

TERAPIENS ESSENS



*til Marilyn,  
sjæleven og livsledsager i over halvtreds år.  
stadig lige uundværlig.*

IRVIN D. YALOM

Terapiens essens  
Åbent brev til en ny generation  
af terapeuter og patienter

2. udgave

På dansk ved Ole Thornye

Dansk forord ved Marianne Davidsen-Nielsen

Hans Reitzels Forlag

*Terapiens essens.*  
*Åbent brev til en ny generation*  
*af terapeuter og patienter.*  
2. udgave, 1. oplag  
er oversat fra engelsk efter  
*The Gift of Therapy* af Ole Thornye  
© 2002, 2009 by Irvin D. Yalom  
og for den danske udgave  
Hans Reitzels Forlag, København 2009  
First published by HarperCollins  
Translations rights arranged by  
Sandra Dijkstra Literary Agency  
and Licht & Buur Literary Agency,  
Denmark

Forlagsredaktion: Helle Rex

Omslag: Harvey Macaulay  
Grafisk tilrettelægning: Tove Krebs Lange  
Sat med Caslon  
og tryk hos Narayana Press, Gylling  
Printed in Denmark 2009  
ISBN: 978-87-412-5322-0

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug ved anmeldelser.

Hans Reitzels Forlag  
Sjæleboderne 2  
1122 København K



Hold dig orienteret om nye titler fra Hans Reitzels Forlag.  
Tilmed dig forlagets e-nyheder på [www.hansreitzel.dk](http://www.hansreitzel.dk)

# Indhold

---

Forord med tilbageblik 9

Indledning 25

1 / Fjern forhindringerne for vækst 35

2 / Undgå Diagnoser 38

3 / Terapeuten og patienten som “rejsefæller” 41

4 / Få patienten med 46

5 / Vær støttende 48

6 / Empati: At se gennem patientens vindue 52

7 / Lær patienten empati 58

8 / Lad patienten gøre en forskel for dig 60

9 / Indrøm dine fejl 64

10 / Skab en ny terapi til hver patient 66

11 / Som terapeuten gør – ikke som han prædiker 70

12 / Gå i egenterapi 73

13 / Terapeuten har mange patienter – patienten kun én  
terapeut 77

14 / Her-og-nu-situationen – brug den, brug den, brug  
den! 79

15 / Hvorfor bruge her-og-nu? 80

16 / At bruge her-og-nu – hold ørerne stive! 82

17 / Find her-og-nu-ækvivalenter 85

18 / Brug her-og-nu-situationens temaer 91

19 / Her-og-nu giver terapien dynamik 95

- 20 / Brug din egne følelser som data 98
- 21 / Vær omhyggelig med dine her-og-nu-kommentarer 101
- 22 / Alt er vand på nuets mølle 102
- 23 / Spørg til her-og-nu i hver session 104
- 24 / Hvilke løgne har du fortalt mig? 106
- 25 / Tavlen visket ren? Glem det! Vær realistisk!! 107
- 26 / Tre former for åbenhed hos terapeuten 115
- 27 / Åbenhed om den terapeutiske teknik – vær gennemskuelig 116
- 28 / Åbenhed om her-og-nu-følelser – udvis omtanke 119
- 29 / Åbenhed om terapeutens privatliv – udvis forsigtighed 122
- 30 / Personlig åbenhed – advarsler 126
- 31 / Terapeutisk transparens og universalitet 129
- 32 / Patienterne vil gøre modstand mod din åbenhed 130
- 33 / Undgå mirakelkure 132
- 34 / Om at bringe patienterne længere end man selv er kommet 134
- 35 / Om at få hjælp af patienten 136
- 36 / Tilskynd patienterne til at være åbne om sig selv 139
- 37 / Feedback i psykoterapi 142
- 38 / Giv effektiv og nænsom feedback 145
- 39 Skab større modtagelighed for feedback ved at tale til forskellige “dele” af patienten 148
- 40 / Feedback: Smed mens jernet er koldt! 150
- 41 / Tal om døden 152
- 42 / At få det bedste ud af døden og livet 154
- 43 / Hvordan man taler om døden 157
- 44 / Tal om livets mening 160

