

Indhold

Forord • 11

- Filosofien bag eksistentiel psykoterapi* • 11
- Princippet om indbyrdes forbundethed* • 13
- Verdenstilblivelse og verdensbillede* • 13
- Princippet om eksistentiel uvished* • 15
- Princippet om eksistentiel angst* • 16
- Eksistentiel psykoterapi i praksis* • 17

En særlig tak • 19

Indledning • 21

DEL 1

DET TEORETISKE GRUNDLAG • 29

Det filosofiske grundlag for eksistentiel psykoterapi • 31

lboende definitionsprincipper • 31

Eksistentiel fænomenologis tre grundprincipper • 36

Det første princip: indbyrdes forbundethed • 38

Subjektivitet • 39

Individet • 42

Indbyrdes forbundethed som »verdenstilblivelse« • 46

Indbyrdes forbundethed: et resumé • 51

Det andet princip: eksistentiel uvished • 52

Det tredje princip: eksistentiel angst • 60

Mening • 61

Eksistentiel angst • 63

De tre principper: et resumé • 67

Verdensbilledet • 69

Sedimentering og verdensbilledet • 76

Sedimentering og dissociering som strategier til at opretholde verdensbilledet • 81

Tid • 85

Fortiden • 86

Rum • 89

Valg, frihed og ansvar • 91

Valg • 92

Frihed • 95

Ansvar • 97

Valg, frihed og ansvar: autenticitetens problem • 99

Et resumé af den eksistentielle psykoterapis filosofiske grundlag • 101

Den eksistentielle psykoterapis teoretiske grundlag • 103

Historisk baggrund • 103

Eksistential psykoterapis kritik af gængs psykoterapi • 105

Eksistential terapi som en form for fænomenologisk forskning • 110

Den terapeutiske relation • 113

Den eksistentielle psykoterapeuts nærvær • 114

Den eksistentielle psykoterapeuts accept • 115

Den eksistentielle psykoterapeuts erfaringsmæssige
umiddelbarhed • 116

Den eksistentielle psykoterapeuts dialogiske holdning • 118

Ikke-viden/u-viden • 120

Eksistential psykoterapis tilgang til konflikt, symptomer
og forandring • 122

Konflikt • 122

Symptomer • 127

Forandring • 130

Eksistential psykoterapi set i lyset af den eksistentielle fænomenologis
tre grundprincipper • 139

Indbyrdes forbundethed • 139

Uvished • 141

Eksistential angst • 143

Resumé af 1. del • 146

DEL 2

EN STRUKTUREL MODEL • 151

En introduktion til den strukturelle model • 153

Indledning • 153

Eksistential psykoterapi: verdenstilblivelse og verdensbilledet • 154

Eksistential psykoterapis tre faser • 156

Fase 1: Fælles skabelse af terapi-verdenen • 161

Forberedelser: Basale strukturelle betingelser for fase 1 • 161

Rumlige og tidsmæssige rammer for eksistential psykoterapi • 161

Dumbo-effekten • 164

Den terapeutiske ramme set i et teater-perspektiv • 166

Den terapeutiske kontrakt • 168

Den trygge ramme i et eksistentielt perspektiv • 172

Fase 1: At træde ind i terapi-verdenen • 175

Klientens rejse til terapeuten • 175

Det første møde: At hilse på klienten • 178

Det første møde: klientens indledende narrativer	• 180
Fase 1: At udforske den indbyrdes forbundethed	• 186
Anden-fokuseret lytten	• 186
At være med og at være for klienten	• 189
<i>At være med klienten</i>	• 189
<i>At være for klienten</i>	• 189
Den eksistentielle psykoterapeut som »den anden«	• 193
Fase 1: At udforske klientens verdensbillede	• 198
Den fænomenologiske undersøgelsesmetode	• 198
<i>Trin A: epoché-reglen (parentesreglen)</i>	• 198
<i>Trin B: beskrivelsesreglen</i>	• 199
<i>Trin C: horisontaliseringsreglen (ligeværdighedsreglen)</i>	• 200
Eksistenspændinger	• 204
Deskriptiv udfordring	• 210
Noematisk og noetisk fokuseret deskriptiv udfordring	• 216
Fase 1: Terapeutisk u-viden	• 219
Accept	• 220
<i>Perfektionisme</i>	• 220
Nysgerrighed	• 222
Eksistentiel konfrontation	• 223
Et resumé af fase 1	• 225
Indikationer for berettigelsen af et terapeutisk skift fra fase 1 til fase 2	• 228
Faktorer, der taler imod et terapeutisk skift fra fase 1 til fase 2	• 229

