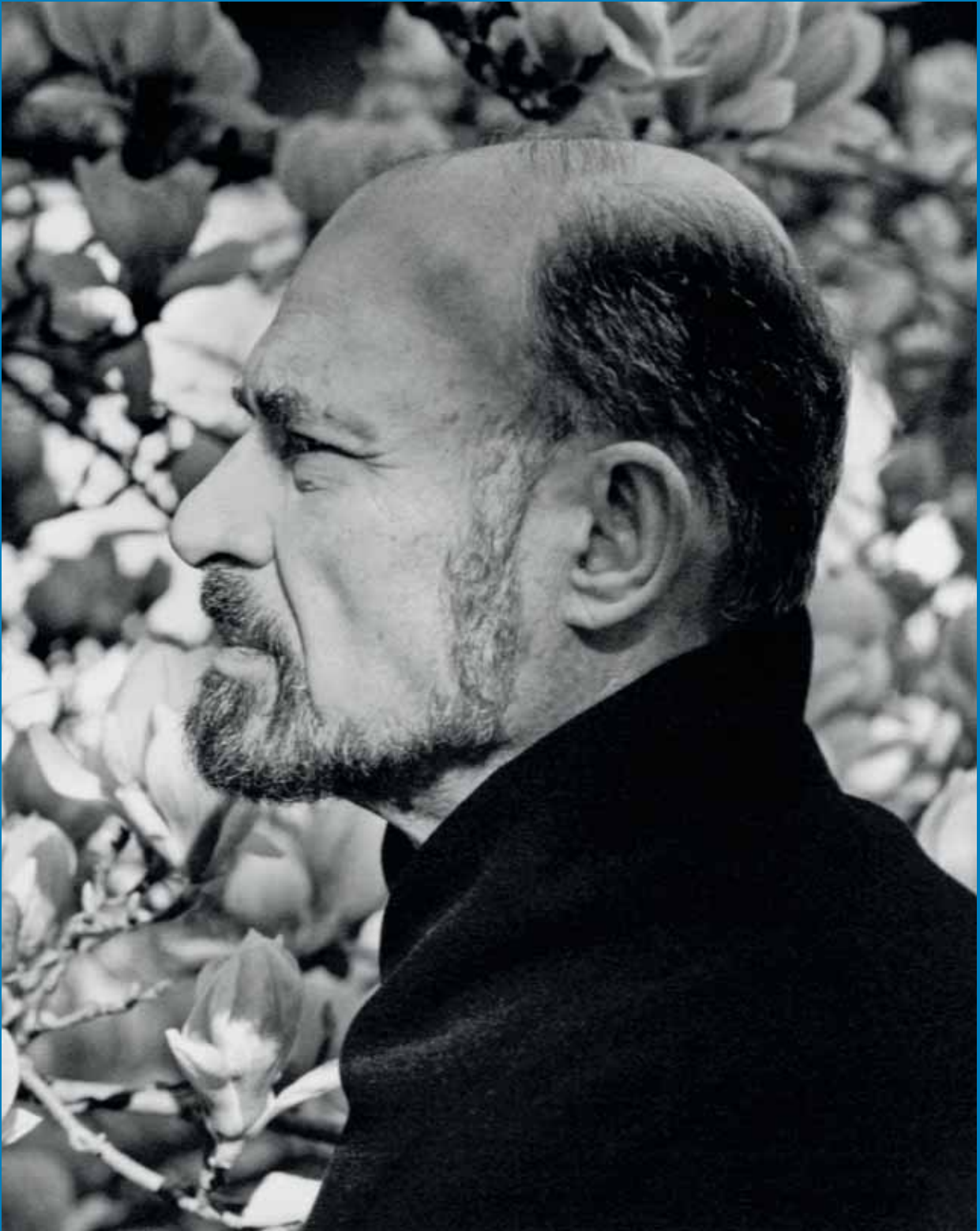


# HALV POET, HALV DETEKTIV

Af Annegrethe Rasmussen, *journalist*

**Han ser kun sine klienter i højst et år, fordi hans tid er ved at rinde ud, og han advarer yngre psykologer mod at følge terapeutiske manualer blindt. Mød professor [Irvin Yalom](#), den eksistentielle psykoterapis grundlægger, der udgiver samtaler med individuelle klienter og bruger klassiske, litterære værker som grundsten i sin praksis.**

Foto: Reid Yalom



Yaloms liv er 84 år. Men i de seneste 20 år har den verdensberømte professor, psykoterapeut og forfatter levet med bevidstheden om, at han måske ikke ville være i live så længe endnu:

– Mine forældre døde, da de var i 60'erne, fortæller han over telefonen fra Palo Alto i Californien, hvor han har boet siden 1963, da han blev ansat på Stanford University, og hvor han fortsat har sin praksis.