- 45 / Frihed 164
- 46 / Hjælp patienterne til at tage ansvar 166
- 47 / Træf (næsten!) aldrig beslutninger på patientens vegne 169
- 48 / Beslutninger: En *via regia* til eksistensens grundvold 173
- 49 / Fokusér på modstand mod at træffe beslutninger 175
- 50 / Gode råd som hjælp til større bevidsthed 177
- 51 / At lette vejen for beslutninger – andre metoder 182
- 52 / Gør terapien til en løbende session 185
- 53 / Tag notater til hver session 187
- 54 / Tilskynd til selviagttagelse 188
- 55 / Når patienten græder 189
- 56 / Hold pause mellem patienterne 191
- 57 / Fortæl åbent om dine dilemmaer 192
- 58 / Gå på hjemmebesøg 195
- 59 / Tag ikke forklaringer *for* alvorligt 198
- 60 / Terapifremmende metoder 202
- 61 / Terapi som en generalprøve på livet 205
- 62 / Brug de indledende symptombeskrivelser som løftestang 207
- 63 / Vær ikke bange for at røre ved patienten 210
- 64 / Optræd aldrig seksuelt over for patienter 214
- 65 / Vær opmærksom på års- og mærkedage 218
- 66 / Overse aldrig “terapiangst” 220
- 67 / Fjern min angst, doktor! 223
- 68 / Om at være “kærlighedens bøddel” 224
- 69 / At skrive en historie 229
- 70 / En historie om patientens daglige rutiner 230
- 71 / Hvordan er patientens liv “befolket”? 232

- 72 / Tal med “den signifikante anden” 233
- 73 / Spørg til tidligere terapi 235
- 74 / At dele skyggerne 237
- 75 / Freud tog ikke altid fejl 239
- 76 / Kortvarig kognitiv adfærdsterapi er noget opreklameret  
møg ... 244
- 77 / Drømme – brug dem, brug dem, brug dem 247
- 78 / Fuld opklaring af en drøm? Glem det! 249
- 79 / Brug drømme pragmatisk: Stjæl med arme og ben 250
- 80 / Lær nogle navigationsregler for drømme 257
- 81 / Lær patientens liv at kende gennem drømme 260
- 82 / Bid mærke i den første drøm 266
- 83 / Vær særlig opmærksom på drømme om terapeu-  
ten 269
- 84 / Pas på de arbejdsmæssige faldgruber 274
- 85 / Nyd arbejdets privilegier 279
- Noter 283
- 
- En samtale med Irvin D. Yalom 287
- Nye tanker om bogen – nye udviklinger 294

# Forord med tilbageblik

---

Af Marianne Davidsen-Nielsen

*psykoterapeut, MPF og socialrådgiver*

## Om Irvin og Ernest

Yalom kalder denne bog for et åbent brev til en ny generation af terapeuter og deres patienter. Den bygger på erfaringer hentet fra 45 års klinisk praksis i Californien og udgør et slags testamente – “to set the record straight”, som han udtrykker det. Han har tydeligvis indset at mange af hans læsere er blevet viklet grundigt ind i én af forfatterskabets hovedpersoner – hans alter-ego, psykiateren Ernest Lash, og dennes kamp for at finde sin vej i det psykoterapeutiske rum. Der er således opstået et behov for at Irvin bliver Ernest (earnest /ærlig). Og selv når Yalom ønsker at være “straight and earnest” om sit psykoterapeutiske virke, skal den danske oversætter også i denne bogs titel bakse med en af de dobbelttydige formuleringer: *The gift of therapy*. “Gift” betyder både gave og begavelse, talent. Terapi er en arbejdsmetode nogle har talent for, og som andre ikke kan lære lige meget hvor mange fagbøger de læser. I denne udgave af Terapiens essens har Yalom i et efterskrift tilføjet nogle nye tanker om bogen. Her understreges det at han mere end nogen sinde tror på den terapeutiske relations altafgørende betydning. Det er nærværets kraft og terapeutens evne til at skabe en lægende relation til klienten, som kan forandre den eksistentielle angst og ensomhed.

I romanen med den dobbelttydige titel *Lying on the couch* (at lyve, at ligge) har Ernest Lash (lash betyder snert, snerrende satire) svære problemer med at fastholde sit projekt

om ærlighed og åbenhed i den psykoterapeutiske relation mens en af hans patienter på "briksen" fylder ham med løgn og bedrag. På dansk er vi mere til den entydige tale, så bogen kom til at hedde *Sex, løgn og psykoterapi* – og dermed kommer vi uden om den dobbelthed som Yalom ynder at bruge i sine udspekulerede bogtitler. For at tilgode Yaloms forkærlighed for det dobbelte gav man dog hans sidste bog med psykoterapeutiske fortællinger den danske titel *Dobbelteksponering* (1999). Dermed undgik man endnu et oversættelsesproblem, da bogens engelske titel er *Momma and the Meaning of Life*, hvor Yalom nok spiller på adjektivet *mean* (ubehagelig, onskabsfuld).

