bogen tager læseren i hånden og fører én kronologisk gennem sociale og psykologiske perspektiver på den menneskelige udvikling. Vi starter, hvor den *Den neuroaffektive billedbog 1* sluttede, nemlig ved 2-årsalderen, og skrider så gennem tidlig barndom, skolealder, teenageår til tidlig voksendom.

Et særkende for den neuroaffektive tilgang er, at man ser på helheder. Mennesket ses i en organisk helhed, hvor basis er kroppen og dens tilstedeværelse i verden. Så selve den organiske udvikling er bestemmende for, hvad der er muligt at lære og udvikle, og hvornår. Ovenpå den er bygget et instrumentarium af instinktueller, emotionelle, kognitive og sociale færdigheder, som vi gør brug af i vores væren i verden. Mennesket ses også som et hypersocialt væsen, som er meget afhængigt af andre, og som udvikler sig i sociale sammenhænge.

De belastningsfaktorer, som præsenteres i bogen, er de udefra kommende, miljømæssige såsom støj eller dårligt lys, højt tempo eller for høje krav. Men et yderligere perspektiv på stress er de psykosociale faktorer som tilknytningsstress og status i gruppen. Også forsvarssystemer mod stress gennemgås, benævnt som regression, dissociation og manglende udvikling. De grundlæggende sociale motivations-systemer og relationssymmetrier (og -asymmetrier) beskrives på en klar og fagligt stærk måde.

Det er gennem hele bogen således, at kortfattetheden efter min mening signalerer, at forfatterne, som begge er psykoterapeuter MPF, virkelig har deres stof under huden. Alle kapitler kan udfoldes, og koncentratet er så velgjort, at det inviterer til netop det. Det er en type lærebog, som på bedste måde populariserer viden, som ellers kun er tilgængelig i fagtidsskrifter og lærebøger til fx psykologistudiet.

Jeg er meget positiv og kan klart anbefale bogen til fagfolk – pædagoger, lærere, terapeuter m.fl. – som har med menneskelig udvikling og relationer at gøre.

**Hans Henrik Kleinert**  
Organisk psykoterapeut MPF

## NÅR LIVET STARTER I EN KUVØSE



Birgitte Amtrup: *Markus blev født for tidligt. En højtlysningsbog om at være født for tidligt.* Ill. af Nina Dokkedal. Historia 2017. 44 sider, kr. 149,95.

At blive født for tidligt er en stor udfordring for hele familien. At ligge i kuvøse er at blive fjernet fra sin mor, hvor graviditeten skulle have fortsat.

Birgitte Amtrup har skrevet en bog, hvor det for tidligt fødte barn har mulighed for at tale om de vanskeligheder og udfordringer, der hører med, når barnet har begyndt sit liv i en kuvøse. Birgitte Amtrup er foruden psykoterapeut MPF også sundhedsplejerske, og bogen bærer præg af hendes

viden om tilknytning og om, hvordan man kan støtte et udviklingsfremmende samspil.

Fra første side fanger bogen med de mange udtryksfulde og børnevenlige illustrationer af mor, far og barn. Babyen i maven bliver kaldt Blop, og forfatteren beskriver realistisk og medlevende Blops liv inde i livmoderen: *"Inde i maven ligger Blop. Der er lunt og Blop kan høre en stille lyd, der siger dunk – dunk – dunk – dunk. Det er rart at høre den lyd og Blop er helt rolig og tryk ved lyden. Det er Signes hjerte, som Blop kan høre. Blop ligger nemlig lige under mors hjerte. Blop kan også høre blodet suse rundt i Signes krop – shsh – shsh – shsh, lyder det. Og når Signe er sulten, rumler hendes mave. Den siger wroom – wroom – det kan Blop også høre."* (s.9).

Og faren, Thomas, taler til Blop i maven. *"Halo, det er din far, der snakker. Har du det godt lille Blop?"* Så svarer Blop igen med et lille spark på indersiden af Signes mave." (s.9).

Det er dog ærgerligt, at tegningen på side 27 viser, hvordan Blop, som nu er døbt Markus, ligger nøgen oven på dynen og ikke hud mod hud med en dyne over sig. Jeg savner den viden, vi har i dag har om, at flere og flere børn i kortere eller længere stunder tidligt bliver taget ud af kuvøsen for at ligge hud mod hud hos mor, far, store søskende eller bedsteforældrene. Dette lindrer i høj grad de følelsesmæssige efterveer efter den for tidlige fødsel.

Det er en fin lille scene fra børnehaven med pædagogen Solveig, som viser, hvordan for tidligt fødte børn er mere sarte, når det handler om ydre stimuli: *"Al råben og skrigen er flyttet ind i Markus' hoved. Han kan slet ikke finde ud af, hvad han skal. Han sidder på bænken i*

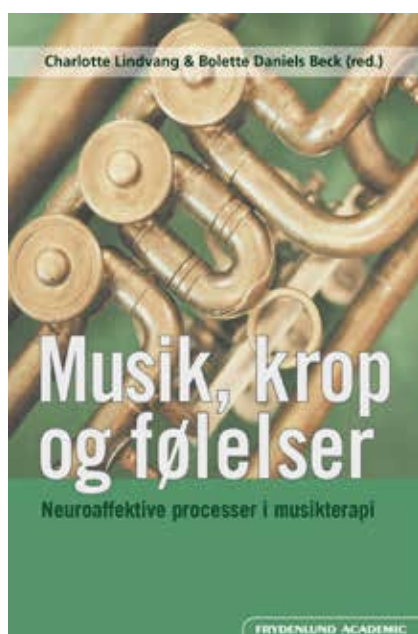
garderoben og kigger lige ud i luften. Solveig kommer hen til ham. Hun sætter sig ved siden af ham og siger: *"Jeg tænker, det er svært med al den larm i dit lille hoved?"* Markus nikker. Solveig siger: *"Kom med ind på stuen, så kan du sidde i sækestolen og høre rolig musik."* Markus får hørebofferne på og kan godt lide at sidde og høre den rolige musik i ørerne." (s.34).

En ærgerlig lille skønhedsfejl er, at det på bagsiden af bogen ikke er anført, at Birgitte Amtrup er psykoterapeut MPF.

Bogen egner sig rigtigt godt som højtlysningsbog både i familien og i børnehaven, hvor det for tidligt fødte barn sammen med en voksen kan få hjælp til at tale om og bearbejde de oplevelser, barnet har haft i sit tidlige liv.

**Cecilia Virgin**  
Psykoterapeut MPF

## SPROGET FOR DET USPROGLIGE



Charlotte Lindvang og Bolette Daniels Beck (red.): Musik, krop og følelser. Neuroaffektive processer i musikterapi. Frydenlund Academic 2017. 386 sider, kr. 349.

”Individets musikalske udvikling er også en social udvikling. Høresansen er vores sociale sans. Når vi synger sammen, hører vi sammen. Vi får et tilhørsforhold. Vi hører til uden at tænke over det, men vi føler det. Vi er allerede stemte for vores omverden, men samtidig også selv et instrument,

der bliver spillet på i både dur og mol.” (Forord af Kjeld Fredens, s.11).

Denne antologi er selvskreven til enhver, der interesserer sig for musikterapi. Mere bredt henvender den sig dog også til alle professionelle, der søger et mere nuanceret sprog for de usproglige processer i interpersonel udvikling. Som bogens forfattere på forskellig vis gør opmærksom på, udfolder energi og følelser sig nemlig efter musiske principper, og musiske interventioner er derfor yderst velegnede til at give liv til disse omfattende lag af personligheden. Bogen tager den neuroaffektive teori (som jeg selv, sammen med Susan Hart, er medskaber af) som sin teoretiske referenceramme. Det er et godt match, idet vægtningen af det musik-følelsesmæssige aspekt af interpersonelle processer og personlig udvikling netop er et hovedrind i den neuroaffektive teori.

For alle os, der ikke er udøvende musikere, er det en stor lettelse at adskillige kapitler beskriver erfaringer med at synge sammen, tromme sammen, lytte til musik eller danse til det – enkle muligheder, der kan integreres i mange læringsrum.

De første tre kapitler sætter fokus på musikalitetens centrale placering i det fællesmenneskelige og udviklingsmæssige rum og giver et indblik i moderne forskning på området. Det er et glimrende afsæt til resten af bogens 17 kapitler, som giver en bred og velskreven vifte af praktik, fra autismebehandling og ADHD over stress og kronisk smertebehandling til mentalisering og supervision. For nu at give bare en lille fornemmelse af spændvidden.

Mange kapitler viser, hvordan musikterapien på bevægende vis kan udvide sårbare menneskers kommunikationsevne eller lette lidelse – alt sammen uden at sprog eller sprogligt indhold har den store betydning. Selvom man, ligesom jeg, ikke kan læse så meget som en eneste node, er der mange idéer at hente i beskrivelserne af, hvordan udvekslinger i rytme og følelsesmæssigt toneleje kan bruges; til at indramme en kontakt, til at invitere et barn eller en voksen – eller en gruppe – til et nyt skridt, til at skabe udviklende mødeøjeblikke og glæde. Musik er et redskab til at skabe fælles oplevelser – som er fundamentet for fælles refleksion og mentalisering.

Denne mulighed for at støtte, følge og udvide et samspil er et kernepunkt i alt det i behandling og psykoterapi, som ligger under de verbale indhold, og det er endog meget værdifuldt for psykoterapeuter at bruge lidt energi på at udvide begreberne om det ...

For mig personligt er bogen en inspiration til at bruge enkle rytmer og stemmelege mere i mit arbejde. Den har desuden beriget mit sprog og mine refleksioner over aspekter af mellem menneskelige samspil, der ofte overses – overhøres? – i beskrivelserne af terapi eller supervision. Her er blot nogle få af de tanker og spørgsmål, jeg har taget med mig:

Temposkift som et sprog i interpersonel rytme: sætte tempoet ned som ’invitation’ til større opmærksomhed; holde tempoet for at skabe en trykramme; skiftes til at styre tempo for at øge fælles synkronisering; veksle tempo op og ned (inden for det rum, hvor alle kan være med) for at øge fleksibilitet og fællesfølelse.

