

# ANMELDELSE:



## At leve sin terapi

AF LONE ALGOT JEPPESEN & LEIF VEDEL SØRENSEN

FORLAGET MINDSPACE. 2013.

256 sider. 298 Kr.

[www.forlagetmindspace.dk](http://www.forlagetmindspace.dk)

Bogen starter med fuldt tryk på. Lone Algot Jeppesen og Leif Vedel Sørensen, bogens to forfattere, som er henholdsvis psykolog og psykiater og begge psykoterapeuter, har åbenbart ikke lyst til at spilde deres – og vores – tid med ligegyldige informationer, og i løbet af bare de første 10 sider bliver tingene ryddet op, støvet af og sat på plads.

Man får således knap nok tid til at reflektere over en sætning som: 'Forskellen i behandlingseffekt er ofte større imellem psykoterapeuter, der anvender samme metode, end forskellen mellem de forskellige metoder' - og at man læser en anden stærk sætning som: 'Beutler har for eksempel peget på, at der i evidensbaseret forskning sker en oversimplificering af de meget komplekse sammenhænge, som psykoterapi beskæftiger sig med og foregår i'.

Midt i de uendelige - og tankedræbende - diskussioner om 'hvad virker bedst?', 'evidensbaserede metoder' og 'manualiserede interventioner' er det som at finde en oase i ørkenen at læse den slags ting.

Det bliver endnu bedre, når Lone og Leif fortæller, at deres vision 'ikke er at beskrive 'den bedste' metode, det er snarere en bevægelse væk fra idéen om, at en metode kan være god i sig selv' og fortsætter med: 'psykoterapi er ikke et isoleret værktøj, der kiles ned mellem psykoterapeut, klient og problema-

tik, men psykoterapi lever i en sammenhæng mellem psykoterapeuten, vedkommendes faglige landskab og klienten'.

Bogens omdrejningspunkt bliver således at undersøge in vivo naturen af den sammenhæng, eller som bogens titel hentyder til: Hvordan 9 psykoterapeuter med forskellige teoretiske ståsteder i mødet med deres patienter forvandler en vifte af mere eller mindre spekulative begreber og teorier til en levende terapi.

I 1998 udgav Københavns Universitets tidsskrift Psyke & Logos et temanummer med overskriften: 'Terapeuten - psykoterapiens svage led'. Selv om det delvist var ment som en slags provokation, virker det her 15 år efter som om meget af den evidensbaserede forskning har taget provokationen personligt og har arbejdet fokuseret ud fra den tanke, at psykoterapier ville virke meget bedre, hvis de kunne blive helt fri for psykoterapeuter.

Sammen med Lone og Leif kan man således undre sig over, at psykoterapien er blevet så menneskefjernt et felt, hvor der 'drøftes effekten af forskellige psykoterapeutiske retninger, ofte med fokus på metoden isoleret fra dem, der lever og arbejder med den'.

Det mest paradoksale, nærmest ironiske i denne sammenhæng er, at selve metoderne har det med at blive mindre vigtige og teorierne mindre fremtrædende for terapeuter i takt med, at deres erfaring bliver større og større. Noget som Lone og Leif elegant beskriver som, at 'teorien sidder på rygraden, så den ikke skygger over for klienten'. Sagt på en anden måde: Det vil per definition kun være muligt at måle effekter af en stramt, detaljeret beskrevet, evidensbaseret metode hos ret uerfarne terapeuter...

Igennem portrætter, som går helt tæt på 10 psykoterapeuter - deres overvejelser, tvivl, valg og konkrete arbejde - formår Lone og Leif at genindføre psykoterapeuten som det bærende - og ikke det forstyrrende - element i psykoterapi og får os til at mærke, at det er terapeuten, som bruger metoden og ikke omvendt.

Når det er sagt, er det gode ved at læse den slags bøger, som hurtigt afklarer de grundlæggende spørgsmål, at man hurtigt kan gå videre til de mere vanskelige spørgsmål.

F.eks. nævner forfatterne, at de nonspecifikke faktorer spiller en afgørende rolle i en terapi, og de refererer et forskningsresultat, som hævder, at den fulde



*'I've never had a problem with drugs.  
I've had problems with the police'.*

effekt af en psykoterapi skyldes for 45-50% klienten, for 40% psykoterapeuten eller relationen og for 10-15% den specifikke metode.

Senere i bogen uddyber de disse tal lidt og nævner, at et vigtigt element i de 40 %, som tillægges psykoterapeutens behandlingseffekt, er, at han eller hun mestrer sin teknik, samt at pågældende terapeut tror på den.

Hvis det at skulle mestre sin teknik virker indlysende, så virker forudsætningen om at skulle tro på den lidt mere problematisk.

Det er langt fra utænkeligt, at man er mere overbevisende, når man tror på det, man går og laver, men hvordan skal man håndtere det i praksis?

Skal man opfatte 'troen' som en fuldbyrdet, selvstændig behandlingsvariabel, som man skal arbejde på at udvikle og øge ved f.eks. at sende behandlerne til 'tro-coach', 'overbevisningskonsulenter' eller lignende, som vil have til opgave at fjerne den mindste tvivl, mistro og usikkerhed hos de danske terapeuter?

Eller skal det være et ansættelseskrav, at folk skal tro på f.eks. institutionens metoder på samme måde, som kirken kan kræve, at en præst skal tro på Gud for at blive ansat? Og skal man, i det tilfælde, kun tro på

Gud, eller skal man også tro på miraklerne, og er man stadig troende nok, hvis man nøjes med at tro på 'det glade budskab'?