Titlen *Love's Executioner and other Tales of Psychotherapy* (1989) blev i sin tid til *Kærlighedens bøddel*. Denne bog rummer "modoverføringshistorier" i underholdende fortælleform, og også her har det engelske ord *executioner* en dobbelthed.

Jeg forestiller mig derfor at Yalom med sin psykologiske forankring i eksistensens grundvilkår vil holde meget af ordspillet i titlen på Peter Thielsts Kierkegaardbog *Livet forstås baglæns – men leves forlæns*. Og Yaloms vej til det danske bogmarked forstås bedst baglæns, for mange danskere, også fagfolk, opdagede først hans tilgang til eksistentiel psykoterapi gennem læsning af hans specielle blanding af fiktion og historiefortællinger omkring sin praksis og ikke ved at følge hans faglige udvikling forlæns gennem videnskabelige artikler og fagbøger. Derfor følger her en skitse over andre veje til det yalomske univers – bl.a. min egen.

I indledningen til nærværende bog henviser Yalom kun til to store forskningsbaserede hovedværker som han skrev som professor ved Stanfords medicinske fakultet: *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* fra 1975 som Yalom nævner at han her i 2009 er ved at revidere i en

5. udgave. Hans andet hovedværk er *Existential Psychotherapy* fra 1980. Den første er aldrig blevet oversat, og det tog 18 år før den anden kom på det danske marked. Det var *Kærlighedens Bøddel* der efter udgivelsen i USA viste vejen med kun 5 års forsinkelse (1993). Siden er Yalom-bøgerne blevet så læst og anerkendt her i landet – også fagligt – at oversættelsen af denne bog udkommer samme år som den amerikanske. udgave.

## Den interpersonelle dimension

Der var imidlertid fagpersoner inden for dansk psykoterapi der var tidligt ude. Allerede i 1973 refererede psykiateren Anders Groth, overlæge på Stolpegård i Gentofte fra 1973-1993, i *Ugeskrift for Læger* til Yaloms forskningsresultater om det der i USA blev kaldt for “encountergrupper”. Og det var der brug for på dette tidspunkt da man i danske aviser kunne læse overskrifter om faren som lurede ved gruppekurser, om selvmordstrusler som spøjte i disse gruppepsykologiske “korstog”. Etablerede psykiatere udtalte sig i aviserne ret unuanceret om det de kaldte for en gruppebevægelse og for “social-psykologiske eksperimenter”.

Da jeg selv i 1971 var på vej til USA for at lære om gruppeterapi, sagde den kendte psykoanalytiske overlæge Thorkild Vanggaard med hævede øjenbryn til mig at jeg åbenbart ville lære at vaske skjorter i snavset vand så alle skjorter blev lige grå – en beskrivelse der ganske præcist dækkede den psykiatriske overlægeholdning på Røgshospitalet. Dengang var stedet en stærk psykoanalytisk base.

På Stolpegård, neurosehospitalet i Gentofte, udviklede gruppeterapien sig på samme tidspunkt til at blive et mere og mere etableret tilbud. Et par år efter at Yaloms bog om gruppeterapi var udkommet i USA i 1975, skrev Anders

Groth et resumé af bogen på dansk, et resumé som mange behandlere siden har haft glæde af. I hans indledning står der om denne indføring i gruppecentreret gruppeterapi: “En psykoterapeutisk metode hvor det enkelte gruppemedlem er behandlingens genstand, og hvor terapeuten benytter gruppen som terapeutisk formidler”. På samme tidspunkt var også den mere individcentrerede gruppeterapi i udvikling med gestaltterapien og transaktionsanalysen som fokus, og siden hen holdt gruppeanalysen, som har en psykoanalytisk referensramme, sit indtog i Danmark. Denne udvikling var en naturlig konsekvens af at de fleste mennesker som søger terapi, har relations- og kommunikationsvanskeligheder.

Yaloms interesse for at udvikle gruppeterapi som metode giver en forståelse af hans tro på og tillid til den interpersonelle dimension i terapeutisk arbejde. Enhver behandler som arbejder med grupper, har respekt for de lægende processer og udviklingsmuligheder der er i det gruppeterapeutiske rum. Her kan man ærligt øve sig på at møde sig selv i andre, men uden de samme konsekvenser som i den virkelige verden.