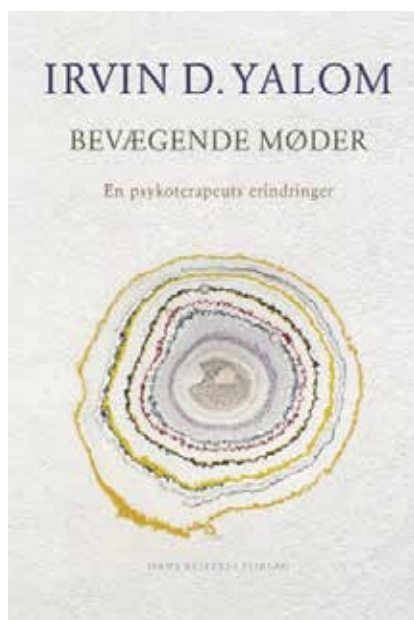
Følelsernes musik: at finde enkle bevægelser eller rytmer, der kan udfolde indre tilstande, der unddrager sig ord; at gå på opdagelse i yndlingsmusik sammen og undersøge, hvordan den – sammen med fælles opmærksomhed – påvirker svære tilstande og følelser; at synge sammen eller lave enkle bevægelser sammen og bruge det til at undersøge de levende bevægelser i den følelsesmæssige relation.

Forfinelsen af mentalisering: brug af bevægelse, lyde, sanglege eller musik til at skabe eksperimenter, hvor man kan udforske sit udtryk i forhold til andre og i forhold til helheden. Det giver anledning til spørgsmål som: Hvor meget fylder jeg i forhold til den anden? Hvad inviterer jeg til? Hvornår følger jeg? Hvornår holder jeg rummet for andre? Hvordan gør jeg det? Hvordan oplever de det, når jeg gør det? Osv.

Jeg vil slutte med at erklære mig enig i sidste sætning fra bogens sidste kapitel, som fokuserer på korsang som helbredsfræmmende foranstaltning: "Musik og kultur som sundhedsfræmmende bør derfor indgå i fremtidens danske folkesundhedsstrategi." (Bonde, s.333).

**Marianne Bentzen**  
Psykoteraeut MPF

## EN PSYKOTERAPEUT BLIVER SIG SELV



Irvin D. Yalom: *Bevægende møder. En psykoterapeuts erindringer.* Hans Reitzels Forlag 2018. 357 sider kr. 375. Også som i-bog.

Irvin Yalom fylder 87 år i juni og har nu skrevet sine erindringer. Efter et langt liv, hvor han har udforsket andres liv, går han nu sit eget efter i sømme og ser på, hvad der har formet ham, og hvad han har brugt sine evner og flid til. Ja, flid. Efter læsningen sidder jeg tilbage med det indtryk, at han gennem det meste af sit liv har været

myreflottig. Det har også være nødvendigt, for som barn af russisk-jødiske indvandrere blev han ikke født med en sølvske i munden.

Faderen havde en købmandsforretning i Washington DC, og både han og moderen arbejdede hårdt fra tidlig morgen til sen aften for at holde skindet på næsen. Sproget dem imellem var jiddisch, og moderen lærte dårligt nok at tale engelsk. Yalom voksede op i "usle kår" med rotter og kakerlakker på gulvet i et kvarter med kriminalitet, alkoholikere, bandekonflikter og antisemitiske bemærkninger. Forældrene var ikke kærlige, moderen sagde aldrig noget positivt til ham, og faderen tog ham aldrig i forsvar, hvilket han erindrer med sorg. Han beskriver sig selv som forskræmt, ensom, genert, nørdet og blottet for selvtilid. Læsning – af utallige forskelligartede bøger – blev hans overlevelse.

15 år gammel møder han Marilyn til en fest, som en kammerat trak ham med til, og efter kun få dates vædder han 30 dollars med sin fætter om, at de to vil blive gift. Marilyn, som også er en læsehest, bliver hans livslange kærlighed, og fætteren betaler de promte de 30 dollars ved brylluppet.

Tidligt har han besluttet, at han vil være læge, og da man i 50'erne højst optog fem procent jøder på medicinstudiet, arbejder han i skolen og på college nærmest manisk på at blive den bedste i alle fag.

I bogen følger vi ham gennem medicinstudiet, turnus og kandidatudd på Johns Hopkins, hvor sengeafdelingerne er strengt biologisk orienteret, mens psykoterapi spirer i ambulatoriet, og han får sine første erfaringer med gruppeterapi. Han begynder i

psykoanalyse og konkluderer i bogen: "Jeg har ofte haft den ondskabsfulde tanke, at min analyse først og fremmest lærte mig, hvordan man ikke skulle praktisere psykoterapi." (s.105). Det var Rollo Mays bog *Existence*, der lærte ham om grundprincipperne i eksistentiel tænkning og viste ham, at der var et alternativ til den psykoanalytiske metode og den biologiske model.

I 1963 starter han sit lange forløb på Stanford University med patienter i gruppe og et envejsspejl til de studerende. Også her er han myreflottig og skriver i en lang periode referater af møderne til deltagerne: "Dagen efter hver session sendte jeg hvert enkelt gruppe medlem en kopi af mødereferatet med en beskrivelse af de vigtigste emner der var blevet berørt (som regel to-tre temaer), og årsagerne til mine udsagn i gruppen og tilføjede ofte kommentarer om ting, jeg ville ønske, jeg havde sagt, eller som jeg fortrød, jeg havde sagt. [...] Arbejdet ... er dog så tidskrævende og trækker så store vekslers på terapeutens vilje til at blotte sig selv, at der så vidt jeg ved ikke var ret mange, om overhovedet nogen, amerikanske terapeuter, der fulgte mit eksempel." (s.136).

Også på mange andre måder er han eksperimenterende i sit gruppearbejde samtidig med, at han forsker og skriver artikler og begynder at planlægge sin lærebog om gruppeterapi, *Theory and Practice of Inpatient Group Psychotherapy*. I 1967 er han på Tavistock Clinic i London i et års tid for at studere deres arbejde med grupper, men han føler sig dårligt tilpas med metoden, hvor gruppelederne aldrig henvendte sig direkte til et gruppe medlem, men "udelukkende til loftet" (s.152). I Wien møder han Viktor

Frankl, men de finder ikke rigtigt hinanden. Først mange år senere mødes de igen ved en konference (sikkert i Hamburg, se artiklen side 42), og Yalom begynder at få øjnene op for Frankls store betydning.

I 1974 bliver han – nærmest lidt tilfældigt – opmærksom på "de eksistentielle faktorer" betydning og begynder så småt at udforske det nærmere – set i bakspejlet begyndelsen til hans kendteste faglige bog, *Eksistentiel psykoterapi*. Samtidig leder han grupper af døende. Et arbejde, der var meget givende for både patienter og terapeut, men prisen var en heftig dødsangst og hyppige mareridt, som han går i terapi hos bl.a. Rollo May med.

I løbet af 80'erne vågner trangen til at skrive om sine patienter i fortælleform, og på rejser i Europa og Asien slipper han sin indre forfatter løs, og fortællingerne i *Kærlighedens bøddel* bliver til. Bogen bliver til hans store overraskelse en gedigen succes. Herefter følger flere bøger i fortælleform med udgangspunkt i hans patienter – jeg har talt 10 – og Yalom betragter selv bøgerne, der næsten alle er skrevet med et didaktisk sigte, "som de vigtigste kapitler af mit voksne liv". (s.332).

Hans seneste bøger kredser om aldring og døden, og det gør de sidste kapitler i hans memoirer også. Han finder aldringen langt mere udfordrende, end han havde ventet – værkende knæ, dårligt syn, problemer med hørelsen, svigtende hukommelse, venner der dør. Han har opgivet tennis, jogging og rejser til udlandet, og han er rædselsslagen for at komme til at fortælle den samme vits flere gange i løbet af et foredrag. "At blive gammel er at opgive den ene ting efter den anden," skriver han side 49. Men

i en alder af 85 år arbejder han stadig, tager patienter i terapi, cykler hjem gennem parken fra sin konsultation, spiller skak med børnebørnene – og glæder sig over, at han har levet sådan et godt og spændende liv.

Yaloms memoirer er en stor fornøjelse at læse. Erindringerne fra hans barndom er til dels hjulpet frem af drømme og af klienters historier, som er vævet ind i teksten, hvilket gør den del umiddelbart levende. Han har også en herlig fantasi om, hvordan dialogen kunne have været, hvis han som barn var kommet i terapi hos dr. Yalom. Tiden som læge virker det, som han har langt lettere tilgang til. Her fortæller han mere direkte, men til gengæld virker det lidt mindre engageret. Da han når frem til beskrivelsen af sine skønlitterære bøger, er han igen oppe på mærkerne, og det er fascinerende at læse om hans inspirationskilder og skriveprocessen.

Irvin Yalom er nok en af verdens mest kendte nulevende psykoterapeuter, og det er spændende at følge hans udvikling dertil fra selvusikkert barn og kejtet teenager. Og samtidig er det historien om (noget af) psykoterapiens udvikling i moderne tid. Så det er meget relevant at kunne anmelde bogen i netop dette jubilæumsnummer af *Tidsskrift for Psykoterapi* med tema om psykoterapeuter og psykoterapi.

**Susanne van Deurs**  
Psykoterapeut MPF



NYE BØGER Omtalen bygger på oplysninger fra forlagene og indeholder ikke redaktionens vurderinger. Priserne er vejledende.

Henny Nørgaard:

**Jørn Tyge flytter ind i mors telefon ...**

Jørnt Tyges mor elsker Jørn Tyge – men hun elsker også sin telefon. ”Jeg ønsker, jeg var mors telefon, så ville hun altid lege med mig,” mumler Jørn Tyge – og på magisk vis sker det. Psykoterapeut MPF har skrevet billedbog, der tager fat på forældres uvaner og børns behov for samvær uden forstyrrende telefoner. Historien er fortalt i børnehøjde, men mange forældre vil nok kunne genkende deres dårlige telefonvaner. Illustreret af Bo Odgaard Iversen.

Forlaget Turbine 2018. Illustreret. 36 sider, kr.269,95.