Mere grundlæggende vil det virke som en meget tvivlsom videnskabelig position at tro på det, man laver, i stedet for at udfordre det (man kunne dog altid argumentere, at videnskab også er en slags tro, som har godt af at blive udfordret), og så kan man tænke, at det at holde en lille afstand mellem sig selv og det, man tror på, må betragtes som et tegn på psykisk sundhed. Personligt vil jeg helst behandles af en mindre effektiv person, som har bevaret lidt tvivl og usikkerhed, end af en super effektiv, men skråsikker behandler.

Vi kender i øvrigt godt den slags tanker fra misbrugsbehandlingsfeltet. I mange år har man som noget helt naturligt ment, at hvis behandlingen ikke virker, så er det, fordi misbrugeren ikke tror nok på den og ikke har overgivet sig til den... måske ydermere, at han eller hun endnu ikke har nået sin bund.

At behandlingen ikke virker, fordi det måske hverken er den rigtige behandlingsform eller - for at blive i Lone og Leifs tankegang - den rigtige behandler, er åbenbart ikke en nærliggende tanke for folk, som tror 100 % på deres egen metode...

For at blive inden for vores arbejdsfelt blev jeg overrasket over at se det, som vi kender som 'Sindsrobønnen', blive citeret og uddybet af et par af bogens psykoterapeuter.

Inden bønnen blev adopteret og udbredt af AA og NA, blev den, ifølge den amerikanske tradition, skrevet i 1932 af den amerikanske teolog Reinhold Neibuhr i den følgende - og ugudelige - form:

*Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg  
ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting, jeg kan ændre,  
og visdom til at se forskellen.*

Dog, hvis vi flytter os fra den amerikanske til den europæiske tradition, så bliver bønnen lige pludselig mindst 1700 år ældre og finder sin oprindelse hos Marcus Aurelius. Aurelius var en romersk kejser i det 2. århundrede, som er gået over i historien som en af de vigtigste - og sidste - stoiske filosoffer.

Ser man på substansen af sindsrobønnen, så er det mere oplagt at mene, at den stammer fra en stoiker end fra en amerikansk teolog, og dermed skal man forholde sig til det følgende spørgsmål: Hvordan det

kan være, at psykoterapeuter – indirekte - refererer til den stoiske filosofi i vores verden, som ellers er så præget af hedonisme?

Betyder det, at folk bliver syge af vores hedonistiske og grænseløse samfund og opsøger psykoterapi for at få en indsprøjtning stoicisme? At den neo-liberalistiske tolkning af 'carpe diem', som opfordrer folk til at tage deres egen nydelse som retningslinje og mål, er både uhåndterbar og ligefrem destruktiv for rigtig mange mennesker, og at der nu er stærkt brug for steder, hvor man kan lære, at et 'alt med måde' kan være et fornuftigt modtræk og en mulig løsning?

Eller betyder det, at psykoterapeuter er kommet fuldstændigt ud af trit med deres tid, og at det er på høje tid at opfinde nye terapiformer og terapeuter, som ikke kun vil være optaget af at være mere effektive eller mere evidensbaserede, men som vil - og tør - gøre oprør mod 'accept, mod og visdom'-ideologier? Terapeuter, som f.eks. vil opfordre folk til at tage et radikalt, subjektivt standpunkt til deres liv – helt befriet for enhver form for accept og visdom - og give dem styrken til f.eks. at tilslutte sig Keith Richards erklæring: 'I've never had a problem with drugs. I've had problems with the police'.

Rent terapeutisk kan man umiddelbart godt tvivle på effekten af sådan en terapi ... men spørger man Keith Richard, så vil han svare: 'Some doctors told me I had six months to live, and I went to their funerals'.

Man bør være taknemlig over for Lone og Leif for at have skrevet en bog, som på en meget vedkommende måde vender op og ned på de nuværende opfattelser af kvalitet i behandlingen, sætter psykoterapeuten på den vigtigste plads i terapien og vælger at betragte teorier og metoder som - ikke selvstændige størrelser - men som elementer i patient-terapeut-teori-triaden.

Jeg vil også gerne takke forfatterne, fordi de er med til at afklare så mange trivielle, men energikrævende spørgsmål med deres bog, at det giver os muligheden for at tænke videre på, hvad det kan betyde for hver enkelt psykoterapeut at indtage den nye, genvunde plads. Dermed vil jeg stærkt anbefale denne bog til alle de behandlere, som ønsker at holde fokus på de levende elementer – klienterne og sig selv- når de udfører terapi. ■

ERIC ALLOUCHE

PSYKOLOG, SLAGELSE KOMMUNES MISBRUGSCENTER



## Tænk hvis kongen kom på besøg

Johnny Lindblad Reinhardt har udgivet bogen 'Tænk hvis kongen kom på besøg', med det formål, at inspirere folk, der arbejder med mennesker. Selv har han gennem adskillige år samarbejdet med mennesker, der har slået sig på livet af vidt forskellige årsager. Bogen indeholder genkendelige problematikker og psykologiske, filosofiske og spirituelle betragtninger, som diskuteres i nye perspektiver.

Forfatteren har tidligere skrevet bogen 'Mindfulness baseret på 16 principper – opmærksomhed og værdier', som er en praktisk guide til at leve et mere opmærksomt liv.

I STOF nr. 15, 2010, bragte vi en artikel om 'Mindfulness i stofbehandling' af Johnny Lindblad Reinhardt m.fl.

**'Tænk hvis kongen kom på besøg'**  
er udgivet på forlaget MB16P

Den er på 90 sider og koster 170 kr. på [www.saxo.com](http://www.saxo.com).