## Den eksistentielle dimension

I 1980 udkom Yaloms store bog om eksistentiel psykoterapi – bogen som handler om at alle psykiske problemer som vi mennesker slås med, har sammenhæng med døden, meningsløsheden, aleneheden og friheden – livets allestedsnærværende stresskilder som benævnes som tilværelsens grundvilkår. I bogens indledning siger han ironisk med psykoanalysen i tankerne “Well – that’s life – isn’t it. Let’s move on to something neurotic – something we can do something about”. Sagt på en anden måde mener Yalom at det i den terapeutiske relation er vigtigt ikke at lade livets almenmenneskelige udfordringer forsvinde i neurosen.

Yalom trækker på en bred vifte af psykologer, teologer og filosoffer hvis arbejde afspejler den eksistentielle dimension. St. Augustin citeres f.eks. for at mene at det først er ansigt til ansigt med døden at menneskets *selv* bliver født. Eksistentiel psykoterapi er spændende læsning ikke blot for fagfolk, men også for enhver med interesse for tilværelsens grundlæggende vilkår.

Det skelsættende for os behandlere var at Yalom under en psykoterapeutisk vinkel inspirerede os til at betragte mestring af tilværelsens grundvilkår som en tilbagevendende psykologisk udfordring, en tankegang som integreret i terapeutisk arbejde kan fremme den lægende proces. Han definerer angst som et symptom på en svækkelse af de forsvarsmekanismer som beskytter os mod at blive overvældet af vores iboende urangst for at forsvinde i "vilkårene". Og denne tilstand mærkes så som dødsangst, livsangst, adskillelsesangst og i mange andre former for sjæleuro.

I *Eksistentiel Psykoterapi* møder man hele tiden den yalomske kreativitet og slagfærdighed som man kender fra hans senere forfatterskab. Og på Stolpegård var Anders Groth atter hurtigt ude for at inspirere sin afdeling med Yaloms psykoterapeutiske univers. Midt i firserne skrev han derfor et dansk resume af *Existential Psychotherapy* da intet forlag på daværende tidspunkt havde mod på at udgive en dansk version.

## Om tab, traumer og tilværelsens vilkår

Det er altid inspirerende at vende tilbage til oplevelser som har rykket på forståelsen af sammenhæng både i ens faglige og personlige liv. Og opfordringen til at skrive forord til denne bog er blevet en kærkommen lejlighed til at genopleve det gennembrud og den lettelse som fyldte mig da jeg i 1978 som ung psykoterapeut i en ret desperat

søgen efter relevant faglitteratur om gruppebehandling af kræftpatienter fandt navnet Irvin D. Yalom. I en artikel fra 1977 om gruppeterapi med terminalt syge mennesker afslutter han med følgende udsagn: “Vi er ikke ironiske når vi siger at kræft på sin ubarmhjertige måde kurerer neuroser – igen og igen hører vi patienter udtale (og det er det mest fængslende udsagn for en psykoterapeut): Hvorfor skulle vi vente indtil nu, hvor vi er ødelagt af kræft med at lære, hvordan man værdsætter og påskønner livet?”

Det var dengang Kræftens Bekæmpelse åbnede sit første lille rådgivningscenter på Åboulevarden i København, og hvor jeg efter træning i gruppeterapi i USA med en vis bæven sagde ja til at lede de første danske forsøg med gruppebehandling af kræftpatienter. På dette tidspunkt var det en åbenbaring i mit faglige liv at læse om det jeg selv oplevede i disse grupper (men dengang ikke vovede at sige højt).

Yaloms artikel blev således et fagligt vendepunkt for mig og udløste en lang søgen efter at forstå noget mere om tab og traumers natur. Der står på bagsiden af *Den nødvendige smerte*, bogen som jeg i 1987 skrev sammen med Nini Leick: “Hvorfor kommer nogle mennesker styrkede gennem sorg? Og hvorfor bliver nogle forkrampede og angstfyldte? Hvorfor forandrer den som rammes af svære tab, sig for altid?”

Siden har man så “baglæns” kunnet læse sig til Yaloms egen historie med gruppeforsøg med kræftpatienter, en historie som også giver indsigt i det som han her i bogen benævner som sine to faglige interesseområder: gruppeterapi og eksistentiel psykoterapi.

## Paulas indflydelse

Som nyudnævnt professor i psykiatri ved Stanford i begyndelsen af 1970'erne blev han opsøgt af Paula – en alvorligt syg kræftpatient som igangsatte hans læretid inden for

arbejdet med kræftpatienter og livstruede mennesker. I bogen Dobbelteksponering kalder han kapitlet "Langfart med Paula" for en minderune og en historisk redegørelse for sin første periode med gruppeterapi og kræftpatienter. Yaloms møde med Paula blev samtidig en tydeliggørelse af den referenceramme som han på det tidspunkt begyndte at interessere sig for, dvs. den psykologiske tænkning som implicerer døden, meningsløsheden, aleneheden\* og friheden som livets grundlæggende udfordringer, udfordringer vi må finde ud af at mestre som en del af vores eksistens. Yaloms langfart med Paula blev således en langfart som satte sig spor fra Amerika hen over Atlanten til Europa.