Vibeke Skov:

**Skam og kreativitet**

Skam beskrives som en af de mest centrale affekter i relation til selvværd og den gode livskvalitet. Bogen handler om, hvordan vi med en kombination af jungiansk psykologi, affektteori samt kunstterapeutiske metoder kan forvandle skam til brug i en livslang selvudviklingsproces. Hensigten er at inspirere til at opdage og arbejde mere direkte med skam, når den indfinder sig i det terapeutiske rum. Men bogen henvender sig også mere generelt til læsere med interesse i skam.

Forlaget Marcus 2017. 191 sider, kr. 250.

Lisbeth Jørgensen og Christina Schlander (red.):

**Kognitiv adfærdsterapi med børn, unge og familier**

I bogen præsenteres dels kognitiv terapi ved de fleste psykiske lidelser og udfordringer hos børn og unge, dels inddragelse af familie og netværk og dels to såkaldte tredje bølgebidrag til behandling. Bogen tilbyder både en teoretisk forståelse af de enkelte lidelser og praktiske anvisninger på vurdering og behandling. Alle kapitler tager afsæt i børns udvikling, og de tilhørende arbejdsark er udarbejdet i forhold til børn og unge.

Hans Reitzels Forlag 2018. 620 sider, kr.600.



Per Isdal:

**Medfølelsens pris. Når professionelle hjælpere har brug for hjælp**

At hjælpe andre er et givende arbejde, men det er også slidsomt dagligt at møde smerte, angst og lidelse. Med udgangspunkt i sin egen historie som psykolog fortæller forfatteren, hvordan han selv blev forandret af det arbejde, han elsker. Han giver indblik i, hvad arbejdet gør ved den professionelle hjælper, og præsenterer konkrete strategier for, hvordan man forebygger og arbejder de belastninger, det indebærer, og beskriver, hvordan man tager vare på sig selv, sine kolleger og eventuelle ansatte.

Akademisk Forlag 2018. 320 sider, kr. 349,95. Fås også som e-bog.

Jannie Kildested:

**Hviskefolket og de dejlige underjordiske haver. En bog der hjælper børn med at falde i søvn**

Bogen er skrevet til godnatlæsning til børn mellem 4 og 10 år, der kan have svært ved at sove. Den hjælper barnet til at slappe af, få ro i sindet, falde i søvn hurtigere og sove igennem hele natten. Den hjælper også barnet til at begynde at håndtere den form for angst, som de fleste børn på et tidspunkt oplever, som fx at være bange for spøgelser eller krokodiller under sengen. Bogen indeholder øvelser, som forældrene lærer at guide børnene i. En del af bogen skal hviskes.

Eget forlag 2018. Illustreret. 28 sider, kr. 199.



Marie-Louise Vandborg Svane Dehn:

### Slip fri af perfektionismens greb

Hverken i arbejdsliv eller privatliv er det muligt at opnå perfektion. Alligevel stræber mange efter det – ofte for at føle sig mere lykkelig, hel, accepteret eller god. De fleste perfektionister synes ikke selv, at de er perfekte. Mange ved dog godt inderst inde, at de hele tiden forsøger at optimere sig selv i håb om at blive det. Men det kan have konsekvenser konstant at stræbe efter effektivisering, optimering og perfektionisme. Blandt følgerne er fx stress, tristhed, tab af livsglæde og troen på sig selv. I svære tilfælde kan det endda lede til psykisk lidelse som angst og depression. Muusmann forlag 2017. 296 sider, kr. 299,95.



Sofie Hviid (red.):

### Traumebehandling og resocialisering gennem åndedræt og meditation

Fagbog om dansk og international forskning og erfaring med at inddrage kroppen og åndedrættet i traumebehandling og resocialisering. Om hvordan vejrtrækningen rent fysiologisk skaber kropslig forandring og om at inddrage kroppen i behandling af traumatiserede mennesker, in casu nogle af de kriminelle og misbrugere, der kan være svære at nå. Især relevant for fagfolk, der beskæftiger sig med kriminalitet, misbrug og traumebehandling, men også andre interesserede. Muusmann forlag 2017. 184 sider, kr. 249,95.

Ulla Rung Weeke:

### At danse med nervesystemet

Mange lider af stress, angst, depression og kroniske sygdomme som følge af et stort, uforløst indre pres fra forskellige belastninger og traumatiseringer. Gennem kropsligt nærvær og konkrete øvelser kan vi ændre traumatiserede spor i vores kropslige hukommelse og ved hjælp af kontakt, genkendelse, indsigt og støttende ernæring kan vi bringe vores nervesystem og biokemi i balance. Forfatteren trækker på 30 års erfaring som krises psykolog og kropsterapeut. Skriveforlaget 2018. 518 sider, kr. 299,95.



Finn Godrim et al.:

Bogen præsenterer en psykologisk tilgang funderet i en relationel forståelse af menneskelig udvikling. Den er funderet i værdier hentet fra det personalistiske menneskesyn med fokus på relationer, engagement og værdighed. Et menneskesyn og en tænkning, der inspirerede af en af psykologiens fadere, William James, lagde værdifundamentet for FN's menneskerettigheds erklæring og inspirerede fyrtårne som Martin Luther King og Desmond Tutu. Institut for Relationspsykologi 2017. 172 sider, kr. 200.

Sissel Kristianne Helberg Bøhn:

### Livsbilder i bevægelse

Hovedfokus i denne boken er samspillet mellom to kreative og terapeutiske metoder: psykodrama og kunstterapi. Her belyses hvordan en psykodramatisk tilnærming til bilder blir til et dynamisk samspill og tilfører prosessen nye dimensjoner. Det gis en introduksjon av viktige psykodramatiske elementer, og gjennom bokens mange eksempler får vi et godt innblikk i hvordan dette samspillet kan brukes både innenfor undervisning, terapi, veiledning og i behandling av traumer. (På norsk). Saxo Publish 2018. 204 sider, kr. kr. 239,95.



DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING FEJRER 25-ÅRS JUBILÆUM MED

# STOR JUBILÆUMSKONFERENCE

DEN 14.-15. SEPTEMBER 2018  
PÅ KONVENTUM I HELSINGØR  
(TIDL. LO-SKOLEN)

## FORELØBIGT PROGRAM

Fredag den 14.

- 9.00 Ankomst, registrering, kaffe/te og brød
- 9.30 Velkommen ved formand Pia Jeppesen
- 9.45 Oplæg fra de inviterede eksperter, afbrudt af 'lidt med kroppen', frokost og kaffepauser
- 18.30 Lækker 3-retters festmiddag, kaffe og underholdning

Lørdag den 15.

- 7.00 Morgenbuffet for de overnattende gæster
- 8.30 Kaffe/te og brød
- 9.00 Oplæg fra de inviterede eksperter, afbrudt af 'lidt med kroppen', frokost og kaffepauser
- 15.30 Afslutning ved formanden

Kom og vær med til at fejre foreningens jubilæum, høre spændende oplæg, deltage i en festlig aften og ikke mindst være sammen med alle dine gode kolleger.

PRIS: Medlemmer kr. 2.500. Ikke-medlemmer kr. 2.800.

Early Bird for medlemmer inden 1. maj: Kr. 2.200.

TILMELDING på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) under Aktuelt.

Der er mulighed for overnatning på LO-skolen.

Pris inkl. stor morgenbuffet: Enkeltværelse kr. 895, dobbeltværelse kr. 940.

Bestilling på [kontakt@dpfo.dk](mailto:kontakt@dpfo.dk) eller 7027 7007. Afregning på LO-skolen.



VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG  
TIL EN SPÆNDENDE KONFERENCE  
OG EN HYGGELIG FESTAFTEN



OPLÆG VED



**Emmy van Deurzen**

Den kendte hollandsk/engelske filosof, psykolog og eksistentielle psykoterapeut Emmy van Deurzen er en tidligere skattet gæst ved kurser i Dansk Psykoterapeutforening. Hun har et omfattende forfatterskab bag sig og er grundlægger og leder af *New School of Psychotherapy* i London.

**Esben Hougaard**

Esben Hougaard er professor i klinisk psykologi ved Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. Han er en kendt forsker i psykoterapi og arbejder med en særlig form for psykoterapi over for angsttilstande. Esben Hougaard er forfatter til adskillige bøger og artikler, bl.a. om social angst og psykoterapi.



**Merete Holm Brantbjerg**

Psykoterapeut MPF Merete Holm Brantbjerg arbejder med relationel traumeterapi, som er en psykomotorisk og system-orienteret metode. Hun er international underviser, supervisor og terapeut samt medudvikler af *Bodydynamic Analyse*. Hun afholder kurser og efteruddannelser i Danmark, Norge, Sverige, Canada og England og har skrevet flere artikler om sit speciale.

**Marianne Bentzen**

Psykoterapeut MPF Marianne Bentzen har arbejdet som kroppsykoterapeut og siden midten af 1990'erne med neuroaffektiv psykoterapi, og hun har i mange år været beskæftiget med efteruddannelse af psykologer, psykoterapeuter og behandlere fra hele verden. Er forfatter og medforfatter til en lang række bøger og artikler om neuroaffektiv psykoterapi.



**Ole Vedfelt**

Psykoterapeut MPF Ole Vedfelt er jungiansk analytiker, gestaltterapeut, psykodramainstruktør, kroppsykoterapeut og meditationslærer. Er undervisningsansvarlig på Vedfelt Institut for integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi. Forfatter til talrige artikler og bøger om drømme, bevidsthed, ubevidst intelligens og mandlig-kvindelig psykologi.

**Jacob Birkler**

Jacob Birkler er cand.mag. i filosofi og psykologi og har en ph.d. i medicinsk etik. Han har skrevet en lang række bøger om filosofi og etik i sundhedsvæsenet. For nylig udkom bogen *Etik i psykiatrien*. I 2010-16 var han formand for Det Etske Råd. Jacob Birkler er en efterspurgt foredragsholder og er tillige klummeskribent i *Kristeligt Dagblad*.



**Scott Miller**

Amerikanske Scott Miller er uddannet psykolog og medgrundlægger af *the International Center for Clinical Excellence* og *the Institute for the Study of Therapeutic Change*. Han er medudvikler af FIT (*Feedback Informed Treatment*), et evidensbaseret dialog- og evalueringsredskab udviklet til professionelle behandlere, som kan anvendes ved alle behandlingsforløb uanset metode. Er desuden forfatter og medforfatter til en lang række artikler og bøger om psykoterapi.

