

EKSISTENTIEL PSYKOTERAPI

MED PRAKTISKE ØVELSER

Ernesto Spinelli: Eksistentiel psykoterapi i praksis. Hans Reitzels Forlag 2008. 357 sider, kr. 375.

BOGANMELDELSE

Jeg har i mange år været optaget af Spinellis bøger, især *Terapi – magt og mystifikation* fra 90'erne. I den sætter Spinelli fokus på etikken i den psykoterapeutiske praksis.

Nu er han så aktuel med *Eksistentiel psykoterapi i praksis*. En bog, hvor han allerede i indledningen med et citat af Nietzsche – ”Dette er nu min vej – hvor er din? Således svarede jeg dem, der spurgte mig om ’vejen’. For vejen findes ikke.” – vender sig mod den tradition, hvor terapeuten er eksperten, der styrer forandringsprocessen i terapien, og han giver hermed bolden op til en faglig debat omkring vores rolle som behandlere i den psykoterapeutiske praksis.

I bogen sættes spørgsmålstejn ved de traditionelle retningslinjer, der udspringer fra den psykoanalytiske tradition, og som mange andre psykoterapeutiske retninger har overtaget i mere eller mindre oprindelig form. Spinelli efterlyser terapeuters villighed til at beskrive og reflektere over egen praksis og giver i bogen

ikke kun den eksistentielle psykoterapeut, men alle fagfolk, mulighed for at udforske dette. Hans ide er at beskrive, hvordan man kan anvende eksistentiel fænomenologi i praksis.

Bogen er delt i to halvdele. I den første føres læseren ind i de filosofiske grundbegreber, i eksistentiel fænomenologi. I anden del giver Spinelli sit bud på, hvordan de vigtige filosofiske og teoretiske begreber kan anvendes i praksis gennem en strukturel model.

Det filosofiske grundlag

Den eksistentielle fænomenologis rødder går tilbage til Edmund Husserl og Martin Heidegger, der begge arbejdede på at ophæve den dualistiske spaltning mellem subjekt og objekt, som er den vestlige naturvidenskabs kongstanke. I stedet hævdede den eksistentielle fænomenologiske teori, at alle analyser og refleksioner over den menneskelige eksistens udspringer af deres indbyrdes relationer. Spinelli uddyber i bogen tre grundbegreber: indbyrdes forbundethed, eksistentiel uvished og angst.

Indbyrdes forbundethed

Her beskrives, hvordan vores bevidsthed og vores Jeg bliver grundlagt gennem vores relationer med omverdenen. Vi kan med andre ord kun forstå os selv gennem vores forbundethed med andre. Forskningen i spejlneuronerne – som er den neurologiske baggrund for evnen til at imitere – er vigtig i forhold til at forstå, hvordan individets bevidsthed udvikles, eller som Martin Buber sagde: ”I begyndelsen er forholdet.”

Eksistentiel uvished

Princippet om eksistentiel uvished skal ses i sammenhæng med idéen om indbyrdes forbundethed, som er et grundvilkår for vores erfaring af væren. Hvert øjeblik er unikt og kan ikke genetableres. Det betyder, at mennesket må acceptere tilværelsens ufuldkommenhed, uvished og åbenhed. Fx betyder det, at døden, som er en kendsgerning for alle mennesker, af den enkelte vil opleves forskelligt og dermed er uvis i sidste ende.

Angst

Angst er menneskets reaktion på uvisheden. Mennesket har evnen til at udlede mening af sine erfaringer – vi konstruerer en meningsfuld virkelighed og bliver urolige over enhver form for meningsløshed. Et menneskes oplevelse af mening, som er forankret i den indbyrdes forbundethed, vil altid kunne udsættes for truslen om at blive meningsløs – hvorefter en ny mening må etableres. Spændingen mellem mening og meningsløshed – vished og uvished opleves som eksistentiel angst. Angsten er synlig i uflexible tanke- og adfærdsmønstre.

Eksistentiel psykoterapi i praksis

Anden del af bogen er en strukturel model, hvor Spinelli sætter grundbegreberne fra den eksistentielle tænkning ind i den eksistentielle

psykoterapeutiske praksis. Her deler han modellen op i tre faser:

1. fase: Skabelsen af en terapi-verden

Den første fase indeholder en fælles formulering af rammer og aftaler mellem klient og terapeut. En slags skabelse af en terapi-verden. I den fase er det terapeutens opgave at tydelig-



gøre klientens verdensbillede gennem kontakten i relationen. Terapeuten skal her forholde sig nysgerrigt og gennem en ’uvidende’ holdning etablere en troværdig relation.

2. fase: Klientens oplevelse af at bebo terapi-verdenen

Her undersøges klientens oplevelse af at være i den skabte terapi-verden med terapeuten. Den eksistentielle psykoterapeut inddrager klienten i en dialog, der udforsker og udfordrer de uoverensstemmelser eller selvmodsigelser, der er i klientens verdensbillede.

3. fase: Brobygning mellem terapi-verdenen og omverdenen

I den tredje fase er det primære fokus at afslutte terapien og opløse den terapeutiske relation.

Her forsøges en brobygning mellem klientens terapi-verden og omverdenen. Klienten kan bl.a. overveje, hvordan de oplevelser af indbyrdes forbundethed, som er oplevet i terapi-verdenen, kan tages med ud i livet – omverdenen.

Kritisk tænkning og etik

Modellen skal ikke bruges som en trinvis og rigid manual for eksistentiel psykoterapi. Spinelli mener at, alle tre faser vil gøre sig gældende på en eller anden måde i ethvert terapeutisk møde. I tilknytning til hver fase er der knyttet øvelser, der udfordrer den gængse terapeutiske fremgangsmåde. Spinelli ønsker med øvelserne at lægge op til, at læseren eksperimenterer og reflekterer over sine egne reaktioner. De skal, siger han, inspirere og være katalysator for kritisk tænkning samt belyse etiske og moralske adfærdsregler.

I anden del udfordrer Spinelli læseren til at forholde sig kritisk til egen forståelse, specielt omkring etik og dermed også den psykoterapeutiske praksis. Der er efter min mening en tendens i psykoterapeutiske kredse, til at vi først beskæftiger os med etik – når der er noget, der er gået galt!

Eksistentiel psykoterapi i praksis er en bog, alle behandlere uanset retning kan have glæde af at læse. Den eksistentielle fænomenologiske

tænkning bliver i bogens første halvdel foldet ud med citater og krydret med Spinellis små historier, det er alligevel et stof, der kræver en vis fordøjelsestid.

De mange relevante øvelser i tilknytning til Spinellis tre faser i den strukturelle model kunne i mange sammenhæng inspirere til øget refleksion på området. At læse øvelserne har for mig sat gang i mange indre dialoger, og jeg glæder mig til at gå på opdagelse i det etiske landskab med kollegaer. Med Spinellis bog er der for mig pustet liv og nysgerrighed ind i emnet.

Anne Ahlefeldt
Psykolog og psykoterapeut MPF



Ernesto Spinelli