

Denne boka ble redningen

Irvin D. Yalom: *Eksistensiell psykoterapi* (2011)

TEKST

Eirik Aleksander Akse Sletten

PUBLISERT 1. mars 2021

EMNER

Eksistensiell psykoterapi

Irvin Yalom

Klassikeren



Boka *Eksistensiell psykoterapi* av Irvin D. Yalom.

For to år siden hadde jeg et praksisår ved BUP i forbindelse med min spesialisering. Arbeidshverdagen var sterkt farget av implementeringen av pakkeforløp i psykisk helsevern for barn og unge. Faglige problemstillinger måtte vike for spørsmål knyttet til koding, DIPS og hvordan sluse pasienter gjennom pakkeforløpet på den mest effektive måten. Jeg tok meg selv i å kjenne på en mild til moderat utbrenthet allerede i mitt andre år som psykolog. Ironisk nok, i en bokhylle midt i dette byråkratiske infernoet, kom jeg over *Eksistensiell psykoterapi* av Irvin D. Yalom. Denne boken ble redningen.

Boken presenterer et eksistensielt og dynamisk perspektiv på psykoterapi og psykisk lidelse. Yalom vektlegger det fenomenologiske, relasjonelle og autentiske i det terapeutiske møtet. Han ser forbi strenge diagnostiske kategorier og konservativt psykiatrisk tankegods. Yalom mener at psykisk lidelse oppstår når vi ikke klarer å forholde oss til våre eksistensielle rammebetingelser på en adaptiv måte, enten ved at vi

unngår eller blir for oppslukt i dem. Fokus i psykoterapi blir dermed å finne mer hensiktsmessige måter å forholde oss på.

Perspektivet som presenteres i denne boken, har blitt grunnmuren i mitt virke som psykolog. Det fellesmenneskelige har fått mer plass, og avstanden mellom mine pasienter og meg oppleves som mindre. Å holde fast ved den eksistensielle tilnærmingen har for meg blitt en overlevelsesstrategi i et stadig mer byråkratisk helsevesen.

Eirik Aleksander Akse Sletten, psykolog ved Bjørgvin DPS i Bergen. Han utfordrer Bjørn Holmøy til å ta stafettpinnen videre.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 3, 2021, side 228

TEKST

Eirik Aleksander Akse Sletten, psykolog ved Bjørgvin DPS i Bergen