**Thomas Geuken**

Thomad Geuken er en af Danmarks førende inden for fremtidsforskning og strategjudvikling. Han er uddannet psykolog og er assisterende forskningschef ved Institut for Fremtidsforskning med særligt fokus på fremtidens ledelse, ledelseskommunikation og teamudvikling. Har rådgivet mange store virksomheder, bl.a. IKEA, Volvo, Google og en række andre.



Oversigten er med forbehold for ændringer



DELTA I ÅRETS  
BEGIVENHED SAMMEN MED  
DINE KOLLEGER





## KURSUS

## FAMILIEOPSTILLING

Familieopstilling er en simpel og enkel metode. Som navnet hentyder til, handler det om familien, og man ser på menneskelige udfordringer som værende mønstre og tematikker med rod i familien. Det gælder både oprindelsesfamilien, altså ens forældre og søskende, den nuværende familie, men også det vi kalder den store familie, som inkluderer familie generationer tilbage.

Familieopstilling betyder, at man opstiller familiedynamikken gennem repræsentanter for de relevante familiemedlemmer. Med Familieopstilling vil man opleve, at familiemedlemmerne gennem repræsentanter bliver "levende" og virkelige. De underliggende dynamikker og problematikker bliver synlige. Da man som klient er i en vidneposition, er der en afstand til det, samtidig med, at man påvirkes i krop og følelser. Med Familieopstilling søger man at skabe forandring i disse dybe og ofte ubevidste mønstre, da processen er flyttet udenfor os selv. Klienten er central, da det ofte er både intenst og stærkt for dem at se på deres følelsesliv og familiedrama, som udfolder sig foran dem. Selvom det måske lyder overvældende, har Familieopstilling en lethed over sig. Under alle forviklinger, svigt og traumer findes kærligheden.

Iløbet af workshoppen vil der være en kortere præsentation af Familieopstilling samt teorierne bag. Herefter vil vi lave en proces i gruppen, med efterfølgende praktisk øvelse i mindre grupper. Vi slutter af med at snakke om, hvordan metoden kan integreres i arbejde med individuel terapi, med tid til spørgsmål.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre interesserede.

## LIV DHANYO THOMMESEN

Liv Dhanyo Thommesen er krops- og psykoterapeut MPF.

**TID OG STED:** Fredag den 22. juni 2018 kl. 9.30-15.00. MAGION, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted. Mødelokale 2.

**PRIS:** Medlemmer kr. 900, ikke-medlemmer kr. 1.100, studiemedlemmer kr. 2.790. Inkl. frokost, frugt, kaffe og kage. Min. 10 og max. 18 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor senest 25. maj 2018.

**TILMELDING** til kurser, foredrag og fyraftensmøder på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

**BETALING:** Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

**AFBUD TIL KURSER:** Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursusprisen fratrukket kr. 450 til dækning af administration. Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyrffrit.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

## INDFØRING I MINDFULNESS

## Med særligt fokus på at inddrage naturen

På dette 3-dages kursus får du en grundig indføring i, hvad mindfulness er, ligesom du afprøver en række meditationer og øvelser i mindfulness og lærer de grundlæggende principper, så du kan komme i gang med din egen mindfulness-praksis. Desuden vil der være særligt fokus på at bruge naturen i en mindful praksis, som kan overføres direkte til dit arbejde med dig selv og dine klienter. Inddragelse af naturen i en mindful praksis kan mangedoble den effekt, mindfulness har på den enkelte. De mange øvelser og den omfattende teori bag både mindfulness og naturterapi vil kunne inspirere dig som psykoterapeut (uanset retning) i forhold til at videreudvikle din terapeutiske praksis.

På dette praksis- og oplevelsesorienterede kursus vil du blive undervist i, hvad mindfulness er, hvordan det virker, og hvordan det kan praktiseres, herunder hvordan du kan inddrage naturen. Der vil være tale om en kombination af teori, øvelser og guidede meditationer i naturen.

Kurset vil foregå både indendørs og i det vilde og bynære naturområde Sydhavnstippen, der ligger 200 meter fra kursusstedet i tilknytning til Valbyparken i København.

Kurset er for alle, uanset erfaring med mindfulness eller ej. Henvender sig til psykoterapeuter og andre interesserede.

## EVA ZELANDER

Eva Zelander er psykoterapeut MPF, uddannet narrativ psykoterapeut fra DISPUK samt landskabsarkitekt, underviser og mindfulness-instruktør. Hun har udviklet konceptet 'Naturbaseret Mindfulness' og har fire års erfaring som mindfulness-instruktør for rejsebureauet Tid til ro. Hun har eget firma, afholder løbende kurser i Naturbaseret Mindfulness og udgiver i løbet af efteråret en bog om emnet. Medunderviser Hanne Vadgaard, sygeplejerske, mindfulness instruktør og naturterapeut.

**TID OG STED:** Onsdag-fredag den 22.-24. august 2018. Havebyen Mozarts foreningshus, København SV. [www.havebyenmozart.dk/pages/find-vej.php](http://www.havebyenmozart.dk/pages/find-vej.php)

**PRIS:** Medlemmer kr. 3.400, ikke-medlemmer kr. 4.250, studiemedlemmer kr. 3.060. Inkl. frugt, kaffe, te og vand samt materialer om teorierne, øvelser og transskriberede meditationer. Max. 20 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, senest 22. juli 2018.



## KURSUS

## VREDE OG AFSKY

## Mestring, ejerskab og forståelse

Vrede og afsky er begge vigtige i en traumeterapeutisk helingsproces. Arbejde med de to tilstande støtter hver for sig genetablering af grænser, værdighed og integritet. Hvad adskiller de to emotioner? Hvordan mestrer og regulerer vi dem? På dette oplevelsesorienterede kursus ligger fokus på

- at differentiere kropslig metodik i forh. t. vrede og afsky,
- psykomotorisk færdighedstræning, som støtter ejerskab og mestringskapacitet af de to emotioner – og andre emotioner, som opstår sammen med dem,
- doseringsprincippet – anvendt til at bygge energi op i lavenergi-områder i kroppen som første skridt i at eje udadgående impulser,
- teoretisk forståelse af forskellen på vrede og afsky – og af forskellen på reaktiv og proaktiv aggression (varm og kold aggression),
- gensidig arousalregulering i gruppen.

At arbejde med kraftfulde vredes-impulser inviterer nemt til acting out-adfærd – og dermed polarisering mellem de gruppelemmer, som har adgang til de udadgående impulser, og de, som er bange for dem og trækker sig. Denne dynamik inviterer os ind i dominans og underkastelses-dynamik – indeni hver af os og i interaktion imellem os.

Hvis de to emotioner ikke er differentierede, anvender man ofte metoder, som adresserer vrede i forhold til skjult afsky. Dette indebærer en risiko for aldrig at nå til ejerskab af hverken vrede eller afsky.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre interesserede.

## MERETE HOLM BRANTBJERG

Psykoterapeut MPF, underviser, konsulent, supervisor og psykoterapeut internationalt. Har udviklet Relationel Traumeterapi, en psykomotorisk og systemorienteret metode. Medskaber af Bodydynamic Analyse, siden 2003 leder af sit eget firma. Er specialiseret i arbejde med stress- og traume-mønstre og med mestring af hjælperollen.

**TID OG STED:** Onsdag-fredag den 19.-21. september 2018. Knudhule Badehotel. Første dag kl. 10-17, de øvrige dage kl. 9-16. Overnatning på hotellet er mulig for kr. 1450 ekstra inkl. aftensmad. Kontakt Dansk Psykoterapeutforening.

**PRIS:** Medlemmer kr. 3.600, ikke-medlemmer kr. 4.500, studiemedlemmer kr. 3.420. Inkl. morgenmad, frokost- og eftermiddagskaffe/te. Max. 20 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, senest 1. september 2018.

**TILMELDING** til kurser, foredrag og fyraftensmøder på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

**BETALING:** Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

**AFBUD TIL KURSER:** Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursusrisen fratrukket kr. 450 til dækning af administration. Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyrfrit.

**TJJK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

## SYSTEMISK OPSTILLING

## som redskab til terapeutisk intervention

## - lidt mere i dybden

Måske var du med til fyraftensmødet på Brenderup Højskole, måske ikke. Uanset kan du få et (større) kendskab til denne unikke metode, der tager udgangspunkt i kroppens sansninger og følelser sammenlagt med nogle systemiske teorier, der bl.a. bygger på balance, udredning af forviklinger og vigtigheden af respekt for hierarkiet.

I vores egenskab af systemiske opstillere, terapeuter, mødre, ægtefæller, søstre og døtre har vi begge oplevet, hvor nænsom og samtidig stærk og effektiv en metode systemisk opstilling er som redskab til terapeutisk fordybelse.

Vi vil disse to dage give deltagerne mulighed for at prøve metoden af på forskellig vis. Vi vil vise, hvordan vi arbejder med metoden, vi vil tale om teorien, og vi vil lave en gruppeopstilling, hvor vi sætter ord på undervejs, så deltagerne har mulighed for at forstå, hvad der sker. Derudover vil deltagerne have mulighed for at komme med ønsker. Disse skal dog sendes skriftligt til os inden. Og der er ingen garantier for, at du får dit ønske opfyldt.

Vi glæder os!

Henvender sig til psykoterapeuter og andre interesserede.

## LENE N. BAK og ANNE KARINA BUSCH

Henholdsvis cand. ling. merc., psykoterapeut MPF og certificeret opstillere og folkeskolelærer og familierapeut MPF. Vi er to modne kvinder, der har en del levet såvel som arbejdsmæssig erfaring med os i vores mentale rygsække. Vi har hver sin private praksis og arbejder begge som fuldtids psykoterapeuter med egne klienter.

**TID OG STED:** Fredag-lørdag den 28.-29. september 2018 kl. 9-16 på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Overnatning på enkeltværelse på højskolen koster kr. 250 inkl. morgenmad. Reservation af værelse skal ske via sekretariatet i Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.700, ikke-medlemmer kr. 3.375, studerende kr. 2.430. Inkl. forplejning begge dage. Max. 18 og min. 12 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, senest 1. september 2018.

---

## KURSUS

---

### SPÆDBARNSTERAPI

#### Temadag

Når børn mellem 0-3 år oplever fysiske og psykiske belastninger, der overstiger, hvad de kan magte, kan belastningerne bremse deres udvikling.

