

Integrativ EP Psykoterapeut

Uddannelsens videnskabelige udgangspunkt

Eksistentiel-humanistisk psykologi

med integrerede elementer fra neuropsykologien, den
kognitive psykologi og udviklingspsykologien



LIFE ACADEMY

Life Academys psykologiske udgangspunkt

Life Academys uddannelse til Integrativ EP Psykoterapeut tager udgangspunkt i den eksistentielle og humanistiske psykologi, som har fokus på menneskets frie vilje til at træffe sine valg og skabe sin virkelighed. Mennesker stræber efter at realisere sig selv og udfolde deres personlige frihed – og har flere ressourcer til rådighed, end de er bevidst om.

Udgangspunktet er, at mennesket har mulighed for at forme sin egen personlighed. Ifølge den eksistentielle psykologi gør dette sig gældende gennem *valget* og ifølge den humanistiske psykologi ved at *lytte* til sine egne behov og foretage *valg*, der er i overensstemmelse med dem.

Dette helt eksistentielle og ressourcefokuserede perspektiv er afgørende for, at vi som psykoterapeuter kan hjælpe klienter med at blive bevidst om deres skjulte ressourcer.

På de følgende sider af dette dokument følger en beskrivelse af den eksistentielle og humanistiske psykologi, og de elementer af neuropsykologien, den kognitive psykologi og udviklingspsykologien, som er det teoretiske ståsted for uddannelsen, og som tilsammen udgør det videnskabelige udgangspunkt for uddannelsen til integrativ EP Psykoterapeut.

Eksistentiel psykologi

Eksistentiel psykologi handler, som navnet antyder, om det at eksistere, og om hvad det vil sige at være menneske. Grundantagelsen er, at mennesket gennem sine valg har en frihed til at skabe og vælge sit eget liv. Den eksistentielle psykologi knytter an til en bestemt filosofisk tradition, nemlig eksistentialismen. Eksistentialismen blev udformet af den danske filosof Søren Kierkegaard (1813-1855) og videreudviklet af tyske og franske filosoffer såsom Martin Heidegger (1889-1976), Jean Paul Sartre (1905-1980), Martin Buber (1878-1965) og Viktor Emil Frankl (1905-1997).

Den eksistentielle psykologi opstod i Europa efter 1. Verdenskrig under den sociale opløsning og det tab af tradition og værdier, der fulgte i kølvandet på krigen. I denne situation stilledes der forståeligt nok spørgsmål til eksistensen og til selve livets mening. For den eksistentielle psykologi gælder det netop om at fastholde en mening med livet midt i meningsløsheden. En mening, det enkelte menneske selv må skabe.

Den eksistentielle psykologi afviser ikke, at mennesket påvirkes af både arvelige og miljømæssige forhold, men i kraft af sin vilje og bevidsthed er mennesket i stand til at forholde sig til disse påvirkninger og ikke blot lade sig styre bevidstløst af dem. Mennesker får dermed selvbestemmelse og en frihed til at forme deres eget liv gennem de valg, de foretager. Vi kan vælge, om vi vil tage en uddannelse eller lade være, blive gift eller lade være, få børn eller lade være. Gennem de valg, vi foretager, får vores liv indhold og mening.

Valget bliver dermed helt centralt i den eksistentielle psykologi. Vi vælger selv, hvad vi gør, og hvem vi vil være. Gennem vores valg får vi indflydelse på vores egen personlighedsdannelse. Dog er valget forbundet med angst for, om vi nu vælger rigtigt, og frygt for det store ansvar, der ligger i selv at skulle forme vores liv. Angsten kan blive så stor, at man lader stå til, at man blot flyder med strømmen og gør, som de andre gør. Eller lader andre vælge for en. Sker dette, bliver man fremmedgjort og mister både sin identitet og sit livsindhold – sin mening med livet.

På mange måder er den eksistentielle psykologi en meget moderne psykologisk teori, der matcher de livsvilkår, mennesker har i nutidens samfund, hvor der ikke længere er faste traditioner og normer for, hvordan man skal leve sit liv. Et samfund, hvor den enkelte har stor frihed, men også kan føle et stort ansvarspress til at skabe og få succes med sit eget liv samt at vælge mellem de mange muligheder, som tilbydes.

