

Denne bog henvender sig, som titlen antyder, primært til de kliniske psykologer og andre med interesse for terapi med par. Forfatteren ønsker at berige terapeuter på alle erfaringsniveauer inden for den emotionsfokuserede parterapi, men efter at have læst bogen vil jeg mene, at man vil få mest ud af læsningen, hvis man er relativt grøn inden for den emotionsfokuserede (par-)terapi.

Der er tale om en grundig og systematisk gennemgang af de forskellige faser i den emotionsfokuserede parterapi, en proces, der bliver gjort levende ved talrige eksempler fra en novices praksis med tre forskellige par. Metoden tager stærkt afsæt i tilknytningsteori, hvorfor denne også bliver gennemgået i relation til den specifikke metode og terapeutens rolle som formidler og facilitator for de tilknytningsmæssige processer mellem ethvert par i terapi. Tilknytningsteori bliver også løbende inddraget i kapitlerne og derved knyttet til den konkrete praksis i de forskellige faser af terapien.

Bogen kan ses som en meget konkret trin-for-trin guide til at udføre emotionsfokuseret parterapi. For hver fase af terapien, som gennemgås, fremhæver forfatteren, hvad terapeuten specifikt må have fokus på i netop denne fase. Det beskrives, hvad der er typisk for forskellige typer af par i den konkrete fase, og der samles efter beskrivelsen af hver fase kort op på, hvad de afgørende ingredienser for forandring i processen. Læseren kan derpå ikke være i tvivl om, hvilke indikationer, der bør være til stede, før man som terapeut kan være tryk ved at bevæge sig videre til næste fase med det enkelte par. Denne meget udførlige gennemgang får dog læsningen til at virke noget tung til tider, da den også indebærer mange gentagelser. Hvis læseren er godt inde i tilknytningsteori eller har forudgående kendskab til emotionsfokuseret terapi, vil der sandsynligvis også være afsnit, der virker indlysende – hvilket nok er svært at komme udenom qua forfatterens ambitiøse sigte om at ramme terapeuter på alle trin af erfarings-stigen.

Min oplevelse af bogen er temmelig blandet. Uden forkendskab til emotionsfokuseret (par-)terapi fandt jeg den meget klare og strukturerede gennemgang af terapiens faser hjælpsom, men jeg trættedes af de mange opsummeringer og gentagelser, da også mange greb gik igen på tværs af de terapiens faser. Forfatteren har gjort et fint greb ved at gennemgå metoden gennem novicens oplevelser, idet jeg som læser, næsten fik oplevelsen af at være med i det terapeutiske rum og føle novicens rejse fra de første spæde, usikre skridt, hvor almindelige faldgruber og udfordringer i terapeutrollen, samt terapeutens tanker om egen (u-)formåen fremstilles meget virkelighedsnært og genkendeligt. Netop novicens tanker og oplevelser, der bliver beskrevet, tror jeg stort set alle psykologer og terapeuter vil kunne genkende sig selv i. Og uanset om man selv bedriver terapi med par eller ej, vil man nok kunne genkende de beskrevne mønstre fra sit eget eller tidligere parforhold, og blive klogere på, hvordan kriser og konflikter kan opblødes, når de ses i lyset af ønsker om tilknytning og relation, snarere end reelle forsøg på afstandtagen og kritik af partneren.

Nybegyndere inden for den emotionsfokuserede parterapi vil med al sandsynlighed kunne finde stor støtte i læsningen af denne bog. Mange andre med interesse for feltet vil givetvis finde den interessant, men jeg vil i så fald anbefale at låne den på biblioteket eller af en kollega frem for at købe den.

*Af Karen Vedel Nielsen, psykolog ved PPR, Kolding Kommune*