Spædbarnsterapi er en behandlingsmetode rettet mod tidlige traumer. Målgruppen er spædbørn, men også større børn og voksne med traumer i de første leveår kan have glæde af spædbarnsterapiens metode. Erfaringen er, at børn og voksne kan hjælpes i trivsel med spædbarnsterapi.

Spædbarnsterapien er inspireret af den franske børnelæge og psykoanalytiker Françoise Dolto, hvis budskab til os er: "Lad aldrig barnets smerte blive glemt".

Spædbarnsterapiens metode, som den praktiseres i Danmark, er udviklet af psykolog Inger Thormann og psykoterapeut MPF Inger Poulsen.

Kursusdagen vil indeholde:

- Introduktion til Françoise Dolto.
- Introduktion til spædbarnsterapiens metode.
- Terapi med et spædbarn belyst med video.
- Tidligt traume terapi med større børn og voksne.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre interesserede.

### INGER POULSEN

Psykoterapeut MPF, forfatter, supervisor og underviser. Gennem 17 år leder af Familiehuset i Horsens. Siden 2014 privat klinik. Medstifter af Institut for Spædbarnsterapi

**TID OG STED:** Fredag den 1. november 2018 kl. 10-17 på Knudhule Badehotel.

**PRIS:** Medlemmer kr. 1.500, ikke-medlemmer kr. 1.875, studiemedlemmer kr. 1440. Inkl. morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe.

**TILMELDING** som anført nedenfor, *senest* 1. oktober 2018.

**TILMELDING** til kurser, foredrag og fyraftensmøder på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

**BETALING:** Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

**AFBUD TIL KURSER:** Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursussen fratrasket kr. 450 til dækning af administration. Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyr frit.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

# CEKTOS

## Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi

Hjælp andre af med stress, angst og depression  
Bliv certificeret kognitiv psykoterapeut hos CEKTOS

Drømmer du om at lære nogle solide psykologiske værktøjer til brug i dit daglige arbejde? Så er vores 4-årige certificerede kognitive psykoterapeutuddannelse lige noget for dig. Vi starter nyt hold den 13. september 2018 i København. Uddannelsen er godkendt af Dansk Psykoterapeutforening.

Som noget unikt for CEKTOS psykoterapeutuddannelse henter vi hvert år nogle af verdens førende kognitive eksperter, doktorer og professorer til Danmark, hvor de underviser på vores uddannelse. Den slags ekspertise tilbyder ingen andre psykoterapeutuddannelser i Danmark. På uddannelsen introduceres du også for metakognitiv terapi ved MCT-I-certificeret ekspert Pia Callesen, compassion-focussed therapy v/ metodens grundlægger Paul Gilbert, Acceptance & Commitment Therapy og flere andre metoder og internationale specialister.

Pris: Kr. 43.200\* ialt årligt inkl. forplejning.  
(\*Early Bird rabat. Normalpris kr. 48.000.  
Tilmeld dig senest 31. juli og få 10 % rabat på 1. års pris).

### NYHED

Spring et år over, hvis du i forvejen har 100 timers kognitiv teori og 50 timers supervision.



### LÆS MERE HER

<https://cektos.dk/psykoterapeut-uddannelse-4-arig-kognitiv/>



[www.cektos.dk](http://www.cektos.dk)

## 1- ÅRIG SUPERVISION / UDVIKLINGSGRUPPE

Er du nystartet eller nyuddannet psykoterapeut? Eller endnu ikke helt på plads med din praksis? Eller er du allerede etableret, men søger et forum uden præstationspres?

Så er det måske noget for dig at mødes med en lille supervisionsgruppe på 4 - 6 personer, der ledes af Psykoterapeut MPF Katrine Boeck.

[Læs mere](http://coachcare.dk/supervisionsgruppe-psykoterapeuter-koebenhavn/) på [coachcare.dk/supervisionsgruppe-psykoterapeuter-koebenhavn/](http://coachcare.dk/supervisionsgruppe-psykoterapeuter-koebenhavn/)

Du kan også [få tilsendt mere information](mailto:katbo@coachcare.dk). Sms på tlf. 23206983 eller send en mail til [katbo@coachcare.dk](mailto:katbo@coachcare.dk)



OPSTART  
4 GANGE ÅRLIGT

## Uddannelse til SPÆDBARNSTERAPEUT

Hold 9

Spædbarnsterapi kan anvendes både til spædbørn, større børn og voksne med traumer i det før-sproglige.

Start: 25. februar 2019

Sted: Kolding Vandrehjem

Undervisere: cand. psyk. Inger Thormann og psykoterapeut MPF Inger Poulsen

LANDSMØDE den 27. marts 2019

- sæt kryds i kalenderen.

Læs om uddannelsen, datoer, priser, tilmelding m.m.

[www.spædbarnsterapi.dk](http://www.spædbarnsterapi.dk)  
eller [www.mgconsult.dk](http://www.mgconsult.dk)

## BRING BALANCE I DE DAGLIGE BESLUTNINGER

Kurser, supervision og individuel sparring  
med Jesper Sloth

Kontakten til andre og kontakten til dig selv er i vidt omfang bestemt af måden, hvorpå du dagen igennem træffer små og større beslutninger – såvel i dit arbejdsliv som i livet i øvrigt. Enhver beslutning udspringer af påvirkninger, som stammer fra to kilder, som konstant er i spil. *Den ene kilde* udgøres af krav og forventninger fra omgivelserne og fra dig selv samt af måder, hvorpå du vanemæssigt prioriterer. Herunder forventninger om at være en god terapeut, medarbejder, leder, kæreste eller forælder. *Den anden kilde* udgøres af dine fornemmelser af og bevidsthed om, hvad der er rigtigt eller "sandt" for dig fra situation til situation – tænk bare på udtrykket "dybest set ved jeg det godt".

Balancerede, solide og sunde valg – såvel de vigtige små dagligdags valg som de store beslutninger – udspringer af, at der er en vis balance mellem påvirkningerne fra de to kilder. For de fleste af os kommer forventningerne og det vante til at dominere vores beslutninger, fordi vi ofte negligerer fornemmelser og indre viden. Den ubalance, som det forårsager, præger vores relationer og vores velbefindende i negativ retning.

Jeg udbyder *kursusforløb*, *individuelle forløb* og *supervision*, og fælles for disse er et praksisnært fokus på, at du får skabt bedre balance mellem de to kilder.

### Yderligere information og tilmelding

Mobil: [jesloth@pc.dk](mailto:jesloth@pc.dk)  
Mail: 23 44 12 89  
Web: [jesper-sloth.dk](http://jesper-sloth.dk)



### Om Jesper Sloth

Oprindelig uddannet socionom og efteruddannet som psykoterapeut MPF, som Master i Ledelse og Samarbejde (KU) og inden for mindfulness. Adskillige års praksis som psykoterapeut, supervisor, kursusholder og coach. Tidligere gennem en årrække medlem af etikudvalget i Dansk Psykoterapeutforening.



**BODYNOMIC INTERNATIONAL**  
Somatic Developmental Psychology



[WWW.BODYNOMIC.COM](http://WWW.BODYNOMIC.COM)

Ny international hjemmeside

- uddannelser i 11 lande verden over -

[WWW.BODYNOMIC.DK](http://WWW.BODYNOMIC.DK)

- hold øje med events + intro aftener i Danmark

### 1-ÅRIG PÆDAGOGISK & TERAPEUTISK EFTERUDDANNELSE

I HØRSHOLM 4 X 5 DAGE – OPSTART 16. JANUAR 2019

TRÆNING I SAMARBEJDS- OG KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER MED FORSTÅELSE IND I UDVIKLINGSPSYKOLOGIEN.

En stor del af vores adfærd og måde at interagere med andre på, er præget af de mønstre og strukturer, som blev skabt i løbet af vores barndom & teen-age år. De har manifesteret sig i den måde vi kommunikerer på både verbalt og nonverbalt og vores krop og kropsholdning.

*Lærere: Ditte Marcher, CEO og Michael Gad*

### CHOKTRAUME UDDANNELSE – I 2 DELE - PROCES OG PROFESSIONEL DEL – OPSTART HVERT EFTERÅR

DEN PERSONLIGE PROCES I HEALING AF DINE CHOK TRAUMER/ PTSD OG PROFESSIONELLE LÆRINGSDEL.

*Ud fra et klart kropsligt integreret perspektiv tilbydes denne træning for professionelle behandlere og terapeuter, der vil vide og kunne mere om forløsning af choktraumer og opbygning af nye ressourcer. Det specielle ved Bodydynamic's arbejdsmåde og forståelses perspektiv er, at vi inddrager kroppen på meget konkrete, fysiske måder i arbejdet med traumer.*

*Lærere: Ditte Marcher, CEO og andre*

**Del 1 og del 2 er på hver 3 x 5 dage: - hurtig tilmelding tilrådes**

**UDDANNELSES START I 2018:** 17. – 21. oktober 2018 - slut oktober 2019

### 3-ÅRIG BODYNOMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE - START I 2019

*Denne uddannelses indhold er allerede anerkendt og anvendt i andre former for psykoterapi, forskellige former for kropsterapier, socialt arbejde, erhvervsorganisationer og fagfolk indenfor sundhed og pleje, der har ønsket at udvide deres viden og præcision.*

- \* Udvikle evnen til at skabe kontakt og forblive i kontakt;
- \* Være i stand til at fornemme vores selvværd og selvtilid;
- \* At have evnen til at træde frem med vores personlighed;
- \* Holde den sociale balance i kontakt med andre;
- \* Støtte os i vores evne til at holde vores position og stå fast;
- \* Udvikle vores kognitive evner;

#### Opstart i Hørsholm:

31. oktober, 2019  
og afslutning i 2022.