Paula hjalp Yalom til at afmytologisere og afgifte angsten for døden. "Min rolle var at lade hende lære mig op", skriver han (et tema vi genfinder i hans roman *Da Nietzsche græd*). Og sammen udviklede kræftpatienten Paula og Yalom så grupper for terminalt syge, hvor de af og til endte med at holde møder ved et døende gruppemedlems sengekant. Og det var i begyndelsen af 1970'erne nytænkning der satte sig spor.

Forskningen i gruppeterapi og livskvalitet for uhelbredeligt syge kræftpatienter udviklede sig videre fra disse forsøg. Paula tog i vrede afstand fra afdelingens videnskabelige tiltag, og Yalom-eleven David Spiegels grupper med terminalt syge kræftpatienter udviklede sig videre til forskningsforsøg omkring livskvalitet og overlevelsestal. Resultaterne endte i 1989 i det prestigetunge medicinske tidsskrift *The Lancet*.

Jeg kom selv på studiebesøg på Yaloms gamle afdeling i 1993 i forbindelse med mit eget projekt om kræftpatienters

---

\* Marianne Davidsen-Nielsen finder begrebet *aleneheden* psykologisk mere dækkende end begrebet *isolation*, som er benyttet i Yalom-litteraturen på dansk og derfor også i denne oversættelse. Yalom benytter selv det engelske ord *isolation*. red.

dødsangst, dødsbevidsthed og livskvalitet, et projekt som senere blev til bogen *Blandt løver*(1995). Skæbnen ville at jeg ankom den dag David Spiegels bog *Living Beyond Limits* udkom. Det er en bog om hans gruppeforsøg med alvorligt brystkræftsyge kvinder. Da jeg åbnede bogen, opdagede jeg at en af de patienter der citeres flere gange, var en afdød kvinde Lorna som boede hos min familie som au pair-pige midt i 1970'erne. Spiegel viste mig en film, hvor jeg så hendes deltagelse i det omtalte gruppeprojekt lige inden hun døde. Jeg nåede ikke at møde hende mens hun var syg, men i bogen citeres hun for følgende: "I dr. Spiegels gruppe er jeg ikke reduceret til at være kræftpatient, men har fået chancen for at fokusere på almene livsvilkår, heriblandt kræftsygdommen. Der er ikke noget der kan erstatte et oplevelsesfællesskab med andre kræftpatienter. Men det der besejrer smerten og angsten, er de eksistentielle øjeblikke der er sande for os alle. Dertil kommer at vi i dødens gab lærer meget om latter og morskab."

## Eksistentiel psykoterapi og dens begrænsninger

I introduktionen som følger dette forord, beskriver Yalom hvordan mange behandlere har spurgt ham hvorfor han ikke har udviklet træningsprogrammer i eksistentiel psykoterapi. Han svarer at grunden er at han aldrig har betragtet den eksistentielle tilgang som en fritstående referenceramme, men som et supplement der inspirerer den trænede, dynamisk uddannede terapeut til at tænke eksistentielt.

Eksistentiel psykoterapi er således for Yalom en dynamisk form for terapi hvor han – som mange med ham – ser den interpersonelle relation mellem klient og terapeut som et af de væsentlige og lægende elementer. Og heri indgår så den eksistentielle tænkning omkring menneskers valgmuligheder når terapeuten skal hjælpe klienten/patienten

med at fjerne “forhindringer for vækst”, som han siger i bogens første kapitel med et citat fra Karen Horney's bog *Neurose og selvudfoldelse* (1950). (Karen Horney var både elev og kritiker af Freud.)

Angst er ofte en af forhindringerne for vækst fordi angst kan standse livet, og med Yaloms ord er angst psykopatologien brændstof som opstår når vi ikke evner at forholde os til eksistensens grundlæggende vilkår. At arbejde inden for den eksistentiale ramme er en udviklende, indsigtsgivende terapeutisk mulighed – men ikke tilstrækkelig, for både forhindringer og vækst opdages, mærkes, måles og forstås i de interpersonelle relationer, siger han.

