

Anmeldelse bogen *At leve sin terapi* fra Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift af Henning Strand.

At leve sin terapi

Lone Algot Jeppesen & Leif Vedel Sørensen.

Forlaget Mindspace 2013

256 sider 298 kr.

At leve sin terapi er en smuk bog, som belyser relationen mellem psykoterapeut, klient og metode.

Lone Algot Jeppesen og Leif Vedel Sørensen har undersøgt, hvad der sker bag de lukkede døre til terapirummet hos ti forskellige terapeuter, som repræsenterer 9 forskellige terapiformer.

Det smukke ved bogen består i, at den emmer af autenticitet, som giver læseren en klar fornemmelse af terapeuternes personlige engagement, etik og faglighed, dilemmaer og refleksioner.

Hvert af de ni portrætter er dannet på baggrund af klip fra en terapisesion og en tekst fra interviews med terapeuten. Interviewet omhandler bl.a. terapeutens oplevelse af sin rolle i terapien, hvorfor han/hun netop har valgt pågældende metode og sammenhængen mellem sig selv og metoden.

Læseren præsenteres for terapeutens samtale med klienten og får mulighed for at vurdere om eller hvordan, terapeutens dialog stemmer overens med den teori og metode, han/hun hævder at følge. I modsætning til mange andre bøger om terapi, hvor klip fra terapisesioner er nøje udvalgt med henblik på at illustrere et idealiseret billede af terapien, gengiver forfatterne i *At leve sin terapi* også episoder, som terapeuten efterfølgende selv finder uheldige i forhold til idealet. På den måde får man som læser et realistisk billede af, hvad der sker i en terapisesion. Det er således ikke alene klienten, men i særdeleshed også terapeuten, som bringer sig i en sårbar position, og det kræver mod.

Bogens forfattere har ingen intentioner om at finde den bedste terapeutiske metode eller at dokumentere effektforskelle mellem metoder. Nej, tværtimod går de eksplicit imod ideen om, at en metode kan være god i sig selv. Terapiens effekt forstås – med henvisning til de mange psykoterapeutiske effektundersøgelser som viser, at det er de non-specifikke faktorer i terapien, der forklarer størstedelen af effekten (fx Wompold m.fl. 1997, Hubble & Miller 1999) – som et resultat af den komplekse relation mellem terapeut, klient og metode.

I det lys kan man spørge sig selv, hvad det er, man sammenligner, når man forsøger at måle forskellige terapimetoders effekt op mod hinanden. Giver det overhovedet mening at sammenligne forskellige terapimetoders effekt, når størstedelen af effekten slet ikke kan tilskrives de specifikke metoder, men skyldes forhold i de forskellige klienter, terapeuter og relationen mellem dem? Når man simplificerer komplekse forhold ved at forsøge at isolere de mange interdependente variable fra hinanden, er det noget andet man undersøger end det tilsigtede. Måske er det i virkeligheden sådan, at hver enkelt samtale er unik og ikke kan vurderes i forhold til andre unikke samtaler.

Bogens ni portrætter er følgende:

1. Medfølelsesfokuseret terapi ved psykiater Bodil Andersen
2. Acceptance and Commitment Therapy ved psykolog Camilla Grønlund
3. Intensiv korttidsdynamisk psykoterapi ved psykolog Elad Chone
4. Narrativ terapi ved psykolog Jacob Mosgaard
5. Hypnoterapi ved læge Jens-Jørgen Gravesen
6. Kognitiv adfærdsterapi og Mindfulness-baseret kognitiv terapi ved psykolog Kirsten Bonfils
7. Relations Fokuseret Terapi ved psykolog Kirsten Seidenfaden og psykiater Piet Draiby
8. Gestaltterapi ved psykolog Mikael Sonne
9. Mentaliseringsbaseret terapi ved psykiater Morten Kjølbye.

En klar styrke ved bogen er, at det står meget klart, at det er den enkelte terapeuts personlige fortolkning af den givne terapimetode og det konkrete samspil med den konkrete klient, der præsenteres.

Bogen er velskrevet og let tilgængelig. Den er særdeles interessant for såvel professionelle, som ønsker inspiration, folk, som overvejer at gå i psykoterapi samt studerende.