#### Kursus dage eksternat om året:

3 x 4 og 2 x 6 dage i Hørsholm  
(mulighed for billig overnatning)

#### Mere info:

ring eller skriv til  
Lene Wisbom



SE MERE PÅ [WWW.BODYNOMIC.DK](http://WWW.BODYNOMIC.DK) el. [WWW.BODYNOMIC.COM](http://WWW.BODYNOMIC.COM)

Info og nyhedsbrev: [lene@bodydynamic.dk](mailto:lene@bodydynamic.dk)

Medlem af Dansk Psykoterapeutforening + EABP





## Kursus i Emotionsfokuseret Parterapi

Emotionsfokuseret Parterapi (EFT) er en evidensbaseret metode til arbejde med par, som er udviklet af dr. Susan M. Johnson i samarbejde med dr. Lesley M. Greenberg. Metoden er funderet i mere end 25 års forskning og klinisk praksis.

Grundkurset i EFT forløber over 4 dage og henvender sig primært til psykologer og psykoterapeuter, der ønsker at uddanne sig i metoden. På kurset får du indsigt i EFT modellens faser, trin og interventioner. Du lærer, hvordan tilknytningsteorien kan anvendes som indgang til at forstå kriser og dynamikken i parforholdet, og hvordan du med en emotionsfokuseret tilgang, kan støtte parrene i at genetablere trygheden i parforholdet.

Kurset er officielt godkendt af the International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy ([www.iceeft.com](http://www.iceeft.com)) og er første del af uddannelsen og eventuel certificering inden for EFT.



Kurset afholdes af cand. psych. Jette Simon, der er ICEEFT-godkendt EFT-instruktør og -supervisor. Jette har mere end 30 års erfaring i at arbejde med par over hele verden og er direktør i **Washington DC Training Institute for Integrative Couples Therapy** og Adjunct Professor.

### Kursusdatoer for kommende EFT grundkursus (4 dage):

12.-15. September 2018 København, åbent for alle med terapeutisk baggrund.

#### Andre åbne kurser:

30.-31. August, København, **Empatiræthed og udbrændthed – en vej til udvikling**

Der afholdes også jævnligt introduktionsdage, hvor du kan høre mere om EFT. Yderligere information om kurser og workshops kan findes på [www.dkceft.dk](http://www.dkceft.dk)  
Spørgsmål til kurserne kan rettes til Steen Rassing via mail [sr@steenrasing.dk](mailto:sr@steenrasing.dk)  
For tilmelding gå til [www.familieudvikling.dk](http://www.familieudvikling.dk)

På Dansk Center for Emotionsfokuseret Parterapi – [www.dkceft.dk](http://www.dkceft.dk) kan du finde en liste over en række af de terapeuter, der er uddannet i metoden. Du kan også finde links til forskningsartikler om EFT og oversigter og datoer for kurser og andre aktiviteter, der henvender sig til par eller terapeuter.



Kurserne udbydes i samarbejde med Center for Familieudvikling

## HILDEBRAND INSTITUTTET PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE



### UDDANNELSE OG KURSER I ARBEJDE MED OMSORGSSVIGT OG OVERGREB

#### Uddannelse

Hildebrand Institutet tilbyder en 4-årig, godkendt uddannelse. Den henvender sig både til dig som allerede arbejder med, eller ønsker at arbejde professionelt med psykoterapi – og til dig som arbejder i et pædagogisk eller rådgivende miljø. Det er muligt at afslutte med kursusbevis efter de første 2 år.

#### 2-dages kursus

Introduktion til instituttets grundideer og arbejdsmetoder. Kurset afholdes den 6.-7. september 2018.

#### Foredrag hos jer

Psykolog Jesper Vammen fortæller om de udfordringer, som opstår i arbejdet med mennesker udsat for omsorgssvigt og overgreb.

Flere informationer:

[www.hildebrandinstitutet.dk](http://www.hildebrandinstitutet.dk)



*Vivian Hansen,  
uddannelsesleder,  
socialrådgiver, MPF*



*Eva Hildebrand,  
godkendt specialist og  
supervisor i Dansk  
Psykologforening*



*Jesper Vammen,  
psykolog*



*Hanne Grønbech,  
psykoterapeut,  
MPF*

[www.konbalance.dk](http://www.konbalance.dk)



Bogføring  
Årsregnskab  
Selvangivelse

Anne Hjøllund  
Talknuser

[info@konbalance.dk](mailto:info@konbalance.dk)

+45 3022 1822

**Mette Ulsø**

Uddannet lærer i

**The Diamond Approach**

[www.diamondapproach.org](http://www.diamondapproach.org)



[mette.ulsoe@diamondapproach.org](mailto:mette.ulsoe@diamondapproach.org)  
Tlf. 24421195

En lille annonce i  
*Tidsskrift for  
Psykoterapi*  
ses også tydeligt

Send din tekst  
til redaktøren på  
[susvd@email.dk](mailto:susvd@email.dk)

# ISFO • 2018 / 2019

Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling



## **Basisuddannelse • Start i Kbh den 11. sept. 18 & Jylland den 12. marts 19**

Denne intensive uddannelse er tilrettelagt således, at deltagerne tilegner sig de praktiske og teoretiske færdigheder, som gør det muligt umiddelbart at integrere Opstillingsmetoden i individuelle forløb.

## **Grunduddannelse & Overbygningsuddannelse • Start i Kbh den 1. nov. 18**

Et solidt praktisk og teoretisk fundament, hvor deltagerne udrustes med de færdigheder, der gør det muligt at arbejde med Opstillingsmetoden individuelt og i grupper i forhold til personlige, familiemæssige, sociale og karriereorienterede temaer.

## **Efteruddannelse for psykoterapeuter • Start Kbh d. 28. sept. & Jylland d. 12. okt. 18**

Et praksisorienteret og målrettet 9 dages forløb i Familieopstilling for Psykoterapeuter og lignende faggrupper. Med høj faglighed i fokus fordyber vi os i metode, praksiserfaring, det individuelle arbejde med klienter, inspiration til arbejdet med grupper samt opsamling af ny viden inden for området.

## **Organisationsopstilling • Start i Kbh den 1. sept. 18**

Et forløb som er målrettet brug af Opstilling i arbejdsmæssige sammenhænge. Deltagerne lærer at afdække, synliggøre, igangsætte og implementere forandringer på arbejdspladsen og i arbejdsrelaterede opgaver ved brug af Opstillingsmetoden.

## **Supervisoruddannelse • Start i Kbh den 21. februar 19**

Opstilling er et inspirerende og yderst anvendeligt bidrag i supervisorsrummet. Uddannelse henvender sig til mennesker, som ønsker at efteruddanne sig i supervisionens mange muligheder og kraftfulde effekter.

### **KORTERE ARRANGEMENTER**

- Temaaftener
- Kurser
- Weekendworkshops
- Informationsmøder
- Udviklingsforløb
- Udenlandske gæstelærere
- Eksterne kurser & foredrag

Alle arrangementer består af teoretiske oplæg med udgangspunkt i Opstillingsmetoden samt en mere oplevelsesorienteret del, så alle får noget personligt og relevant med sig.

*Systemisk Opstilling & Familieopstilling er en virksom procesmetode, som bygger på et inspirerende livsperspektiv og en tidssvarende systemisk-fænomenologisk filosofi.*

*Som psykoterapeut kan du anvende redskaberne til at arbejde med komplekse personlige livstemaer hos dine klienter.*

*Metoden giver klare indsigter i forhold til mønstre, genudspilninger og dynamikker blandt mennesker. Opstilling er let omsættelig i både den individuelle kontekst såvel som i arbejdet med grupper og gruppeprocesser.*



**ISFO** Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling

Thorvaldsensvej 3, baghuset 1. sal, 1871 Frederiksberg C

Tlf. 2043 7475

ldt@isfo.dk

**www.isfo.dk**



Tegn abonnement på

## TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI

Hvis du ikke er medlem af Dansk Psykoterapeutforening, kan du tegne abonnement på bladet.

Eller du kan give et abonnement som gave til en psykoterapeut eller en psykoterapeutstuderende – eller til en, der bare interesserer sig for psykoterapi.

Et abonnement koster kun kr. 295 for tre årlige numre. Prisen er inkl. moms og forsendelse

Skriv til:  
kontakt@dpfo.d



# Essens



## intro kursus i Acceptance & Commitment Therapy

16.-18. november 2018

på vores kursussted i Gadbjerg ved Vejle

**Kurset er for dig, der er uddannet psykoterapeut, og gerne vil inspireres til at bruge ACT i dit behandlervirke.**

**Kurset** indeholder en praksisnær indføring i ACT's grundlæggende teori og filosofi. ACT tilhører den såkaldt "tredje bølge" inden for kognitiv terapi. ACT-interventioner demonstreres og trænes i løbet af kurset.

**Undervisningen** er engagerende og livfuld og vil vekle mellem teori, praktiske øvelser og træning.

**Kursusleder** er psykoterapeut MPF Jens E. Mortensen, som igennem en årrække har efteruddannet og specialiseret sig i ACT, både som underviser og i egen praksis. Jens har af tidligere kursusedtagere fået stor ros for sit engagement, sin omsorg og sin formidlingsevne.

*Tilmelding*  
senest d. 26. oktober til [info@essens-kurser.dk](mailto:info@essens-kurser.dk).

*Kursuspris*  
kr. 2400,- betales ved tilmelding og refunderes ved overtegning.

*Ophold og forplejning* betales på kursusstedet. Kurset afholdes som internatkursus.

Mere info på Essens' hjemmeside.  
Spørgsmål kan rettes til [jensemortensen@gmail.com](mailto:jensemortensen@gmail.com)

**Mere info på Essens' hjemmeside.**

[www.essens-kurser.dk](http://www.essens-kurser.dk)

[www.essens-uddannelse.dk](http://www.essens-uddannelse.dk)





## SE-uddannelse og kurser

2018/19

### Intimitetens og tilknytningens energier

*v/Ariel Giarretto og tom callanan*

**Workshop på Naxos**

Du får hjælp til at opdage de subtile og underliggende måder, du engagerer dig intimt på, og til at åbne op for nye og endnu udforskede muligheder for glæde og behag. Målet er tydeligere grænser og større frihed til at udforske dit seksuelle jeg på nye og legende måder – uden skam.

**Dato:** 11.-16. oktober 2018.

**Pris:** DKR 6.500 (eur 875).

kontakt traumeheling@hotmail.com for yderligere info.

### Uddannelsen til Somatic Experiencing®

**Practitioner**

**Nye hold**

Uddannelsen til Somatic Experiencing Practitioner er en overbygningssuddannelse, der kræver en grunduddannelse indenfor det social- eller sundhedsfaglige område, samt terapeutisk træning og erfaring.