Det er med andre ord ikke tilstrækkeligt at fokusere på døden og på følelsen af meningsløshed når vi i en terapeutisk relation skal være med til at fjerne forhindringer for vækst. Med mine ord er det et eksistentielt dilemma at vi både er sociale dyr (et Bowlby-udtryk), for hvem kontakt med andre er lige så vigtig som at spise og drikke, og samtidig er vi eksistentielt alene i den form for alenehed som Yalom beskriver i sin gennemgang af livets grundlæggende vilkår. Frihedens eksistentielle væsen betyder at vi alene må tage ansvar for at vælge vores vej. Og denne vej kan være fyldt med den form for angst som forhindrer udvikling og vækst.

Den eksistentielle teoriramme kan for mange klienter have sin relevans på indholdssiden. Processen i det terapeutiske rum bør dog aldrig være teoristyret, men relationsstyret, som Yalom i bogen her betoner på mange forskellige måder.

I efterskriftet til *Dobbelteksponering* henviser han til den omfattende forskning i terapeutiske forandringsprocesser som bekræfter grundsætningen om at det er relationen som helbreder. “Terapeutisk forandring udspringer af et autentisk, engageret forhold, og et sådant forudsætter per

definition gensidighed”. Drives man af teori og filosofiske overbygninger, mister man alt for nemt den kreativitet som er basis for den lægende relation. “Skab en ny terapi for hver patient”, hedder et af kapitlerne her i bogen. I efterskriftet gennemgår Yalom med stor tilfredshed de nye neurovidenskabelige forskningsresultater som understøtter hans tillid til den lægende relations betydning i de terapeutiske rum.

Yalom ville sikkert være enig med den danske Boje Katzenelson, professor i psykologi, som advarer mod at gøre angsten til noget glamourøst som eksistenstænkerne gør. Kierkegaard, Heidegger, Sartre ser den eksistentielle angst som et positivt fænomen der viser mennesket vej mod sandheden om eksistensens grundvilkår. De glemmer at angsten har andre ansigter end dem som de selv beskæftiger sig med. De har ikke blik for de forkrøblende sider af angsten, men kun for de helende og udvidende, siger Katzenelson.

I et interview om angst og eksistens spørges Katzenelson om man burde have to begreber for angst. Et for den eksistentielle angst og et for den form for angst som ender i psykiatrien? Der svares: “Nej, kernen i angsten er altid den samme, men de herrer (eksistenstænkerne) som selv er nogle stærke personligheder, ser ikke at andre personligheder forlods er skruet sådan sammen at de ikke mestrer at træde ud i det uvisse og benytte angsten som vejen og lyset til den rette eksistens. Man kan spørge om der overhovedet er nogen almindelige mennesker som har styrken til at gå igennem angsten. Og man kan spørge til Kierkegaards egen eksistens: Kunne han selv eller døde han faktisk af det?”

## At blive ramt på eksistensen

Når man arbejder med mennesker som rammes på eksistensen af komplicerede tab og traumatiske, dvs. sjæls-

rystende begivenheder, er det angst i mange forskellige fremtrædelsesformer der forhindrer det nødvendige forandringsarbejde, også kaldet sorgarbejde. Da angstens væsen er navnløs, og da dette væsen kan standse livet på en destruktiv måde, var det igennem 1980'erne en gave for Nini Leick og mig at have Yaloms bog om eksistentiel psykoterapi i hånden. Både praktisk og teoretisk fik det en afgørende betydning for os at kunne trække på Yaloms forståelsesramme som nuancerer det kliniske billede af mennesker i sorg, af mennesker i krise.

Når man rammes traumatisk, mister man i kortere eller længere tid noget tillid til livet – vores forsvarsmekanismer belastes, og læges de ikke med tiden, kan man få brug for professionel hjælp.

Det som Yalom tydeliggjorde for os med sin kreative betoning af tilværelsens grundvilkår, var med mine ord at vi for at kunne leve et liv i almindelig balance må:

- Beskytte os mod dødsangsten uden at fortrænge at vi alle skal dø
- Magte at vi hver især er alene uden at overvældes af en følelse af forladthed
- Skabe ny mening når tilværelsen føles meningsløs
- Håndtere erkendelsen af tilværelsens frie valg og dermed påtage os ansvaret for de tilvalg som samtidig er fravalg.

Når vi mister et barn, en ægtefælle, bliver livstruende syg eller neurotiseres af en sjælsrystelse i forbindelse med en ulykke, læderes vores forsvarssystem, som så med tiden skal genopbygges på nye måder. Det er min erfaring at det for mange mennesker i en sådan situation er vigtigt at få øje på at forandringen ikke “bare” handler om at man har mistet en betydningsfuld tilknytning (objekttabet), men at man også er ramt på eksistensen.

