



SPINELLI

Den engelske psykolog Spinelli opfatter eksistentiel psykoterapi som en udforskende, fænomenologisk aktivitet, hvor klient og terapeut i særlig grad er optaget af *processen*. Med proces refereres der til det fælles foretagende, det er at udforske det levede forhold, som etablerer og udvikler sig imellem klient og terapeut.

Det gængse terapeutiske fokus i Vesten på det isolerede individ, som antages at have sine helt egne problemer, og

som tilmed ønsker en bestemt form for forandring, får ikke nogen plads her. Formålet med eksistentiel psykoterapi er ifølge Spinelli ikke at finde en "kur" eller at lindre klienters smerter og lidelse, om end klienterne heldigvis oftest kommer til at føle sig bedre tilpas.

Vejen til en omsiggribende udvidelse af klientens eksistentielle horisont indledes med såvel klientens som terapeuten evne til at finde, være og forholde sig i ro – 'to be still', kaldte Spinelli den-

ne evne. Først da kan det, der er, udforskes, dvs. det, der er i klientens måde at være forbundet med verden på. Terapeuten leder ikke klienten i retning af forandring; det er slet ikke nødvendigt, for forandring sker alligevel og hele tiden. Forandring *er*.

Fænomenologen George Gadamer (2004) har påpeget om retningen i såkaldte oprigtige dialoger ('truthful dialogues'), at sådanne dialoger næsten aldrig er definerede på forhånd.



'Enhver mening, der ikke samtidig kan rumme meningsløshed, kvæler eksistens. Hvis jeg nåede frem til én mening, ville jeg ikke længere være oprigtigt optaget af livet.'

Oprigtige dialoger finder næsten altid deres egen retning uden en bestemt rækkefølge af temaer med et punkt A, B, C osv. Betydningsfuld indsigt kan opstå i den dialog, der netop formår at rumme uvished. Dette står i modstrid til den almindelige opfattelse blandt terapeuter om, at dialog i terapi netop kun kan blive betydningsfuld, hvis vi følger en bestemt retning eller strategi. Hvad nu, siger Gadamer – og med ham Spinelli – hvis terapeuter i stedet



Eksistentiel psykoterapi

Eksistentiel psykoterapi bygger ifølge Spinelli på tre grundlæggende principper:

1. Mennesket og verden, herunder andre mennesker, er forbundne. Denne forbundethed ('relatedness') er selve fundamentet for menneskets subjektivitet.

2. Ud af menneskets forbundethed opstår uvished ('uncertainty'). Uvished er altid et grundvilkår, selv i det allermost vanemæssige.

3. Af forbundethed og uvished føl-

ger angst ('anxiety'). Angst opstår i mødet med livets grundlæggende meningsløshed og tvinger mennesket til at møde de muligheder og risici, der er forbundet med vedkommendes egen eksistens. Den mening, et menneske kan opleve, er ikke nogen statisk størrelse, men må forkastes, revideres eller genfindes i en helt ny udgave – gang på gang. Allerede Heidegger gjorde med begrebet *aletheia* opmærksom på nødvendigheden af menneskets allestedsnærværende åbenhed over for

egen eksistens: Vi mennesker kan opfatte og tale sandfærdigt om vores eksistens, men vi vil aldrig kunne hævde at have opfattet og talt den endegyldige sandhed herom. De tre principper i forening peger alt i alt på, hvor sammenvævet vores eksistens og verden er – samt vice versa.

I Spinellis nye bog "Practising Existential Psychotherapy. The Relational World" (2007) vises det, hvordan han selv ser på eksistentiel psykoterapi og forholder sig som terapeut.

► ► ► vover at opøve sig i denne form for oprigtig dialog?

I givet fald må terapeuten frasige sig sin status som terapiens autoritet og være parat til at afgive den magt, som normalt tilfalder terapeuten alene. Både klient og terapeut må være i stand til den form for selvfordybelse, der kan føre til en dialog, som er så åben som overhovedet muligt, over for intet og alt – selv det kedelige, det forsvarsprægede eller bare det almindelige. Som Heidegger pointerede, er det ikke så meget, hvad vi taler om, der er vigtigt, som selve måden, vi gør det på.

Den magiske fjer

Der er dog visse betingelser eller regler, der skal være opfyldt, for at klienter kan åbne sig i en sådan dialog. Med "magic feather" henviste Spinelli til Disneys elefant Dumbo, som kunne flyve, fordi han mente sig i besiddelse af den form for fjer, der muliggør en luftbåren tilstand. En kritisk situation opstod imidlertid under flyvningen, da den stakkels elefant opdagede, at fjere slet ikke var magiske. Alligevel blev Dumbo ved med at flyve og blev dermed klar over, at der hverken var noget nødvendigt eller magisk ved fjere. Dumbo kunne flyve ved egen kraft.

Som udgangspunkt, påpegede Spinelli, bør terapeuten fremstille forhold-

et imellem klient og terapeut som en verden i sig selv. I denne lille 'magiske' verden, inde i den meget større og ydre verden, kan klient og terapeut udforske deres eksistens på en anden måde end i den ydre verden. De kan finde kontraster eller ligheder imellem disse to verdener. Og der er plads til at lege med den midlertidige mulighed af at være 'mig' både her og derude – ikke på en rent intellektuel måde, men i en levet forstand i samspil med terapeuten: *Jeg kan være anderledes – eller være på den samme måde over for mig selv og andre, som jeg nu engang er.*

Også regler for tid/ventetid forud for en terapitime, sted og betaling kan være en 'magic feather'.