Vores samtale finder sted, fordi Yaloms nyeste bog, *Døgnfluernes Dans og andre Psykoterapeutiske Fortællinger*, netop er udkommet på dansk på Hans Reitzels Forlag.

– At få det meste ud af det liv, man lever nu – frem for konstant at ængstes over dets afslutning, er et af de vigtigste budskaber med mine bøger. Og noget, jeg fortsat bruger meget energi på at understrege over for mine klienter, som jeg, med undtagelse af nogle ganske få, i øvrigt kun ser i maksimum 12 måneder. Det ville ikke være rigtigt at gøre dem afhængige af en terapeut i min alder. Hvis jeg vurderer, at en klient har brug for et længere forløb, henviser jeg dem som regel efter et stykke tid til en kollega.

Men uanset at døden i årtier har været i fokus for Yaloms arbejde, lever han imidlertid i bedste velgående, og han har i årtier været en af verdens mest læste, berømte og populære forfattere inden for sit område: psykoterapi og eksistentiel psykologi – en skole, han ses som grundlæggeren af.

### Efterspurgt over hele verden

Den produktive professor har skrevet et hav af bøger: 10 værker, mange af dem bestsellere, som bevæger sig på grænsen mellem romaner, noveller og faglitteratur, der alle indeholder udvalg af behandlingsforløb i form af redigerede samtaler med (anonymiserede) klienter. Hertil kommer fire undervisningsbøger for praktiserende psykologer og psykoterapeuter. En af disse – *Eksistentiel psykoterapi* (1971) – har dannet skole og er fortsat på pensumlisten for 2015 på universiteter over hele verden, også i Danmark. Lærebogen har solgt en over en million eksemplarer.

Han er også fortsat professor emeritus ved sit gamle universitet, der ligger få minutter fra hans hjem og praksis i Palo Alto, men han har ikke haft sin faste gang på Stanford siden slutningen af 1994, lige som han heller ikke har tilknytning til noget hospital. Men klienterne strømmer fortsat til; lige som læserne af hans bøger, der er oversat

til 30 sprog og som har solgt millioner af eksemplarer over hele verden, også gør det.

I *Døgnfluernes Dans* møder man igen en række klienter, hvis fortællinger og behandlingsforløb danner ryggraden i bogen.

Ligesom bestsellerne *Som at se på Solen* (2009) og *Kærlighedens Bøddel og andre psykoterapeutiske fortællinger* (2011) er der imidlertid aldrig tale om kliniske gennemgange af behandlingsforløb. Efter en kort – og underholdende – introduktion til klienten bliver man godt nok inviteret indenfor til samtalerne, men tekstens fokus holder sig ikke til dialogen eller Yaloms professionelle interventioner, men retter sig også mod de overvejelser, som Yalom gør sig som terapeut undervejs.

Vi følger hans succeser, men også hans personlige og professionelle undren. Og af og til kan fejllæsningen af en klient være lige så vigtig, som når noget lykkes.

"Det var klart, at inddragelsen af mine briller ikke just var nogen succes," som han i bogen knastørt bemærker i en samtale, hvor han irriterer en af sine klienter.

### Litteratur en integreret del af psykoterapi

Undervejs introducerer Yalom flere gange klienterne til filosofiske eller litterære klassiske værker – en metode, der står centralt i den eksistentielle psykoterapi, og som han også selv har benyttet sig af i sin egen udvikling som menneske og analytiker. Forfattere som Tolstoj, Nietzsche, Schopenhauer Dostojevskij og de klassiske eksistentialistiske filosoffer og forfattere er centrale.

Titlen på den nye bog er også inspireret af en klassiker, den romerske kejser og stoiske filosof, Marcus Aurelius. Titlen på bogen og det indledende citat om døgnfluernes dans stammer fra Aurelius' værk *Meditationer*. Det lyder således:

"Vi er alle sammen døgnfluer, både den, der husker, og den, der huskes.

Alt er flygtigt – både erindringen og det, der erindres.

Snart vil du have glemt alting, og alting vil have glemt dig.

Husk altid på, at du snart ikke vil være til længere og ikke vil være nogen steder."