I nyere tid har Irvin Yalom (1931-) bidraget væsentligt til fornyelse af psykoterapien på dette grundlag. Han tager udgangspunkt i, at mennesket med dets mangeartede problemer dybest set forholder sig til de fire ultimative livstemaer: Død, frihed, eksistentiel isolation og meningsløshed. Disse fire livstemaer manifesterer sig i personlighed og psykopatologi, og Yalom arbejder med, hvordan en erkendelse af de fire ultimative livstemaer kan være en hjælp i forhold til den normale udvikling og i forhold til psykoterapi.

Irvin Yaloms eksistentielle psykologi adskiller sig fra den rene eksistentielle psykologi, idet han henter viden og indsigter fra andre psykologiske retninger, især fra psykoanalysen. Han inddrager derfor blandt andet (og helt på tværs af den eksistentiaalistiske tænkning) barndomsoplevelser som årsagsforklaringer til de problemer, som voksne mennesker kan have med at forene sig med tilværelsens grundvilkår. At inddrage barndomsoplevelser i psykoterapien er en del af Life Academys teknikker.

Humanistisk psykologi

Den humanistiske psykologi er beslægtet med den eksistentielle og mener ligeledes, at mennesker er i stand til at forme deres eget liv.

I løbet af 1960'erne breder den eksistentielle tankegang sig til amerikansk psykologi og tager her form af en ny psykologisk retning, der får navnet *humanistisk psykologi*. Den bliver dannet i 1962 af en gruppe amerikanske psykologer med Abraham Maslow (1908-1970) i spidsen og med repræsentanter som Rollo May (1909-1994) og Carl Rogers (1902-1987). Retningen karakteriserer sig selv som den tredje kraft inden for psykologien og ønsker dermed at lægge afstand til de to gamle retninger: Behaviorismen og psykoanalysen. Behaviorismen kritiseredes for at se bort fra menneskets bevidste processer og i stedet se al adfærd som indlært. Psykoanalysen kritiseredes for at koncentrere sig for meget om sygdom og neurotiske problemer.

På den humanistiske psykologis program er der derimod fokus på det raske individ. Ifølge Maslow skal den humanistiske psykologi være en sundhedspsykologi, der studerer og bidrager til udviklingen af menneskets kreative sider og giver muligheder for selvaktualisering. Den humanistiske psykologi foreskriver, at mennesket er et væsen i stadig vækst, der livet igennem stræber efter at realisere sig selv og udfolde sin personlige frihed. Det er netop på dette punkt, at ligheden med den humanistiske og den eksistentielle psykologi er tydelig. Modsat består forskellen mellem de to først og fremmest i, at de humanistiske psykologer anser mennesket for at være født med bestemte behov og evner, som det søger at få opfyldt og aktualiseret i løbet af sin udvikling. Maslow, som fortaler for den humanistiske psykologi, taler ligefrem om, at mennesket er født med en god og social natur, som det gælder om ikke at undertrykke, men at udfolde og realisere. Tilværelsen er således ikke på forhånd meningsløs, sådan som den eksistentielle psykologi lettere tungsindigt beskriver det, men har et indbygget og livsbekræftende formål. Dette formål er selvaktualisering, hvilket betyder menneskets lyst til at realisere egne behov og drømme.