I stedet for en laissez faire-stil skal terapeuten være meget eksplicit og standhaftig med, hvad der gælder for denne terapiverden. Der må under ingen omstændigheder slækkes på disse krav, for så bryder terapiens verden sammen for klienten, og det magiske ophæves. Hersker der til gengæld tydelighed og konsekvens, hvad regler angår, begynder klienten at overtage disse, således at klienten oplever, *at her er et rum, hvor der er overensstemmelse imellem, hvad der bliver sagt og gjort.* Fra den ydre verden kan klienten mangle erfaringer med en sådan overensstemmelse imellem andre menneskers ord

og handlinger, men nu og her, i terapiens verden, er der et sted, hvor det er til at tro på, at noget er, som det bliver sagt.

Hvad virker?

Hvad er det så egentlig, der virker i terapi? Spinelli anførte, at det ikke er muligt at forudsige en virkning, selv om forskning har afdækket, at langt de fleste klienter i en eller anden forstand oplever at have gavn af terapi. "Men", siger Spinelli, "vi ved ikke, hvad præcist der leder til denne bedring. Hidtil har vi slået på det relationelle i terapien, men meget nærmere end det kan vi heller ikke komme. Vi ved ikke, hvilken slags terapeutisk relation der er mest velegnet. Selv relationer, som er præget af irrationalitet, kan have en virkning. I Alice i Eventyrland slutter væddeløbet også med, at alle har vundet, og at alle derfor skal have en pris."

Spinellis eget bud er, at det, der gør den egentlige forskel, er at komme ind i denne 'magiske' verden, hvor der netop er plads til at være forbundet med verden på en anden måde, end klienten er vant til.

I takt med at forholdet imellem klient og terapeut etableres og udvikler sig, udfordrer terapeuten klientens antagelser om sig selv og den ydre verden.



Udfordringen kan lede til, at klienten oplever en kontrast eller en dissonans imellem det at opleve sin egen eksistens, i forhold til hvordan denne eksistens 'burde være'. Pointen er, at den mere trygge terapeutiske verden tillader en langt større uvished og tvivl hos såvel klient som terapeut. Dette åbner ifølge Spinelli for enorme udfordringer for begge.

Terapeuten kan, sat over for dette, påtage sig den vises rollen som 'idiot' og stille dumme spørgsmål til selv de mest almindelige udsagn – lidt a la narren i Middelalderen, som alene pga. sin naragtige klædning og stil kunne tillade sig at stille kongen de spørgsmål, som ingen andre turde fremføre.

At terapeuten kan finde på at forholde sig til klienten på denne og andre atypiske måder, kan være en del af den aftale, som blev indgået ved indledningen til hele terapiforløbet, fx ved at terapeuten understreger: "Jeg kan finde på at spørge om dumme ting og sige noget, som kan støde dig. Det skyldes, at jeg ikke har nogen som helst forståelse af, hvordan et andet menneske forstår sin egen eksistens. Jeg er derfor nødt til at udforske og udspørge. Jeg gør det ikke for at forklejne måden, du har det på, men for at få dig til at beskrive alt vedrørende din person så præcist som muligt." Klientens udsagn

om sig selv tvinges dermed ud i at blive inderliggjorte, fx ved at klienten kan mærke, hvordan han har det også i kropslig henseende.

Valg

Når klienten begynder at træffe valg, bruger terapeuten den ydre verdens stemme, således at klienten kan udforske sit valg i dette perspektiv. "Hvordan kan jeg antage, at den ydre verden vil reagere på mit valg?" Ved at få klienten til at stille sig selv dette spørgsmål bringer terapeuten den ydre verden ind i terapiens verden – ikke for at ændre på klienten, men for at vise og forberede klienten på, at han eller hun er ansvarlig for sin egen måde at være forbundet med verden på. Dumbo var heldig, fordi han trods de ubrugelige fjer alligevel viste sig flyvefærdig. Men i den virkelige verden er samme hovedkuldssatsning næppe tilrådelig. Alle valg har omkostninger – både de valg, klienten træffer, og dem, han eller hun undlader at træffe. Dette faktum kan fremprovokere en form for forstemthed hos såvel klient som terapeut, for det, der var muligt i terapiens verden, er ikke muligt på samme måde i den ydre verden.

Om vores fælles ydre verden mente Spinelli dog, at der ud over forstemthed også er grund til optimisme: Selv

om det moderne menneske for alvor synes klemmt, har den individualistiske eskapade måske omsider nået sin grænse. Eksistentiel psykoterapi kan være et værdigt alternativ i en verden, hvor hastværk og nemme løsninger blot er med til at øge forvirringen.

Spinelli afsluttede med et citat fra krimigenren:

"Da jeg voksede op, var Sverige stadig væk et land, hvor man stoppede sine strømper. Jeg lærte oven i købet i skolen, hvordan man gjorde. Så pludselig en dag var det slut. Hullede strømper smed man væk. Hele samfundet forandrede sig. 'Brug og smid væk' blev den eneste regel, som virkelig omfattede alle. Så længe det udelukkende gjaldt vores strømper, betød den her forandring måske ikke så meget. Men det bredte sig. Til sidst blev det som en slags usynlig, men altid gældende moral. Jeg tror, det forandrede vores syn på rigtigt og forkert. Hvad man havde lov til at gøre mod andre mennesker, og hvad man ikke kunne gøre ... Der vokser en generation op lige nu, som slet ingen erindringer har om, at der faktisk var en tid, hvor vi stoppede vores strømper. Hvor vi hverken sled dem op eller smed dem væk, det være sig uldne strømper eller mennesker." (Fra Henning Mankell: "Den femte kvinde").

Irene Christiansen, cand.psych.