

TANKEVÆKKENDE "Trædesten" er en lettilgængelig indføring i det psykoterapeutiske område og den er et godt sted at begynde for den, der gerne vil mere end det

Psykoterapi uden navlepilleri

AF BENT FALK

"Trædesten" er en god og oplysende bog, som tjener til at afmystificere, hvad psykoterapi går ud på. Forfatterne er seks terapeuter, der er fælleles om en baggrund i Integrativ Dynamisk (ID) Psykoterapi, hvis ledende skikkelse er Ole Vadum Dahl. Temaerne er hensynsbetændelse, skam, parforhold, vilje og evne, forandring og selv-værd.

"Integrativ" betyder, at man ikke blot refererer til én, men syv forskellige terapeutiske tilgange ('trædesten'), som terapeuten kombinerer afhængigt af den enkelte klients behov. For purister inden for terapiområdet er en sådan blanding af metoder strengt forbudt, men for al-

mindelig sund fornuft forekommer det at være det eneste rigtige: at bruge alt, hvad man har og kan, til efter bedste skøn og erfaring at hjælpe klienten med det, han eller hun gerne vil hjælpes med. For mit eget vedkommende som terapeut af gestaltskolen anvender jeg heller ikke bare den dertil hørende standardviden, men for eksempel også min jungiansk analytiske og min teologiske baggrund, alt efter hvad der lader til at være mest relevant i den konkrete situation.

De syv trædesten eller niveauer er: det adfærdsmæssige (mere eller mindre hensigtsmæssige handlemønstre), det kognitive (forestillinger, idéer og overbevisninger), det systemiske (kli-

enten som del af en større sammenhæng), det psykodynamiske (betydningen af barndomsoplevelser, opdragelse, familiehistorie, erfaringer), det eksistentielle (klientens forhold til livets grundvilkår og betydningen af at foretage ansvarlige valg i sit liv), det humanistiske (klientens ressourcer og mulighed for at udfolde dem) og det transpersonlige eller essentielle (det åndelige). Til dette fælles gods føjer de seks forfattere hver sin særlige viden og stil fra andre læresteder til det praktiske terapiarbejde.

Ordentligt, det vil sige sageligt, roligt fremadskridende uden nyfrelst agitation for "det eneste rigtige" og – for det meste – på et enkelt og klart dansk, redegøres der

for, hvad der kendetegner al psykoterapi med et eksistentialistisk tilsnit: en tro på, at forandring er mulig, og at hjælpen består i at hjælpe klienten til at overtage (mere af) ansvaret for sit eget liv. Det indebærer blandt andet at hjælpe ham eller hende til at forsone sig med de mindre flatterende sider af sig selv: skammen og "skyggen". Om skammen, se især det meget fine afsnit af Helen Liesl Krag side 64-98, hvor hun slår fast, at skammen først forandrer sig, når vi anerkender den. Om "skyggen", de afspaltede dele af vores personlighed, se især afsnittet af Birgitte Svendsen på siderne 222-228. Hun taler om at hjælpe klienten til at gøre nye ting, eller gamle ting på nye måder, trods den dermed

forbundne angst. I den forbindelse nævner hun den proces, som alt efter min mening i sidste ende drejer sig om i terapien, nemlig at klienten opgiver forsøget på at fortjene eller på anden måde få magt over lykken. Kærligheden, ville jeg sige, det vil sige, at man opdager, at det ikke er nødvendigt at være "god nok". Som teolog ser jeg dette som en parallel til det at opgive forsøget på at opnå "gerningsretfærdighed", det vil sige forsøget på at købe sig til Guds kærlighed ved hjælp af gode gerninger.

Gennem disse tiltag kan terapien løse unuancerede gamle overbevisningers begrænsning af klientens iagttagelsessevne og jerngreb om hans eller hendes vanemæs-

sige handlemønstre. En sådan bevægelse (det 'dynamiske' i ID-navnet) mod fleksibilitet og relevans i omgangen med andre mennesker er en forandring, der så at sige smager efter mere. Det vil sige, at den er selvforstærkende og fortsætter, efter at terapeuten er forsvundet fra scenen.

Psykoterapi er ifølge nogle udbredte fordomme et navlepilleri for mennesker, der har tid og råd til at være mere end almindeligt selvoptagne, og som har for ondt af sig selv til at tage sig sammen og bestille noget fornuftigt, selvom der er et eller andet, der trykker dem. Virkeligheden er, at psykoterapi er konfronterende og dermed et hårdt stykke arbejde for kli-

enten, og den er, at psykoterapi ikke alene udføres for at jeg, klienten, bedre kan holde mig selv og de andre ud, altså for min skyld, men lige så meget for at de andre bedre skal kunne holde mig ud, altså for deres skyld. I vore dages modne, eksistentialistisk prægede psykoterapi tager man alvorligt, at vi i meget høj grad er vore relationer.

I tråd med dette finder nærværende anmelder det også tiltalende, at ID-terapien inkluderer den åndelige ('transpersonlige') dimension. Den rummer de "dybere" værdier hos klienten. Jeg vil le kalde dem "overordnede", men det behøver ikke skille os. Det åndelige giver en støttende og forpligtende erkendelse af, at vi som men-

nesker er indfældet i en ikke-materiel virkelighed, der er større end os selv og mere virkelig end det materielle, fordi det er det åndelige, der styrer vores omgang med alt det andet.

Bogen "Trædesten" er hermed anbefalet som en lettilgængelig indføring i det psykoterapeutiske område. Den er velegnet for den, der bare vil kigge indenfor, og den er et godt sted at begynde for den, der gerne vil mere end det.

kultur@k.dk

Bent Falk er psykoterapeut MPF og cand.theol.

♦ **Helen Krag (red.): Trædesten – Fortællinger om ID-Psykoterapi.** 260 sider. 90 kroner. ID-Psykoterapeutisk Forening.

Anmeldelse af Trædesten. Skevet af Bent Falk i Kristlig Dagblad, den 31. januar 2012