Neuropsykologi

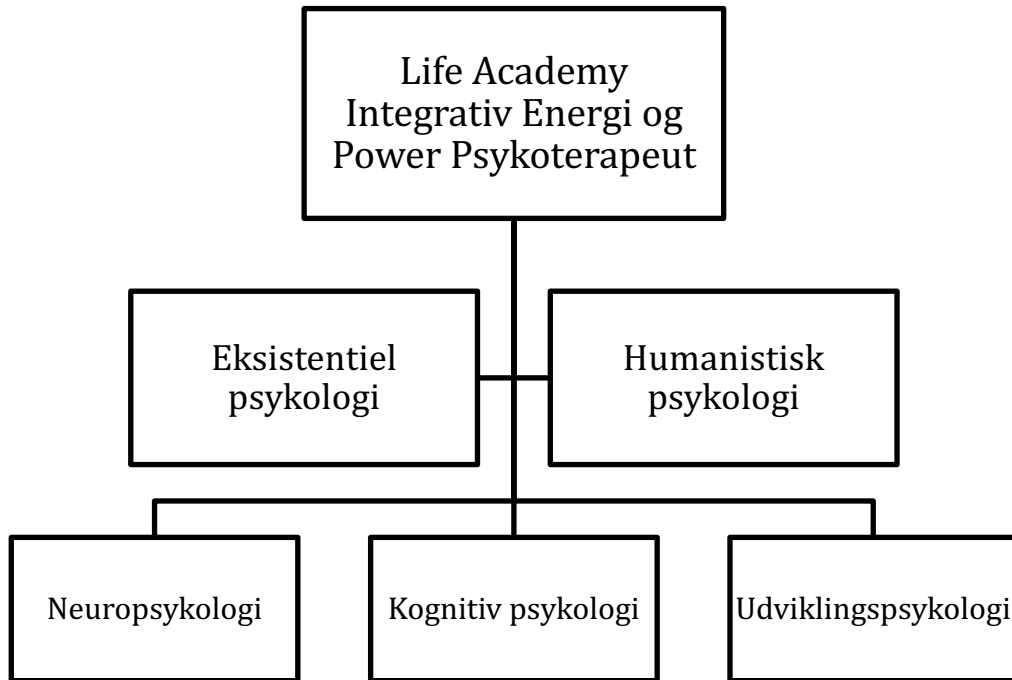
Neuropsykologien handler om forholdet mellem adfærd, kognition og processer i hjernen. Neuropsykologien som disciplin blev påbegyndt af franskmændene Paul Broca allerede i 1861, og den blev for alvor en selvstændig disciplin efter 2. Verdenskrig. Den studerer, hvordan strukturer og processer i hjernen har forbindelse med menneskets tanker, følelser og adfærd. Netop den omstændighed, at hjernen er en formbar størrelse, der i høj grad er afhængig af stimulation fra omgivelserne, er vigtig for psykoterapeutisk terapi. Og den nyere neuropsykologi, som forbinder den nyeste hjerneforskning, tilknytningsteori og udviklingsteori, understøtter i høj grad dette.

Kognitiv psykologi

Den kognitive psykologi er beslægtet med neuropsykologien, men har sit fokus på de processer hos mennesket, der har med perception, hukommelse, tænkning og sprog at gøre. Vigtigt er her, at mennesket tolker og forsøger at skabe mening i ydre stimuli, og at den måde, vi tolker vores verden på, har afgørende indflydelse på vores handlinger og adfærd. Med afsæt i den kognitive psykologi kan vi belyse og arbejde med de mentale processer, der er udviklet på baggrund af samspilserfaringer i opvæksten. Det helt afgørende er her, at vi kan opløse eventuelle selvbegrænsende holdninger og overbevisninger.

Udviklingspsykologi

Den helt grundlæggende tanke i udviklingspsykologien er, at vores personlighed og de relationer, vi får til andre som voksne, i et eller andet omfang er præget af de relationer, vi havde til forældre og andre mennesker i løbet af barndommen. Det er et af de afgørende afsæt for vores psykoterapeutiske praksis.



Life Academys psykoterapeutiske tilgang

Vores psykoterapeutiske metode er integrativ, det vil sige, at vi benytter os af metoder og teori fra forskellige psykoterapeutiske retninger. Primært:

- **Psykodynamisk terapi**

Her har psykoterapeuten fokus på at hjælpe klienten med at få indsigt i, hvordan forstyrrende tanker og symptomer kan hænge sammen med ubevidste konflikter og traumer, ofte med rødder i barndomsoplevelser, således at klienten stopper genindspilningen af fortiden i sin nutid og fremtid.

- **Gestaltterapi**

Gestaltterapien er en psykodynamisk, oplevelsesorienteret terapiform, hvor der tages udgangspunkt i klientens her-og-nu oplevelse. Psykoterapeuten har fokus på at lade klienten gennemspille/genopleve oplevelser og problemsituationer og mærke sine følelsesmæssige og kropslige udtryk hos sig selv med henblik på at opnå klarhed og heling.