Fase 2: Udforskning af terapi-verdenen • 231

Introduktion til fase 2	• 231
Fase 2: At lytte til og udfordre klientens narrativ	• 234
Skift mellem det specifikke og det generelle	• 235
Skift fra det eksplicitte til det implicitte	• 237
Den eksistentielle psykoterapeuts brug af »selv-som-anden«	• 238
Fase 2: At udforske verdensbilledet	• 241
Fase 2: At udforske sedimenteringer og dissocieringer i klientens verdensbillede	• 248
Fase 2: Mødets interrelationelle dimensioner	• 256
Fase 2: At arbejde med drømme	• 264
Fase 2: At arbejde med nærhed	• 272
Nærhed: Daniel Sterns »nuværende øjeblikke i psykoterapi«	• 279
Nærhed: generel og erotisk tiltrækning	• 282
Nærhed: Rollo Mays hypotese om »det dæmoniske«	• 285

Fase 2: Ændringer af de fysiske rammer og de kontraktmæssige forudsætninger for den terapeutiske relation • 290

Fase 2: U-viden • 296

Indikationer for berettigelsen af et terapeutisk skift fra fase 2 til fase 3 • 297

Faktorer, der taler imod et skift fra fase 1 til fase 2 • 297

Fase 3: Nedlukning af terapi-verdenen • 301

Introduktion til fase 3 • 301

Fase 3: De-fokusset • 302

Fase 3: At bygge bro mellem klientens terapi-verden og omverden • 303

Fase 3: Afslutninger • 318

Fase 3: Livet efter terapien • 325

Fase 3: Et resumé • 328

En strukturel model for udøvelse af eksistentiel psykoterapi: et resumé • 329

Appendiks: Eksistentiel psykoterapi med par og grupper • 331

Eksistentiel psykoterapi med par • 331

Eksistentiel gruppeterapi • 339

Konklusion • 343

Litteratur • 347

Register • 353

Denne bog er tilegnet mine kære venner og kolleger Freddie Strasser, Bo Jacobsen og Al Mahrer. Tak for jeres grænseløse optimisme og opmuntring ... og jeres visdom. Desuden er den tilegnet mindet om Hans Cohn, der givetvis både ville have værdsat og misbilliget denne bog.

Forord

Irene Christiansen

Den britiske professor Ernesto Spinelli har med den foreliggende bog *Eksistentiel psykoterapi i praksis* leveret et konkret bud på, hvordan psykologer, der ønsker at befatte sig med eksistentiel psykoterapi, kan gå til værks. Ud over en tankevækkende introduktion til vigtige filosofiske og teoretiske antagelser bag eksistentiel psykoterapi i bogens første del indeholder anden del en håndgribelig strukturel model for eksistentiel psykoterapi. Spinelli fokuserer direkte på anvendelsen af eksistentiel fænomenologi i forhold til terapeutisk praksis og pointerer, at der kun er meget få tekster, der går rent efter dette ærinde uden at inddrage begreber og praktiske rammer fra andre dele af psykologien såsom psykoanalysen. Med Spinellis eksistentielle tilgang udfoldes den oprindelige betydning af ordet »therapeia« – at passe på den anden ved at være ved siden af ham eller sammen med ham – for øjnene af læseren. Men den eksistentielle terminologi kan i visse henseender synes fremmedartet, hvilket Spinelli også selv er inde på. Dette forord er ment som en farbar vej over gærden for den læser, som har brug for en kort introduktion til nøglebegreber i bogens første del for f.eks. at kunne gå direkte til det praktiske indhold i bogens anden del.