**Internathold (6 dage pr. modul).**

**Starter:** 17.-22. marts 2018 på Tisvilde Højskole.

**Underviser på begynderniveau:** Cornelia Rossi.

**Sprog:** Engelsk.

**OBS!** Det er stadig muligt at tilmelde sig til internatholdet.

Kontakt Traumeheling@hotmail.com eller ring 2255 2504.

**Eksternathold (4 dage pr. modul).**

**Starter:** 10.-13. maj 2018 i København.

**Underviser på begynderniveau:** Ursula Fürstenwald.

**Sprog:** Dansk.

**Sprog på mellemniveau og avanceret niveau:** Engelsk.

### Integrativ Somatisk Psykoterapi

*v/Raja Selvam*

ISP er en professionel avanceret træning rettet mod erfarne terapeuter, som har lyst til at fordybe sig i kroppens, energiens og bevidsthedens 3 dimensioner. Forløbet består af tre moduler á fire dage og afsluttes med certificering.

**Datoer:** **Modul 1:** 22.-25. nov. 2018.

**Modul 2:** 30. maj - 2. Juni 2019.

**Modul 3:** 8.-11. november 2019.

**Pris:** kr. 6.400,- pr. modul inkl. frokost.

**Sted:** Annonceres på www.traumeheling.dk.

### Introduktion til Somatic Experiencing®

*v/Ursula Fürstenwald*

Kursusdagene giver en oplevelse af SE metodens terapeutiske potentiale gennem teori, demonstrationer og øvelser. Kurset er obligatorisk, hvis du overvejer at tage SE® uddannelsen.

**Underviser:** Ursula Fürstenwald.

**Dato:** 5.-7. nov. 2018 i Kbh.

### Kropslig forankring og det haptiske system

*v/Marcelo Muniz*

Et 2 modulers forløb á 5 dage med focus på menneskets forhold til oplevelse af tyngdekraften som den grundlæggende kontekst for udvikling af naturlig, social og individuel udfoldelse.

**Datoer:** **Modul 1:** 24.-28. april 2019.

**Modul 2:** Fremkommer snarest.

**Pris:** Kr. 7.500 pr. modul inkl. frokost.

**Sted:** København.

### Arbejde med børn 3

*v/Ale Duarte*

At tune sig ind på børn er et projektorienteret træningsforløb over fire moduler á fire dage. "At tune sig ind på børn" har som udgangspunkt, at børn har en naturlig kapacitet til at regulere sig selv og skabe sunde relationer igennem deres udviklingsproces.

**Datoer:** **Modul 1:** 7.-10 april 2018.

**Modul 2:** 3.-6. oktober 2018.

**Modul 3:** 17.-20 marts 2019.

**Modul 4:** 20.-23. juni 2019.

**Pris:** 6.400,- inkl. frokost.

**Sted:** Annonceres på www.traumeheling.dk.

### Tilmelding og yderligere information

www.traumeheling.com • traumeheling@hotmail.com

### Traumeheling v/

Jette Koch tlf. 22552504 • Ursula Fürstenwald tlf. 39272524

Frank V. Olsen tlf. 30208751 • Ulrik Jørgensen tlf. 40469967





## Internal Family System Therapy, IFS introduceres for første gang i Danmark. Den terapeutiske metode alle taler om

IFS er en anerkendt evidensbaseret terapeutisk metode, som på enestående vis integrerer psykologisk teori med en anvendelig jordnær spirituel dimension (en ny effektiv form for mindfulness).

Teknikkerne er effektive i individuelle sessioner med par, familier og med børn; og metoden har vist sig at være effektiv i forhold til alvorlige traumer såvel som med mere generelle psykiske og fysiske problemstillinger. Modellen er let at integrere med dine øvrige terapeutiske erfaringer.

### DIT LÆRINGSUDBYTTTE:

- Du vil lære det begrebsmæssige og teoretiske IFS-fundament.
- Du vil lære at bruge IFS-teknikkerne i forhold til en stor vifte af kliniske populationer og psykofysiologiske udfordringer.
- Du får mulighed for at udforske din egen indre verden af "parts", hvilket vil udvikle dig som IFS-praktiker.
- Du vil lære at etablere den helt særlige IFS-baserede samarbejdende proces mellem klient og terapeut.
- Modellen er let at integrere med dine øvrige terapeutiske erfaringer.

Denne basistræning præsenteres af en unik international trænerduo:

Underviser på modul 1 og 2 er PhD. Osnat Arbel fra Israel.  
Osnat er en erfaren familierapeut, IFS- træner og supervisor.

På modul 3 underviser PhD. Richard Schwartz, der har skabt modellen og grundlagt IFS. Richard er en brilliant og meget varm underviser samt en klar og kreativ tænkner. Det er en meget usædvanlig og unik mulighed for at lære metoden af den allerbedste.



Richard Schwartz

### Træningsprogrammet:

15 dage fordelt på 3 moduler  
(hver dag fra kl. 9 - 18)  
Module 1: Februar 7. - 11. 2019  
Module 2: April 25. - 29. 2019  
Module 3: juni 13. - 17. 2019

### Level 1 træning

Organiseret af cand.psych.  
John Hjarso Mortensen i samarbejde med CSL  
(The Center for self Leadership).

Pris: Kr. 25.000,00

Læs mere på: [www.selfleadership.dk](http://www.selfleadership.dk)  
For tilmelding kontakt: cand.psych. John Hjarso Mortensen  
[johnmo@me.com](mailto:johnmo@me.com) - mobil: 5073 6000 - [www.selfleadership.dk](http://www.selfleadership.dk)



## Dansk Imagocenter

v/ cand.psych. John Hjarsø Mortensen

### IMAGO PARTERAPEUT UDDANNELSEN

Bliv certificeret Imago Parterapeut

**Har du ambitioner om at arbejde med par?  
Eller vil du blive sikrere og mere effektiv som parterapeut?**

**Introaften for psykologer og psykoterapeuter: 20. Juni kl. 17:30 - 20:00.**

I København. Begrænsede pladser. Tilmelding påkrævet.

Du vil gå hjem med: Information om Imagoudannelsen – metoder til at motivere parret, når du møder dem første gang – viden om parterapiens faser.

#### Efteruddannelsesforløb til Imago Parterapeut

Dansk Imago Center tilbyder certificeringsforløb til Imagoterapeut. En forskningsbaseret metode. Også effektiv med familier og grupper.

Ialt 12 dage fordelt på 4 moduler samt efterfølgende supervisorsforløb. Som certificeret Imago parterapeut bliver du desuden medlem af et aktivt lokalt og globalt terapeutisk fællesskab. IRI har 52 medlemslande – og vi vokser hvert år.

Imagorammen er eklektisk og baserer sig bl.a. på tilknytningsteori, systemteori, psykodynamisk teori, narrativ teori, interpersonel neuropsykologi, mentaliseringsteori og emotionsfokuseret parterapi. Som Imagoterapeut er du uddannet både i bredden og i dybden.

#### Næste Imagocertificeringsforløb:

- Modul 1: 7. til 9. sept. 2018
- Modul 2: 26. til 28. okt. 2018
- Modul 3: 25. til 27. jan. 2019
- Modul 4: 5. til 7. april 2019

Sted: Rørholmegade 18, st.tv., Kbh. K

Kursuspris: Kr. 24.000,00.

**Tilmelding: [imagocenter@me.com](mailto:imagocenter@me.com) eller tlf. 5073 6000.**

**Yderligere information på [www.danskimagocenter.dk](http://www.danskimagocenter.dk)**



**Underviser:**

**Cand.psych. John Hjarsø Mortensen**

Klinisk instruktør Imago Relationship International. Formand i Dansk Imagoforening

#### Hvem står bag Dansk Imagocenter?

Vi hedder Pia Hjarsø Mortensen og John Hjarsø Mortensen. Vi har været gift i snart 30 år – og er begge psykologer. Siden 2001 har vi drevet Dansk Imagocenter som en lokal afdeling af Imago Relationship International. Vi afholder workshops for par, tilbyder parterapi og står for uddannelsen af Imagoterapeuter i Norden, Tyrkiet, Estland m.fl. I Norden er det kun Dansk Imagocenter, der er licenseret til at certificere Imagoterapeuter.

# Attraktiv pensionspakke / sundheds- og behandlingsforsikring igennem Dansk Psykoterapeutforening

## SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSFORSIKRING DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

Dansk Psykoterapeutforening og registrerede forsikringsmæglere, Keller og Partners, har sammen udviklet en attraktiv sundheds- og behandlingsforsikring til foreningens medlemmer. Ordningen etableres igennem Mølholm Forsikring A/S. Danmarks største udbyder på området.

### HVORFOR:

- Hurtig hjælp og afklaring, hvis du bliver syg eller kommer til skade, så du kan komme tilbage og passe din virksomhed
- Behandlingsgaranti indenfor 10 dage

### FORDELE:

- Skarp pris kr. 1.849,- / år + 1,1% stempel til staten
- En af de mest udvidede dækninger på området
- Tegnes uden afgivelse af helbredsoplysninger
- Løbetid helt til 70 år
- Ægtefælle kan også tilmeldes ordningen til samme pris
- Hvis begge ægtefæller er omfattet af ordningen, er børn gratis medforsikret til 21 år

## FORDELSPENSION / PENSIONSPAKKE DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

Dansk Psykoterapeutforening og registrerede forsikringsmæglere, Keller og Partners, har indgået en aftale om at tilbyde en attraktiv pensionspakke til foreningens medlemmer. Ordningen etableres igennem Topdanmark.

- én af Danmarks bedste pensionspakker
- sikring af dig, din familie og din fremtid

### MULIGHEDER I PENSIONSPAKKEN:

- **Gruppeliv ved død**
- **Kritisk sygdom**
- **Nedsat erhvervsevne**
- **Pensionsopsparing**

### HVORFOR VÆLGE FORDELS-PENSION / DPF

Da du er **en del af en gruppe** (Dansk Psykoterapeut Forenings medlemmer), har vi mulighed for at tilbyde dig nogle klare **fordele**.

