

*Boganmeldelse:*

### **At leve sin Terapi**

Ni psykoterapiportrætter om forholdet mellem terapeut, klient og praksis.  
Af Lone Algot Jeppesen & Leif Vedel Sørensen. Mindspace 2013. 256 sider

Hvordan beskrive psykoterapiens substans? Hvad er det egentlig, der virker?

Bogen her er et spændende forsøg, hvor alle palettens farver bruges til at beskrive forskellige facetter og indfaldsvinkler til mødet mellem klient og terapeut. Fokus på den terapeutiske relation er gennem bogen den røde tråd, som spindes og væves til godt stof. Forfatterne er psykolog og specialist i psykoterapi Lone Algot Jeppesen og speciallæge i psykiatri og specialist i psykoterapi Leif Vedel Sørensen. De har interviewet ni terapeuter, filmet en session hos hver af dem, transskriberet materialet og på inspirerende og kyndig vis kombineret det alt sammen med faglige og personlige overvejelser til en spændende helhed.

De ni terapiretninger, som belyses, er hypnoterapi, gestaltterapi, kognitiv adfærdsterapi og mindfulness-baseret kognitiv terapi, intensiv korttidsdynamisk psykoterapi, compassion focused therapy, acceptance and commitment therapy, narrativ terapi, mentaliseringsbaseret terapi og relationsfokuseret terapi.

Terapirummene belyses udefra og indefra, og læseren får en fin fornemmelse af de levende mennesker bag klient- og terapeutrollerne, deres værdier og personlige engagement.

Hypnoterapi har som anført sit eget kapitel, og den beskrevne session illustrerer et forløb baseret på ego state therapy, men hypnotiske teknikker indgår også implicit i flere af de andre sessioner.

Bogen er en herlig appetizer. Man får lyst til alle retterne, men også inspiration til at reflektere over sine valg og personlige stil.

Per Nilsson