Filosofien bag eksistentiel psykoterapi

Spinellis eksistentielle tilgang til psykoterapi hviler på den eksistentielle fænomenologi, hvis rødder kan føres tilbage til Ed-

mund Husserl og dennes fremtrædende assistent Martin Heidegger; sidstnævnte henvises der hyppigt til i nærværende bog. Både Husserl og Heidegger arbejdede på at ophæve spaltningen imellem objekt og subjekt, for intet er helt igennem objektivt, lød budskabet dengang som nu. Vestlig tænkning og forskning er stadigvæk præget af bestræbelsen på at finde det objektive eller »endegyldige sandheder« i en verden fuld af subjektivitet. Her må det indvendes, at ophøjelsen af det subjektive er mindst lige så graverende som benovelsen over det objektive: Spinelli kritiserer fra start de former for vestlig psykoterapi, som bygger deres menneskeforståelse op om det enkelte menneskes intrapsykeiske dynamik. Det er et stort problem, skriver Spinelli, at menneskets intersubjektivitet ofte ikke anerkendes i sådanne former for terapi.

Sammenlignet med anden psykoterapi forbindes eksistentiel psykoterapi i særlig grad med sin filosofiske orientering, hvilket for så vidt er en korrekt betragtning: Filosofien bag eksistentiel psykoterapi er afgørende, men der findes i øvrigt altid, påpeger Spinelli, filosofiske elementer i al psykoterapi. Forskellen på eksistentiel psykoterapi og anden terapi er, at man i den eksistentielle tilgang benytter sig *eksplicit* af filosofien. Desværre står også eksistentiel psykoterapi i fare for at indlemme uforenelige filosofiske grundprincipper fra andre psykologiske tilgange. Nærværende bog er et forsøg på dels at rense det eksistentielle projekt for sådanne »bekvemme antagelser« fra anden psykoterapi, f.eks. forestillingen om terapeuten som en, der har overblikket og magten til at sige, hvad klienten fejler; dels at fremhæve det væsentligste filosofiske grundlag. Spinelli skriver, at tre grundprincipper – indbyrdes forbundethed, eksistentiel uvished og eksistentiel angst – kan betragtes som de nødtørftigste byggesten i eksistentiel psykoterapi, og at alle tilhængere af den eksistentielle tilgang må være i stand til at opfatte dem som yderst centrale. Herudover, pointerer han, er der som ved alle andre terapeutiske tilgange, som f.eks. psykoanalyse, kognitiv adfærdsterapi osv., plads til uenighed. Der findes ingen fuldstændig fast definition af, hvad eksistentiel psykoterapi er, ej heller nogen entydig korrekt håndtering heraf.

Princippet om indbyrdes forbundethed

Indbyrdes forbundethed er et uomgængeligt grundprincip – menneskers forbundethed gennemsyrrer ganske enkelt alt i tilværelsen. Ifølge den eksistentielle tilgang finder mennesket sig selv eller bliver sig selv via relationer; et menneske skal ikke først »finde sig selv«, før han eller hun kan »blive« noget for andre. Princippet har enorme konsekvenser for udøvelsen af eksistentiel psykoterapi, da det psykoterapeutiske arbejde fokuserer på klientens forbundethed, dennes aprioriske intersubjektivitet. Igangværende forskning i spejlneuroner, dvs. den neurologiske baggrund for menneskets evne til at imitere, forstå, føle med og tilpasse sig andre, understøtter princippet om indbyrdes forbundethed, påpeger Spinelli, og henviser samtidig til Zimans slagkraftige konstatering: »No man is an island« (s. 39). I eksistentielt perspektiv er subjektivitet dermed blot én variant af indbyrdes forbundethed, sandsynligvis en kulturspecifik af slagsen, hvor mennesket på paradoksal vis i forhold til sin iboende relationelle tilbøjelighed forsøger at minimere eller fornægte sit eget fundament.

Martin Buber var med sin »jeg-det«- og »jeg-du«-tænkning imod forestillingen om individer og den netop beskrevne tendens, og omvendt for personer, som relaterer sig til hinanden. Han forsøgte med begrebet *inklusion* at beskrive den eksistentielt orienteredes bestræbelse for at »opleve den anden i et forhold uden at 'oversvømme' eller forme den andens 'andethed', så den blot bliver en forlængelse af 'jeg', samtidig med at 'jeg' heller ikke ser bort fra, minimerer eller giver afkald på sit eget nærvær i forholdet« (s. 46). Spinelli tilslutter sig samme hensigt i denne praktiske indføring til eksistentiel psykoterapi.

Verdenstilblivelse og verdensbillede

I kølvandet på beskrivelsen af indbyrdes forbundethed er det nødvendigt at indskyde en passage om begreberne »verdenstilblivelse« og »verdensbillede«, som Spinelli benytter sig flittigt af i den foreliggende bog. »Verdenstilblivelse« kan være et vanskeligt begreb at blive klog på, men for en første betragtning kan det

populære udtryk »livets strøm« pege i retning af den sanselige dimension ved begrebet, som for Spinelli er helt afgørende at få med. Verdenstilblivelse refererer til »værens fortsatte, evigt foranderlige, processuelle og sprogligt set flygtige leven« (s. 48). Den omverden, vi mennesker konfronteres med, »er« ikke noget statisk som en slags ting, men »bliver« hele tiden noget nyt i en uafsluttelig proces. Derfor forstås dens karakter i sproglig henseende bedst som et verbum og ikke som et substantiv. Den processuelle verdenstilblivelse udgør en bestandig udfordring for vores erkendelse, og vi kommer aldrig til at begribe den helt og fuldt.

Verdensbilledet beskriver Spinelli omvendt som et givet menneskes ståsted i forhold til at reflektere over verdenstilblivelse. Når et menneske anskuer verdenstilblivelsen, udkrystalliseres vedkommendes verdensbillede, men der går som bekendt altid noget tabt, når en struktur presses ned over en proces. Et verdensbillede kan sagtens være komplekst og fuldt af modstridende holdninger, men det er alligevel med til at opretholde, at vi forbliver forankrede i tid, sted og vores egen narrativ – hvad enten verdensbilledet destabiliseres til det værre eller det bedre for den enkelte. Naturligvis kan et verdensbillede blive så skrøbeligt og indskrænket, at et menneske ikke længere finder grundlag for at leve, men normalt sikrer verdensbilledet et eksistensgrundlag. En vis grad af overlap imellem verdenstilblivelse og verdensbillede er nødvendig for at leve fremadrettet, mens »ondt i eksistensen« ifølge den eksistentielle tilgang typisk opstår, når forskellen imellem livets altfavnende proces (verdenstilblivelse) og den enkeltes snævre eller sågar ikke-rummelige struktur (verdensbillede) bliver for stor.

Spinelli nuancerer verdensbilledet ved at niveauinde dele det i vores begreber om hhv. os selv, den anden og verden. Niveauerne bliver synlige via menneskets såkaldte dispositionelle overbevisninger, der kan anskues som summen af den pågældendes værdier, meninger, antagelser, konklusioner, handlinger og følelser. Hos ethvert menneske lader visse dispositionelle overbevisninger sig ændre, mens andre forbliver upåvirkelige. Spinelli opererer

med begrebet sedimentering, som refererer til en slags mental aflejring i mennesket i form af fastlåste dispositionelle overbevisninger i den pågældendes verdensbillede. Sedimentering er dog ikke noget helt igennem negativt, da en vis portion heraf er nødvendig, for at mennesket kan opretholde en forholdsvis ret kurs i tilværelsen; verdensbilledet er denne kurs og den strukturelle afspejling af verdenstilblivelse, forklarer Spinelli. I øvrigt er der forskel på, hvor modstandsdygtige sedimenteringer er. Nogle lader sig fjerne helt, andre delvist, mens visse slet ikke er til at røkke ved.

Princippet om eksistentiel uvished

Princippet om eksistentiel uvished skal ses i lyset af princippet om indbyrdes forbundethed: Hvis menneskets oplevelser, viden og bevidsthed om sig selv, den anden og verden stammer fra indbyrdes forbundethed, må den pågældendes oplevelser, viden og bevidsthed nødvendigvis være kendetegnet ved uvished eller mangel på fuldkommenhed. Ganske vist forekommer der visshed eller uomtvistelige kendsgerninger i tilværelsen, f.eks. at vi alle skal dø, men selv i den henseende har ethvert menneske sin unikke måde at reagere på, og der vil altid herske uvished om, hvorvidt f.eks. mennesket i sidste ende vil modtage døden med åbne arme, angst eller ligegyldighed. I afsnittet om eksistentiel uvished fremhæver Spinelli Isaiah Berlin, der med sin værdispluralistiske forståelse pointerede, at alle vigtige menneskelige anliggender ikke kan kombineres inden for rammerne af en harmonisk helhed; værdikonflikter er en del af det at være menneske. Vi må acceptere verdens ufuldkommenhed og se i øjnene, at ethvert forsøg på at gøre den fuldkommen er dømt til at mislykkes, skriver Spinelli. Alt kan konstant udfordres. Eksistentiel uvished er ikke noget forbigående eller en form for undtagelse i en ellers sikker forståelse af verden, men øver konstant sin indflydelse på vores tilværelse. Ethvert øjeblik er unikt og kan ikke gentages, og tilsvarende rummer det forventede altid uforudsete kvaliteter og muligheder. At tro, at noget er sikkert, er det samme som at

stikke sig selv blå i øjnene. Går man uvisheden nærmere på klin- gen, understreger Spinelli, må også jagten efter ens »sande selv« anskues som illusorisk, for vi kan aldrig helt vide – ej heller når det drejer sig om os selv. Via verdensbilledet opnår mennesket et basalt redskab til at dæmpe den fulde virkning af den uvished, der følger med oplevelsen af verdenstilblivelse. Hvorfor er det nu nødvendigt? Her nærmer vi os den eksistentielle fænomenologis tredje princip – den eksistentielle angst.

Princippet om eksistentiel angst

Spinelli forklarer, at menneskets reaktion på uvisheden er angst. Mennesket har evnen til at udlede en mening af sine erfaringer, men foruroliges ved enhver form for tilsyneladende meningsløshed. Oplevelsen af mening bliver til via verdensbilledets opgave med at sætte struktur på verdenstilblivelse. Samtidig hermed er oplevelsen af mening dybt rodfæstet i indbyrdes forbundethed. Enhver oplevelse af mening, der er forankret i indbyrdes forbundethed, kan hvert øjeblik, det skal være, blive udsat for truslen om at blive meningsløs, hvorefter en ny mening må etableres. Den evigt tilstedeværende spænding imellem mening og meningsløshed samt mellem vished og uvished opleves som eksistentiel angst. Denne angst kommer ofte til syne som stive og restriktive tanke- og adfærdsmønstre. Hvis disse får lov til at dominere, præges vores liv af uegentlighed. Angst skal her ikke forstås som noget patologisk, den kan sågar forstås som en stimulerende kraft, styrke vores følelse af at være i live og fremkalde kreativitet. Et liv uden angst ville være blottet for entusiasme og spænding, understreger Spinelli, og gør sig til fortaler for fænomenet *aletheia*, den evigt afslørende, evigt afdækkende åbenhed over for eksistensen, hvor det bliver en mere passende ambition »at tale sandfærdigt end at sige sandheden« (s. 62). Eftersom angst, ubehag eller ængstelse ofte er det, der får mennesker til at opsøge terapi, er angst også for eksistentiel psykoterapi yderst central at arbejde med, dog uden at der er et eksplicit formål om at forsøge at ændre på den. At forholde sig til »det, der findes derude« på en åben, ac-

cepterende og sandfærdig måde, »sige ja« til det i stedet for at anlægge en forventning om, at »der er noget andet til mig derude«, fremmer på paradoksals vis en form for frigørelse i mennesket, anfører Spinelli.

Forhåbentlig tegner der sig med ovenstående gennemgang et billede af, hvor tæt sammenvævede grundbegreberne i den eksistentielle tilgang er. Tilbage står at skitsere, hvorledes ovenstående grundbegreber implementeres i Spinellis udgave af eksistentiel psykoterapi, som ikke alene udfordrer gængs terapeutisk fremgangsmåde, men som i det hele taget rejser spørgsmålet om, hvad psykoterapi egentlig består i – med respekt for gældende etik naturligvis.

Eksistentiel psykoterapi i praksis

Eksistentiel psykoterapi stiller ifølge Spinelli skarpt på det, der vokser frem imellem terapeuten og klienten, og den form for indbyrdes forbundethed, der opstår i lige netop dette møde. Desuden udforskes den disharmoni, som modsætningen mellem klientens strukturelle verdensbillede og den meget mere sprælske og uforudsigelige oplevelse af verdenstilblivelse giver anledning til. Den måde, klienten »er« på i relationen, afspejler hans eller hendes mere fundamentale overbevisninger, ligesom den terapeutiske praksis ikke kan adskilles fra terapeutens såkaldte værenskvaliteter. Den eksistentielle psykoterapeut afstemmer sig efter klientens tilstedeværelse og kan både afdække samt udfordre klientens dispositionelle overbevisninger. Terapeuten forsøger ikke at korrigere klienten, men at udvise en åben, accepterende (dvs. hverken billigende eller misbilligende) samt bevidst »u-vidende« holdning til klientens værdier, meninger m.m., også selvom disse måtte synes fremmedartede.

Uvished får plads i dette møde, herunder også uvisheden om, hvilken betydning det terapeutiske arbejde får for klienten; klienten bliver ikke styret hen til et bestemt sted eller i en på forhånd

fastlagt retning. De fornemmelser af uro og ubehag, klienten giver udtryk for, kan ses som en fundamental afspejling af den eksistentielle angst, der uløseligt er knyttet til det at være menneske. Uro og ubehag kan ydermere ses som »vejen« ind til klientens verdensbillede, som den eksistentielle psykoterapeut forsøger at afdække og udfordre. I eksistentiel psykoterapi sigtes der efter at forholde sig til angsten og finde en måde at leve med den på i stedet for at undgå eller mindske den.

Eksistentiel psykoterapi minder en hel del om fænomenologisk forskning, idet terapien forbliver på et deskriptivt og åbent analyseniveau, der anerkender såvel det enkelte menneskes unikke måde at være på som menneskers fælles vilkår. Dialogen i denne form for terapi kan handle om hvad som helst lige fra de store til de små ting, som klienten bringer ind i relationen og føler ejerskab over.

Spinelli tager eksplicit afstand fra traditionel psykoterapeutisk styret forandring, men ikke fra den form for forandring, som naturligt udvikler sig undervejs i et klientforløb. Forandring er uundgåelig i enhver relation, skriver Spinelli. Fokus i eksistentiel psykoterapi er imidlertid ikke rettet imod helbredelse eller symptomlindring, og hvem klienten kan blive, men i stedet imod, hvem klienten er. At både klienten og terapeuten udviser evne og vilje til at holde sig i ro, er muligvis den direkte vej til en positiv terapeutisk forandring. Forandring kan ske i det små eller vælte hele tilværelsen. Den eksistentielle tilgang lægger alt i alt op til forsigtighed, når det drejer sig om at stræbe efter forandring på klientens vegne. Spinelli minder om, at selv lidt har ret, og at en del mennesker er tilfredse med de mindre justeringer i deres tilværelse, som et terapeutisk forløb har givet anledning til.

Med disse meget overordnede betragtninger slippes læseren løs i Spinellis univers. Der venter en rejse forude.