I *Meditationer* beretter kejseren om besværet ved at omsætte idealerne om ro, frihed og værdighed til leveregler, der kan modvirke menneskets evige og oftest frugtesløse og frustrerede søgen efter anerkendelse eller beundring fra andre. Og igen ser vi – som i tidligere bøger – at Yaloms

# Det ville ikke være rigtigt at gøre dem afhængige af en terapeut i min alder. Hvis jeg vurderer, at en klient har brug for et længere forløb, henviser jeg dem som regel efter et stykke tid til en kollega.

teknik handler om, at klienterne lærer at benytte sig af fortidens visdom til ikke blot at belyse, men også bearbejde og slutte fred med nutidige problemer eller neuroser.

## Trivialiser det trivielle

Men hvordan er det muligt at komme overens med døden? Er døden ikke nærmest per definition tragisk – det er trods alt afslutningen på livet?

– Selvfølgelig er den afslutningen. Det kan ikke anfægtes. Men netop fordi døden er et grundlæggende og alment menneskeligt vilkår, skal vi ikke lade dødsangsten gennemsyre vort liv eller styre vore handlinger, indleder han og fortsætter:

– Mange klienter kan ikke bære tanken om, at verden bare kører videre, efter at de ikke er der mere. Det er skræmmende med det store fremtidige intet. Men udfordringen for os som mennesker er, hvordan vi lever mellem nu og slutningen. Har vi modet til at stoppe op og rette vore bekymringer mod det liv, vi lever nu; et mod til at leve mere autentisk, hvilket betyder et rigere og mere aktivt målrettet liv. Når man kommer ud over bekymringer om sin krop – og det sker ikke sjældent for kræftklienter, som der er flere af i min praksis lige nu – så gør det ikke nogen forskel længere, hvordan folk ser på dig.

– Hvis du kan lære at koncentrere dig mindre

om fremtrædelse, er du ikke længere lige så bekymret over at holde ting hemmeligt for dine nærmeste eller fokuseret på at opretholde facader eller at angle efter beundring. I en vis forstand får udsigten til døden de fleste af disse neurotiske bekymringer til at smelte væk; klienten får et andet perspektiv på sit liv. De vigtige ting bliver virkelig vigtige, og det trivielle bagatelliseres.

I bogen siger en af Yaloms klienter, som en illustration af denne pointe, at det er en skam, at hun "har ventet indtil nu" – hvor hun er døden nær af kræft – "før hun lærer at leve." Og det er vigtigt, understreger han:

– Jeg har brugt den lære flere gange. Mit håb er, at hvis man introducerer mennesker til deres egen dødelighed på en måde, som passer til deres situation, formålet er ikke at chokere nogen, så vil det kunne ændre den måde, de lever på og give dem det fornødne rum til at trivialisere det, der er trivielt i deres liv. At få sat proportioner på det, så det ikke fylder så meget.

## At leve bedre

Yalom forklarer videre, at flere af klienterne i hans praksis – og i bogen – kæmper med problemer som fremmedgørelse, udelukkelse enten som barn eller voksen fra deres familier, manglende anerkendelse i ægteskabet eller på arbejdspladsen samt, som nævnt, angsten for at dø eller, som nævnt i et andet af bogens kapitler, for at komme på et plejehjem, hvor man mister selvbestemmelsesretten over en række vigtige beslutninger, som hvem man vil tale med, spise sammen med eller blot forholde sig til.

Men hvad så med at lære at leve – et andet af Yaloms mål med terapi og psykoanalyse. Hvordan gør man det?

– Ud over det, jeg allerede har sagt om at fravælge det trivielle i livet, så er det at leve godt også vigtigt. At vælge til. At forsøge at leve glædesfyldte og skyldfri liv. Mange mennesker bruger betydelige mængder energi på at ærgre sig over ting eller føle skyld hele livet. Men det er vigtigt at lære at være tilfreds med det man gør – at være venlig over for sig selv og ikke konstant være skuffet over sig selv, siger han og uddyber:

– Mange af de problemer, som klienterne i *Døgnfluernes Dans* kæmper med, er ældgamle spørgsmål. En af klienterne i bogen har i årevis

været begravet i arbejde i sin advokatpraksis; hans problem er, at han virkelig ikke kan lide sit arbejde. Han arbejder ikke, fordi han har lyst eller brænder for sit fag, men fordi han er den, der brødføder både sin egen familie og sine ældre forældre. Denne klient var en meget intelligent og filosofisk tilbøjelig mand, og jeg foreslog ham derfor, at han skulle læse Marcus Aurelius' *Meditationer*. For Aurelius blev også udvalgt til at være kejser, mens det, han virkelig ønskede, var at virke som filosof. Gennem hele sit liv var han opfyldt af pligten, snarere end hvad han virkelig ønskede.