I praksis betyder dette at klienten dermed får mulighed for at åbne sig med tanker og følelser omkring døden, må-

ske sin egen død. Om følelsen af meningsløshed og kontroltab – hvorfor lige mig, mit barn, min ægtefælle? Omkring følelsen af forladthed og ved tankerne om den tyngende ansvarlighed som mange mærker når de af ydre omstændigheder bliver tvunget til at finde rundt i et forandret liv.

Yalom inspirerede mig med andre ord med nogle direkte og dermed meget anvendelige redskaber i mit kliniske udviklingsarbejde med tab og traumer. Han gav mig en værktøjskasse som det er specielt nyttigt at kunne bruge når angsten skal afgiftes så man kan magte et liv i fortsat bevægelse.

Yalom understreger at man kan bekæmpe angst ved at flytte den fra intet til noget. Hvis vi kan ændre angsten for intetheden til frygten for noget, kan vi begynde at mestre den ved at iværksætte en selvbeskyttende kampagne – dvs. vi kan enten undgå det vi frygter, søge allierede imod angsten eller f.eks. udvikle magiske ritualer for at reducere den indre uro.

Den eksistentielle rammetænkning er således værdifuld, men jeg er samtidig meget enig med Yalom i at den teoretiske “værktøjskasse” skal have mange forskellige rum som må indrettes alt efter hvem den person er som er ramt af hvad, hvordan og hvornår i sin tilværelse. Mennesker som f.eks. kæmper med en gammel forladthedsproblematik, har sjældent gavn af det eksistentielle indhold når de rammes traumatisk af svære tab.

Yalom beskriver i en af sine andre psykoterapeutiske fortællinger fra *Dobbelteksponering* en sorgterapi for “vide-rekomne”. Værktøjskassens rum er i dette arbejde mangfoldige. Med denne historie eksemplificerer han udsagnet om “hver patient sin terapi”. Terapiforløbet udspilles i et langvarigt overførings- og modoverføringsforhold. Først meget sent i forløbet opdager han at klienten, en kvinde, er opvokset med en mor i kronisk sorg efter en brors død. Hun benævner sin traumatiske fortid som det sorte slam,

og med dette slam lammer hun Yalom i lange perioder af terapiforløbet.

## Terapeuters brug af sig selv

Yalom synes at have svært ved at slippe underholdningsværdien ved Ernest Lash fra romanen *Sex løgn og psykoterapi*. Han dukker således atter op i *Dobbelteksponering* fra 1999, hvor Ernest og hans forskellige patientrelationer bruges som en kreativ mulighed for på tre områder at diskutere terapeutens brug af sig selv i det professionelle rum. Åbenhed om den terapeutiske fremgangsmåde, åbenhed om her-og-nu-situationen og åbenhed om personlige forhold og begivenheder i terapeutens livshistorie.

Ernest har ingen problemer med at afsløre den terapeutiske teknik. Yalom siger i efterskriftet at den psykoterapeutiske proces i sig selv er så potent at den ikke behøver nogen mystifikation og påberåbelse af overnaturlige kræfter eller autoritet.

Ernest er temmelig åben om sig selv i her-og-nu-situationen. Yalom mener at terapeutens vigtigste redskab er hans eller hendes egen person.

At mestre dette redskab meningsfuldt og frugtbart i terapiens her-og-nu-situationer er måske den mest krævende del af uddannelsen til terapeut. Ernest er betænkelig ved at fortælle enkeltheder om sit eget liv uden for her-og-nu-sammenhængen. Yaloms holdning i samme efterskrift er at åbenhed omkring eget liv kun har sin berettigelse i det omfang åbenhed tjener terapien.

## Om døden og Yaloms panamahat med spindelvæv

Yalom kalder bogen her for et åbent brev, dvs. et slags testamente om hans terapeutiske virke. Testamentet ind-

ledes med at en af Yaloms patienter drømmer at Yalom ikke mere er – hans panamahat er dækket af spindelvæv. I dette perspektiv vælger Yalom så at vise os sig selv og være både “straight og earnest”.

I et forord med tilbageblik synes jeg at det må være tilladt at holde fast ved den fiktive Ernest og henvise læserne til Yaloms sidste og eventyrlige historie fra *Dobbelteksponering* om *Den ungarske katts forbandelse*. Det gør jeg fordi eventyret i sin essens også er et slags testamente, og fordi Yalom benævner dialogen mellem Ernest og katten som et forsøg på at formidle en form for sandhed. Eventyr er myter om sandheden.

Katten Merges er på sit niende liv – altså det sidste. Dødsangsten medfører at den kun magter at leve et drømmeliv, og dermed har den sænket en forbandelse ned over Ernest’ kæreste Artemis. Han trænger sig derfor ind på katten i et forsøg på at hæve forbandelsen gennem en samtale som kan afgifte kattens dødsangst, så den magter at leve sit niende liv fuldt ud. Når dette sker, vil forbandelsen over Artemis forsvinde.

I et af kattens liv blev den på en pinefuld måde slået ihjel af Artemis’ bedstemor fordi den havde voldtaget hendes hunkat. Merges forklarer: *Jeg gjorde hvad jeg gjorde fordi jeg var en kat – jeg udfoldede bare min kattenatur*. Og så får Ernest noget at tænke over. Levede Merges måske ikke efter den af Nietzsches maksimer han selv satte højest: at blive den man er? Realiserede den ikke blot sit kattedyrs-potentiale? Og Merges tilføjer at det ikke tilkommer nogen at dømme og fordømme os for at være tro mod vores kattenatur. Så Ernest må finde en anden vej for at nå Merges og dens drømmeeksistens.

Hvad får du dagen til at gå med spørger Ernest for at komme videre i samtalen. *Jeg venter, venter til der er bud*

*efter mig i en drøm. Og imellem drømmene? Så venter jeg, siger Merges, og Ernest undres over at den er tilfreds med dette venteliv. Merges ønsker at leve evigt, det niende liv er jo hans sidste, så derfor må han nøjes med fortsætte et liv i andres drømme.*

*Så forbandelsen tjener i virkeligheden slet ikke til at forlænge hævnen – du bruger den til at forlænge dit sidste liv, konstaterer Ernest.*

*Det er frygteligt bare at forsvinde. Ikke at være, siger Merges. – Ernest læner sig frem og klapper hans store pote – “Jeg ved fra mit arbejde at de der er mest bange for døden, er dem der bærer rundt på mest ulevet liv. Det er bedre at tømme livets bæger til bunds. At lade døden finde et udbrændt slot, så kun slagterne er tilbage.” Således fortsætter Ernest med sine eksistentielle overvejelser om livet og døden og trøster Merges med at citere en romersk filosof der minder os om at der hvor døden er, er vi ikke, og hvor vi er, er døden ikke. Men intet synes at virke.*

*Ernests tålmodighed med katten slipper efterhånden op – den går, og han mumler ved sig selv “Geh Gesunter Heit”, moderens jiddische afskedssalut. Katten vender sig om – og siger til ham: “Ja, jeg hørte dit Geh Gesunter Heit, og jeg ved udmærket hvad det betyder – jeg er god til tysk. Du velsignede mig. Du troede ganske vidst ikke jeg hørte det, men du ønskede mig “lev vel”. Og jeg er rørt over din velsignelse. Dybt rørt.*

*Du har måttet døje meget på grund af mig. Jeg ved at du higer efter at løse din kvinde af forbandelsen – ikke kun for hendes skyld, men også for din egen. Og selv efter at have kæmpet brævt og uden at vide om det bar frugt – selv da har du så stort et hjerte at du velsigner mig. Jeg er lige ved at tro at det er den mest storsindede gave jeg nogensinde har fået. Farvel min ven, siger katten. Farvel Merges, siger Ernest.*

*Måske ses vi igen, siger Merges uden at vende sig om ... Jeg tænker på at slå mig ned i Californien.*

Baglæns forstår vi således at forbandelsen blev opløst i mødet – i relationen – mellem manden og katten, og dette sker i det som Yalom kalder for en terapeutisk ransagelse af døden som eksistensens vilkår.

Yalom er nu 76 år og mere end nogen sinde optaget af at tage døden i øjesyn – helst uden at blinke! I hans seneste bog *Som at se på solen, at leve med døden* forstærkes tankerne om dødsbevidsthedens betydning for en mulig eksistentiel opvågning. I efterskriftet til denne udgave af Terapiens essens ønsker han derfor at forstærke og udskifte begrebet grænseoplevelse med begrebet eksistentiel opvågning. Han lægger mere end nogen sinde vægt på at det er i de afgørende konfrontationer med vores dødelighed at vi opdager at liver både er kortvarigt og dyrebart.

Når der nu herfra skal læses “forlæns”, kan hans åbne brev til en ny generation af terapeuter så passende fortsætte med drømmen om Yaloms egen død og den spindelvævsdækkede panamahat.

August 2009

Marianne Davidsen-Nielsen