

Indledning

Hvad denne bog gør

Denne bog gør to særlige – og på nogle afgørende punkter nye – ting. For det første samler den den praktiske psykologi og tilbyder et fælles grundlag for at forstå de forskellige diagnoser som udtryk for den samme underliggende dynamik.

For det andet giver den nyuddannede behandlere en linse til at se og forstå deres praksis gennem – samt en retning, der kan guide og vejlede deres arbejde.

Bogen er ikke tænkt som en erstatning for de forskellige terapeutiske retninger, men som et grundlag, de alle kan smelte ind i – hver med deres unikke perspektiv på mennesket som væsen og på vores eksistens. Hver eneste tilgang rummer potentialet til at åbne endnu en vej ind til healing og til at belyse menneskets indre bevægelser fra en ny vinkel.

Udfordringen for nye psykologer i dag

Når jeg ser på situationen i dag, oplever jeg, at nye psykologer på mange måder står i samme udfordring, som jeg selv stod i, da jeg begyndte i 1995. Der er stadig langt fra studiets teori til mødet med levende mennesker med ondt i livet.

Mange nyuddannede kæmper i dag med de samme spørgsmål:

Hvordan skal jeg forstå det, der sker i terapien?

Hvordan hjælper jeg bedst dette menneske?

Hvilke spørgsmål skal jeg stille?

Hvordan navigerer jeg i mine egne reaktioner – og i alt det, der bevæger sig under overfladen i terapien?

Et tomrum i litteraturen

Og stadig gælder det mærkelige: Der findes næsten ingen litteratur, der hjælper os med netop dette.

Der findes masser af manualer, diagnoser, metoder, spørgeteknikker og strukturmodeller.

Men der findes stort set ingen bøger, der beskriver, hvordan man forstår og navigerer i det terapeutiske rum, sådan som det faktisk opleves: levende, sanseligt, relationelt, omskifteligt og dybt menneskeligt.

Der findes næsten ingen bøger, der hjælper nye psykologer med at forstå selve arbejdets væsen, og hvordan man bevæger sig med integritet, kontakt og faglighed i mødet med mennesker i smerte.

Bogens formål

Det er netop dette tomrum, denne bog forsøger at udfylde. Jeg ønsker at give nye – og erfarne – psykologer et grundlag, der gør det muligt at orientere sig i det terapeutiske rum med større klarhed, indsigt og ro.

Bogen tilbyder en samlet forståelsesramme, der gør arbejdet mere sammenhængende: en måde at se menneskers problemer, symptomer og diagnoser som udtryk for dybere dynamikker – frem for adskilte fænomener, der kræver hver sin manual.

I bogens første del udfolder jeg den grundlæggende model og det menneskesyn, den bygger på – med fokus på følelser, krop, traumer og regulering. I de efterfølgende kapitler viser jeg, hvordan den samme forståelsesramme kan anvendes på blandt andet afhængighed, personlighedsforstyrrelser og angst.

Arbejdets væsen – opmærksomhed frem for teknik

I min optik er det terapeutiske arbejde ikke først og fremmest en teknik, men en opmærksomhed. En måde at lytte, mærke, forstå og møde et andet menneske på.

Derfor har jeg udviklet en model, som kan fungere som et fælles fundament – uanset om man arbejder kognitivt, kropsligt, relationelt, traumefokuseret eller eksistentielt. Hver tilgang rummer nemlig en unik måde at se mennesket på – og hver af dem kan åbne endnu en vej ind til healing.

Bogens grundlæggende præmisser

Denne bog bygger på to grundlæggende præmisser.

Den første er, at mennesker er funktionelle væsener, designet til at kunne håndtere og overleve i deres miljø. Vi rummer i os selv de nødvendige impulser, reguleringsmekanismer og processer, der giver os mulighed for at navigere i livet – også når det er svært.

Den anden præmis er, at healing opstår naturligt, når disse indbyggede mekanismer får mulighed for at udfolde sig. Det sker, når vi kan være i kontakt med vores aktuelle eksistens, samtidig med at vi oplever tryk nok til at åbne os for de processer, der spontant fører os mod heling og integration.

Mit håb med denne bog

Mit håb er, at denne bog kan fungere som en sådan linse: en måde at forstå praksis på, der både kan støtte den nyuddannede, skabe overblik for den erfarne, og give begge modet til at møde det levende menneske, som står foran dem.

Selvom bogen først og fremmest er skrevet til psykologer og andre behandlere, håber jeg også, at mennesker med egne erfaringer med psykisk smerte kan finde genkendelse, mening og måske nye perspektiver i de beskrivelser, der følger.