

Anmeldelse af "At leve sin terapi"
Psykoterapibladet 14.9.2013 nummer 5.

Hvad er det som motiverer psykoterapeuters valg af én metode frem for en anden? Hvordan forholder de sig til og omsætter deres teoretiske og metodiske grundlag i praksis bag den lukkede dør, sammen med klienten, alene og uobserverede?

Psykologerne Lone Algot Jeppesen og Leif Vedel Sørensen har lavet en spændende bog om forholdet mellem terapeut, klient og metode. Den indeholder en samling portrætter af 10 forskellige terapeuters metodevalg. De har interviewet dem om deres forhold til disse valg, - hvordan de i deres karriere er nået frem til at arbejde på netop denne måde, hvad det betyder for dem, hvilke motiver der ligger bag, etc.

Samtidig har de bedt dem om en videooptagelse af en terapisession som demonstrerer det metodiske grundlag de arbejder ud fra. Udskrift af denne session samt interviewet danner så grundlaget for en klargøring af hvilke tanker de gør sig om selve sessionen, hvordan den spejler deres intentioner og udtrykker den terapiretning de identificerer sig med. Derudover får vi en introduktion til hvert portræt som oversigtligt og instruktivt beskriver hver enkelt teoretiske og metodiske tilgang.

Bogens ni portrætter omfatter:

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.

Der er en ualmindelig velgørende tone gennem hele bogen. Det er lykkedes forfatterne at formidle hver enkelt terapeuts særlige udtryk og atmosfæren omkring vedkommende. Men også omkring sig selv. De nærmer sig deres kolleger med respekt, varme og nysgerrighed på en måde, som gør spotlightet på "rummet bag den lukkede dør" både muligt og autentisk. Vi får en god fornemmelse af hvordan en metode ikke bare er noget man hiver ned over hovedet på en klient, men at kontakten med og forståelsen af klienten er afgørende for hvordan man omsætter den i praksis.

Nogle af de fælles tråde for de 10 terapeuter er at de arbejder på en måde og på et grundlag som de føler sig *godt tilpas* med og som er *i overensstemmelse med deres personlige værdier*, bl.a. politiske. Man er optaget af at komme væk fra ekspertrollen, etablere et "ligeværdigt" forhold til klienten. De første valg i karrieren har for nogles vedkommende følt for snævre, de referencer man har haft som yngre har ikke passer til ens værdier og person senere i livet, har følt som en spændetrøje

For mig har det efter endt læsning været fint at blive introduceret til de forskellige terapiretninger. Det er virkelig lykkedes forfatterne at formidle "den levede version" samtidig med at jeg let og venligt bliver indført i metoder og tankegange hvoraf nogle kun var overfladiske bekendtskaber.

Det er dog den del af bogen som handler om terapeuternes personlige forhold til deres arbejde, som fænger mig mest. Den måtte for mig gerne have fyldt meget mere. Og sådan som jeg forstår forfatterne har det også været deres ærinde at sætte lys på netop den del af psykoterapiforskningen som siger at et vellykket terapeutisk forløb væsentligst er afhængigt af det der ofte kaldes "de non-specifikke faktorer", (alliancen mellem klient og terapeut samt terapeutens forhold til sit teoretiske og metodiske grundlag) mens *metoden i sig selv* kun har marginal betydning for udbyttet.

Jeg sidder (igen) tilbage med følelsen af hvor absurd det er at blive ved med at forske i metodernes succesrate, når det dog er alliancen og terapeutens engagement der betyder så meget mere. Den svenske

psykolog Sverker Belin har givet sin sidste bog titlen "Relation før metode", netop med baggrund i denne indsigt.

Hvad betyder det for os terapeuter at skulle skabe så betydningsfulde relationer igen og igen? Dag efter dag? Hvordan lever vi med det og hvad kræver vi af os selv, både i arbejdet og uden for arbejdet, for at kunne det? Hvilke *personlige* ressourcer trækker vi på? Hvad gør vi for at være nærværende, åbne, afgrænsede? Hvad gør vi når vi lukker ned for vores empati, ikke kan lide det vi hører, har svært ved at rumme, sagen kommer til at invadere vores privatliv etc.? Hvordan lever vi med alt det vi ved ind imellem hindrer en positiv alliance?

At leve sin terapi har inspireret mig til disse og mange yderligere spørgsmål og er således lykkedes som *inspirationskilde*, - udover at være så solidt informerende. Jeg har gennem hele bogen følt mig i spændende, kompetent og også personligt selskab med 12 forskellige terapeuter, - taknemmelig over at de har villet vise mig noget af dem.