Eksempelvis på følgende områder:

- **Lave priser på forsikringsdækninger**
- **Brede/udvidede forsikringsdækninger**
- **Få helbredsoplysninger**
- **Lave administrationsomkostninger**
- **Ét af markedets højeste afkast på pensionsopsparing**

## SÅDAN KOMMER DU VIDERE:

Kontakt Fordels-Pension/Dansk Psykoterapeutforening:

SJÆLLAND / JYLLAND /  
FYN OG ØERNE

**60 85 51 00**

eller på mail: [mail@fordelspension.dk](mailto:mail@fordelspension.dk)



- se begge brochurer på [www.psykoterapeutforeningen.dk](http://www.psykoterapeutforeningen.dk)

---

## KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

---

**29th International Congress of Applied Psychology.** June 26-30 2018. Montreal, Canada. <http://www.icap2018.com/content/official-icap-2018-website>

**ICSHER 2018 - International Conference on Sexuality – Health, Education and Rights.** July 7-9 2018. Bangkok, Thailand. [www.sexuality-conference.org](http://www.sexuality-conference.org)

**International Conference on Psychotherapy and Psychological Disorders** – Leading Innovations and Approaches towards Psychological and Mental Health Disorders through Psychotherapy. July 11-12 2018. Toronto, Canada. <https://psychotherapy.psychologysummit.com>.

**Annual Meeting of The International Academy of Sex Research.** July 17-20 2018. Madrid, Spain. <http://www.iasr-site.org>

**European Society for Cognitive and Affective Neuroscience.** July 19-22 2018. Leiden, Netherlands. <https://escaneurosci.eu/p/dZ7xbq>

**Movement 2018:** Brain, Body, Cognition. July 27-29 2018. Boston, USA. [www.conference-service.com/conferences/psychology.html](http://www.conference-service.com/conferences/psychology.html)

**XXVI Nordiske Psykoanalytiske Kongres** – Presence and Absence. August 9-12 2018. Turku, Finland. <http://npc2018.fi/>

**World Summit on Mindfulness and Stress Management.** August 27-28 2018. Boston, USA. <https://mindfulness.psychologysummit.com/>

**PCCA 2018** – Europe in a Globalized World. August 30-September 9 2018. Den Dolder, The Netherlands. <http://pcca.org/2018/>

**A Tormented World** – How can Psychotherapy help us? Hopes and Illusions. August 30-September 1 2018. Lochow, Poland. [www.40lps.p/en/conference/lochow](http://www.40lps.p/en/conference/lochow)

**EABP Congress** – Body Psychotherapy and Challenges of Today: Alienation, Vitality, Flow. September 6-9 2018. Berlin, Germany. [www.eabp.org](http://www.eabp.org)

**Nordic Eating Disorders Conference** – Eating Disorders versus Healthy Lifestyle. September 12-14 2018. Reykjavik, Island. [www.nedsconference.com](http://www.nedsconference.com)

**American Academy of Psychotherapists 63rd Annual Institute & Conference** – Sounds of Silence: Working the Edges of the Unspoken 2018 (AAP 2018). October 17-21 2018. Atlanta, USA. <http://www.thetherapeuticrelationships.org/index.html>

**40th NACS Conference** – Better Sex. September 20-23. Turku, Finland. Nordic Association For Clinical Sexology. [www.nacs2018.com](http://www.nacs2018.com)

**XIX Latin American Congress of Sexology** – Eroticism and Sexuality: Challenges in the clinic and education. September 26-20 2018. Buenos Aires, Argentine. [www.worldsexology.org](http://www.worldsexology.org)

**41st International Association for Psychoanalytic Self Psychology Annual International Conference 2018** – Vienna - Kohut - Self Psychology: Searching for Creativity in Times of Crisis. October 17-20 2018. Vienna, Austria. <https://iapsp.org/conference/>

**European Association for Psychotherapy Congress** – Sense and sensibility in Psychotherapy. October 18-21 2018. Belgrade, Serbia. <http://www.23eapcongress2018belgrade.eu/>

**University College London** – The Repression and Abandonment of Oedipus: The role of the Oedipal situation in mental distress and disorder. November 30-December 2 2018. London, UK. [http://www.ucl.ac.uk/psychoanalysis/01\\_psychoanalysis\\_events/Repression\\_and\\_Abandonment\\_of\\_Oedipus](http://www.ucl.ac.uk/psychoanalysis/01_psychoanalysis_events/Repression_and_Abandonment_of_Oedipus)

**IPA 51st Congress/25th IPSO Conference** – The Feminine. July 24-27 2019. London, UK. <http://www.ipa.world>

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening. Oplysninger om møder og konferencer sendes til redaktionen for Tidsskrift for Psykoterapi:

Susanne van Deurs  
[susvd@email.dk](mailto:susvd@email.dk)

---

## BESTYRELSE OG UDVALG

---

### Bestyrelse

Pia Jeppesen, formand  
E-mail: pj@dpfo.dk  
Mary á Argjaboða  
Lone Carmel  
Marian Bridget Connolly  
Clemen Krægpøth  
Kim Matzen  
Lene Alsbæk Nielsen  
Martin Tidén  
Harald Villemoes  
Brian Sebens (suppleant)

### Etikudvalg

Hans Munk, formand  
Anna Bentzen  
Lone Feddersen  
Marianne Horst  
Janne Oreskov  
Lene Qvortrup  
Birgitte Sjødin

### National delegeret EAP

Marianne Horst

### Etikpanelet

Marianne Bentzen  
Marianne Davidsen-Nielsen  
Jeanne Holten-Møller  
Marianne Horst  
Karin Westh Langgaard  
Erik Wasli

### Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Inger Jensen  
Vibeke Møller  
Kim Nygaard  
Harald Villemoes

### Uddannelsesudvalg

Hanne Bloch Gregersen  
Henrik Hass  
Pia Jeppesen  
Anette Krogh  
Maja Nissen  
Martin Tidén

### Kursusudvalg Syddjylland

Hanne Christensen  
Ella Krog  
Jette Korsgaard

### Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø  
Bodil Boss Nielsen  
Sofie Pedersen  
Rikka Poulsen

### Kursusudvalg Nordjylland

Mary á Argjaboða  
Lone Hjortshøj  
Ole Jessen  
Annamarie Bundgård

### Kursusudvalg Fyn

Henning Guldager  
Marianne Bjørnskov Jørgensen

### Kursusudvalg Sjælland

Kirsten Bjelke  
Karen Blædel  
Henriette Boysen  
Mette Rosenvel  
Eva Zelander  
Mia Vasby

---

## SEKRETARIATET

---

### Karin Mette Thomsen – sekretariatschef

Ansvar for ledelse af sekretariatet, forretningsudvalg med formand og næstformand, bestyrelse/generalforsamlingen, regnskab og økonomi, kommunikation og administration.

### Trine Hauberg – kommunikation

Ansvar for udvikling og opdatering af hjemmesiden og sociale medier, foreningens nyhedsbrev og pressearbejde.

### Louise Precht – Administration

Ansvarlig for medlemsrådgivning, sekretariatsbetjening af udvalg og generel sekretariatsbetjening.

### Nina Grove – bogholder

Foreningens bogholder. Ansvarlig for kontingent, bogholderi og ind- og udbetalinger. På kontoret hver torsdag.





TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI

NR. 2 · JUNI 2018 · 26. ÅRGANG

TEMA: PSYKOTERAPEUTER OG PSYKOTERAPI

---

### Forening og redaktionelt

- 2 — Formanden skriver
- 3 — Redaktørens klumme
- 5 — Næste tema i Tidsskrift for Psykoterapi
- 131 — Bestyrelse, udvalg mv.

### Artikler

- 6 — Ole Vedfelt: Den nødvendige kompleksitet. Om udviklingen af en integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi
- 19 — J.G. Saxe: The Blind Men and the Elephant. A Hindoo Fable. Digt
- 20 — Peter Kongshaug: Psykoterapi i 70'ernes Danmark. Set med tidens attitude i forfatterens perspektiv fra dengang
- 30 — Inge Nygaard Pedersen: Musikterapeuter og musikterapi – før, nu og fremover
- 37 — Pia Skogemann: I gamle dage ... Om den jungianske udvikling i Danmark
- 42 — Susanne van Deurs: Evolution of Psychotherapy. Glimt fra en verdenskongres
- 46 — Hanne Urhøj: Når ni ud af ti klienter er intuitive og føletyper
- 54 — Anne Ahlefeldt: Når væren bliver terapiens fundament
- 60 — Ole Nygaard: Meningen med livet? Livskrise og psykoterapi
- 63 — Nis Petersen: Spillet. Digt
- 64 — Mette Løgstrup: Gadeterapeuterne
- 70 — Lise Linn Larsen: Den rette vejledning til stalkingramte er vigtig
- 76 — Brian Sebens: Praksisbaseret evidens og Feedback Informed Treatment. Noget for psykoterapeuter?
- 87 — Jael Lauritzen: Om at være studerende på en familierapeutisk uddannelse. En personlig beretning
- 94 — Susanne van Deurs: Nyhedsbrevet der blev til et tidsskrift
- 98 — Cecilia Virgin og Elsebet Gjetting: 25-års jubilæum. Et tilbageblik

### Interview

- 101 — Fie Sandfeld: Om at gøre drømme til virkelighed. Portrætinterview med Dansk Psykoterapeutforenings ophavskvinde Susanne van Deurs

### Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort Nyt
- 92 — Marianne Bach: Et dilemma om nære relationer i terapi – hvad gør man?

### Bog anmeldelser

- 104 — Carsten René Jørgensen: Den psykoterapeutiske holdning. Anmeldt af Ole Vedfelt
- 107 — Marianne Bentzen og Susan Hart: Den neuroaffektive billedbog 2. Anmeldt af Hans Henrik Kleinert
- 108 — Birgitte Amtrup: Markus blev født for tidligt. Anmeldt af Cecilia Virgin
- 109 — Charlotte Lindvang og Bolette Daniels Beck (red.): Musik, krop og følelser. Neuroaffektive processer i musikterapi. Anmeldt af Marianne Bentzen
- 110 — Irvin D. Yalom: Bevægende møder. En psykoterapeuts erindringer. Anmeldt af Susanne van Deurs
- 111 — Nye bøger

### Kurser og foredrag

- 114 — Jubilæumskonference
- 116 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening