



Klassiker-stafet

Psykologer fortæller om en bog,
der gjorde en forskel for deres virke.



Terapiens essens. Åbent brev til en ny generation af terapeuter og patienter, Irvin D. Yalom, 2009. Udgivet på Hans Reitzels Forlag, oversat til dansk af: Ole Thornbye.

Af Marlene Schmidt,
cand.psych. Klinisk psykolog.

Jeg har haft mange faglige inspirationskilder, men det er ikke altid, at jeg har følt mig kompetent i deres selskab. Altså det at læse/høre om, hvor dygtige de er, og hvor godt de klarer alle deres udfordringer kan sommetider føles mere intimiderende end inspirerende.

Men Yalom kan bringe dig helt med derind, hvor alt det svære og bøvlede ved at være terapeut kommer frem. Han er selvafslørende på allerfineste vis – og altid virkelig velreflekteret.

Det gælder også for hans bog *Terapiens essens*. Jeg opdagede den, da jeg en dag sad og bestilte en masse andre af Yaloms bøger på nettet. Jeg kendte til hans psykoterapifortællinger, som jeg fandt meget inspirerende. Derfor ville jeg gerne læse mere af ham.

Den stod i min bogreol noget tid før, jeg læste den første gang. Jeg havde den endda helt med til USA, før jeg læste den, fordi jeg skulle til en stor psykoterapikonference i LA, hvor Yalom skulle være keynote-speaker. Derfor havde jeg i mit stille sind tænkt mig, at hvis jeg kom i nærheden af ham, så skulle han signere min bog. Og det lykkedes. Vi havde et sjovt lille moment, hvor Yalom kiggede på den danske titel og spurgte, hvilken bog det var, og hvor jeg var fra. Og så konstaterede han, at han godt kunne se, at jeg kom langvejs fra, da jeg så træt ud – og ja, jeg var ret *jetlagged*. Så selv om det måske ikke var den største kompliment, så følte jeg mig faktisk set af manden. Noget af det, som jeg synes, kendetegner alle hans værker.

Det kan lyde mærkeligt, men jeg har altid en oplevelse af at være et lidt bedre menneske, når jeg er i 'hans selskab'.

**"Yalom er så fagligt velfunderet,
at det halve kunne være nok.
Det, der kommer til udtryk i bogen,
er mennesket bag al den viden"**

”Mange af hans psykoterapi- fortællinger er selvfølgelig en blanding af fiktion og fakta, men man mærker altid Yaloms tilstedeværelse gennem dem”

Man kan mærke ham, og det er som om, man også kan mærke sig selv lidt bedre. Han har en eminent evne til at få en til at føle sig kompetent og værdig. Og frem for alt menneskelig. At have oplevet ham *live* har kun bidraget til fornemmelsen af, at han er den, han fremtræder som, i sine mange skrivelser. Mange af hans psykoterapifortællinger er selvfølgelig en blanding af fiktion og fakta, men man mærker altid Yaloms tilstedeværelse gennem dem.

Jeg læste *Terapiens essens* første gang, efter at jeg havde været privatpraktiserende i nogle år. Og jeg ville ønske, at jeg havde læst den som noget af det første.

I denne bog er Yalom mere personlig end i sine andre fagbøger om eksistentiel psykoterapi. Her øser han af sine egne erfaringer fra et langt liv med psykoterapeutisk arbejde. Han kommer med både erfaringer, refleksioner og gode råd i 85 korte anekdotiske afsnit. Med titler som ”Her-og-nu-situationen – brug den, brug den, brug den!”, ” Skab en ny terapi til hver klient” og ”Tre former for åbenhed

hos terapeuten,” viser han vej frem i et, for de fleste nyuddannede psykologer, svært navigerbart farvand. Men her kan man slå op i et af de mange små kapitler og få nogle inspirerende og brugbare ord og råd med på vejen. Jeg har flere gange siddet før en samtale og tænkt, ’hvordan ville Yalom gribe det her an?’ – slået op i hans bog og derefter siddet med en anden ro i mig i den følgende samtale.

Yalom er så fagligt velfunderet, at det halve kunne være nok. Det, der kommer til udtryk i bogen, er mennesket bag al den viden. Han formår at bringe det ned på et plan, hvor alle kan være med, og hvor man føler sig set og hørt. Han positionerer sig aldrig som ekspert, men som menneske. Han forsøger ikke at lyde dyb, men at udtrykke sig klart. Tænk hvis man havde haft ham som supervisor!

Det var Yalom, der på et tidspunkt i mit arbejdsliv, hvor jeg havde brug for at gå nye veje, ledte mig på sporet af, at det ikke er indholdet i terapien, men relationen, der betyder noget. Det har været, om ikke livs-, så arbejdsændrende for mig. •