- **Kognitiv terapi**

Denne terapiform fokuserer på at hjælpe klienten til at identificere negative eller uhensigtsmæssige tankemønstre, og den adfærd de resulterer i, og påvirke og ændre den, således at der sker en opløsning af de selvbeholdende tanker og overbevisninger. På den måde lærer klienten at tolke og mestre virkeligheden på en ny og mere hensigtsmæssig måde.

- **Systemisk/narrativ terapi**

Denne terapiform har fokus på samspillet mellem mennesker, blandt andet de uhensigtsmæssige roller vi tildeler os selv og andre. Klientens udfordringer forstås og behandles systemisk, det vil sige det sociale samspil og de større systemer, klienten indgår i. Psykoterapeuten hjælper klienten med at komme i kontakt med undertrykte eller glemte følelser ved at udforske følelserne og deres betydning for klienten. Der er fokus på klientens måde at være i verden på, og på hvordan han/hun håndterer de modsætninger,

konflikter og følelser, der er en grundlæggende del af tilværelsen.

- **Kropsorienteret terapi**

I denne terapiform har psykoterapeuten fokus på de kropslige processer og fornemmelser, der ligger bag, og er et resultat af klientens udfordringer. Der arbejdes med værktøjer og terapeutiske øvelser til selvberoligelse og selvbalancering, blandt andet gennem mindfulness.

Relationen mellem psykoterapeut og klient og psykoterapeutens egentilstand er altafgørende for et godt resultat. Vi er inspireret af den amerikanske terapeut Carl Rogers (1902-1987), som tilhører den humanistiske retning. Carl Rogers personlighedsteori og menneskesyn er, at den inderste kerne i menneskets natur, de dybeste lag af dets personlighed og grundlaget for det animalske væsen, er af positiv karakter. Det er fundamentalt set socialt, fremadskridende, rationelt og realistisk.

Carl Rogers er først og fremmest kendt som ophavsmanden til den "klientcentrerede terapi", som han udviklede i 1940'erne. Den klientcentrerede terapi hviler på den forudsætning, at mennesket selv er den største ekspert, når det drejer sig om at løse egne problemer og komme videre i sin udvikling. Terapeutens rolle er ikke at tolke eller forklare klientens problemer eller fungere som ekspert, men at skabe de bedst mulige betingelser for klientens selvhjælp og stræben efter selvaktualisering. I denne sammenhæng er det især vigtigt, at terapeuten er åben og i stand til at opbygge et varmt, fortroligt og betingelsesløst accepterende forhold til klienten. Det betyder, at terapeuten på forhånd anerkender klientens ret til selv at afgøre, hvilken slags person han/hun vil være. Klienten har nemlig selv ansvaret for sin udvikling og må selv foretage de afgørende valg og beslutninger i sit liv.

I dette lys er det en selvfølge, at psykoterapeuten arbejder ud fra sin essens og ud fra en solid faglighed og intuitivt i samspil med klienten vælger de rette værktøjer fra de forskellige psykoterapeutiske retninger. Herigennem skabes forudsætningerne for, at klienten kan løfte sig i sin energi og tage sin power, for derudfra at tage styringen i sit liv tilbage og leve det liv, der dybest set betyder noget for ham/hende. Psykoterapeutens formålsbevidsthed og

intuition afgør, om der arbejdes psykodynamisk, oplevelsesorienteret eller progressivt, og hvilke metoder, det giver mening at anvende i den foreliggende situation.

Kilder:

Bühler, Charlotte og Melanie Allen: *Introduktion til humanistisk psykologi*, 1. udgave, Gyldendal, 1974.

Larsen, Ole Schulz: *Psykologiens veje*, 1. udgave, 10. oplag, Systime, 2014.

Spinelli, Ernesto: *Eksistentiel psykoterapi i praksis*, 1. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels forlag, 2008.

Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi*, 1. udgave 9. oplag, Hans Reitzels forlag, 2012.