Yalom tilføjer, at det naturligtvis ikke er muligt for alle fx at skifte et job ud, som man ikke er tilfreds med.

– Hvis det ikke er økonomisk muligt, er det vigtigt at komme overens med de valg, man har taget og få opfyldt sine mål med livet andre steder. Igen som Aurelius gjorde ved, igennem hele sit liv som kejser, også at skrive filosofiske værker.

### Drop manualen

Men det er vigtigt at forstå, at der ikke findes en "standard-læsning" af klassikerne, siger Yalom. Tilegnelsen af de samme værker kan føre til vidt forskellige konklusioner for forskellige klienter:

– En anden klient fra bogen fører mig bag lyset. Han undlader at fortælle mig helt afgørende ting om sig selv. Jeg spørger ham, hvorfor han føler, at han bliver nødt at lyve for mig. Han svarer, at han ønsker, at jeg har et bestemt billede af ham, og han kan ikke bære at ødelægge dette billede – der også er det billede, som han kæmper med at opretholde over for sin omgangskreds og sin familie. Igen foreslog jeg klienten at læse Marcus Aurelius og især den del af bogen, hvorfra titlen og citatet, jeg indleder med, stammer fra: vi er døgnfluer, vi er skabninger, der kun er her en dag, og snart vil vi blive glemt. Jeg tænkte, hvad forskel ville det gøre, hvilket billede, jeg har af ham, jeg som er en 80-årig mand; alt er alligevel flygtigt og forbigående.

Yalom forklarer videre, at han håber, at læserne af den nye bog vil kunne se, at hans klienter ikke alene plukker meget forskellige ting ud af det, han anbefaler dem at læse, men at de også bruger litteraturen forskelligt.

– Det er vigtigt for unge terapeuter, der læser mine bøger, at de lærer dette. Det er ikke, hvad man kunne kalde 'normal psykoterapeutisk praksis.' Jeg tenderer mod at være eklektisk og virkelig forsøge at fokusere på den enkelte

klients individuelle behov. Der er en vis tendens i faget til at lede efter generaliserede manualer, især inden for den nye bølge af kognitiv adfærdsterapi, hvor man forsøger at give den samme type spørgsmål til klienterne uanset deres individuelle livsomstændigheder. Det forekommer mig at være en forkert vej at gå for psykoterapien, hvor man risikerer at miste den enkelte klients individualitet, siger han og lyder næsten som det, en anmelder i avisen *Chicago Tribune* for nylig har kaldt ham: "halv poet, halv detektiv."

I avisens anmeldelse af *Døgnfluernes Dans* skrev journalist og forfatter Patrick T. Reardon at:

"Yalom ser på terapien, som en digter ville gøre det. Eller en kunstner. Og han ser sine klienter som kolleger udi digtningens kunst, de arbejder med ham på en meget højspændt line både alene og sammen med ham. Og under behandlingen er de til stede og i live i nuet, i øjeblikket; eller forsøger i hvert fald at være det sammen. Og det er det, livet handler om, er det ikke?"

Yalom ler venligt, da jeg spørger, om han er poet.

– Jeg er i hvert fald skribent. Jeg elsker at skrive mine bøger, og jeg er i gang med mine erindringer. Det går langsomt, men jeg er lige kommet tilbage fra en ferie i Hawaii, hvor jeg har nydt min familie og fået ny energi.

Yalom har været lykkelig gift med sin hustru, Marilyn i over 60 år. De mødtes, da de begge kun var 14 år og gik i skole i Washington DC. Hun er selv en kendt intellektuel feminist, historiker og forfatter, og der er begået flere film om deres ægteskab. Parret har fire børn, og den nye bog er tilegnet hende. Yalom slutter interviewet med at tilføje, at han også elsker det danske kvindesyn i *Borgen* – det efterhånden globalt kendte danske TV-drama om politik.

– Jeg har været i Danmark at forelæse for en del år siden, det husker jeg ikke så meget fra. Men fordi jeg har set denne fremragende serie, synes jeg, at jeg kender lidt til dit land.

Jeg kvitterer med at fortælle, at jeg lige har hørt præsident Bill Clinton rose serien i høje toner, da jeg mødte ham på den danske ambassade i Washington DC før sommerferien.

– Tænk engang, udbryder Yalom synligt fornøjet.

– Jeg må sige, at jeg synes Amerika kunne lære virkelig meget af danske politikere. Den måde kvindelige politikere bliver set som mennesker på. Der har vi langt igen i Amerika. ○