

LÆRINGSUDBYTTET I KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI OG EKSISTENTIEL TERAPI

Tekst: **Anders Dræby**
og **Emmy van Deurzen**
Illustration: **Mette Hind**

Et sammenlignende forskningsstudie

Både klienter, praktikere og organisationer har en interesse i at vide, om psykoterapi hjælper. Derfor har mange et stigende fokus på at kunne dokumentere og vurdere kvaliteten af det psykoterapeutiske arbejde. I dag er der bred enighed om, at man får det bedste informationsgrundlag gennem videnskabelig forskning i udbyttet af den psykoterapeutiske proces.

En stor del af forskningen har taget udgangspunkt i den medicinske model. Mens denne model er god til at vurdere den målbare behandlingseffekt af medicinske præparater og kirurgiske indgreb, giver den en utilstrækkelig forståelse af kvaliteten af psykoterapiens udbytte.

Vi vil derfor præsentere et empirisk forskningsstudie, som i stedet sammenligner læringsudbyttet i kognitiv adfærdsterapi og i eksistentiel terapi. Studiet viser, at læringsmodellen udgør et værdifuldt alternativ til den medicinske model, når vi skal vurdere, hvad klienterne opnår gennem psykoterapi. I den forbindelse muliggør studiet både en særlig model for psykoterapiens læringsproces- og udbytte og en model for læringsrammen i psykoterapi.¹

¹ Studiet indgik i førsteforfatterens professionsdoktorafhandling og blev udført efter Helsinki deklARATIONEN og de forskningsetiske retningslinjer ved Middlesex University og New School of Psychotherapy and Counselling. Dele af undersøgelsen er publiceret i anden form (Sørensen 2017;2018).

DEN MEDICINSKE MODEL

Det er gennem systematisk videnskabelig forskning, at vi opnår den bedste empiriske viden om den psykoterapeutiske proces og dens udbytte. Det er dog langt fra ligegyldigt, hvilken model forskningen definerer psykoterapi ud fra, og hvilke kriterier man dermed undersøger psykoterapien efter.

Det meste af forskningen tager udgangspunkt i den medicinske model (Wampold 2009). Det betyder, at man definerer psykoterapien som en medicinsk behandlingsmetode, hvis mål er at mindske de specifikke symptomer på psykiatriske diagnoser. Derfor bliver forskningens opgave især at undersøge den målbare behandlingseffekt i forhold til symptomerne. På den måde kan man sammenligne den kvantitative effekt af forskellige psykoterapeutiske metoder og vurdere, hvilke der virker bedst i behandlingen af bestemte diagnoser.

Problemet med den medicinske model er, at mange anerkendte psykoterapeutiske tilgange ikke er udformet som medicinske behandlingsmetoder. Modellen giver derfor hverken mulighed for at forstå, hvordan de forskellige psykoterapeutiske tilgange har forskellige typer af mål, eller hvorvidt klienterne oplever et forskelligartet udbytte af tilgangene.

”Deltagerne fra begge grupper lagde vægt på den betydning, som den terapeutiske relation og terapeutens rolle havde for terapien. Læringen i terapien forudsætter således, at der bliver etableret en stærk relation mellem klient og terapeut. Her må terapeuten gøre brug af nogle relationelle evner og påtage sig en rolle som en partner eller ven for klienten. Samtidig må terapeuten påtage sig en pædagogisk rolle og gøre brug af evner til afklaring eller sparring.”

EN LÆRINGSMODEL

Vi foreslår derfor, at man i stedet ser på psykoterapien ud fra en læringsmodel. Hvor den medicinske model arbejder med et forholdsvis ensidigt behandlingsmål og -udbytte, giver læringsmodellen nemlig en mulighed for at arbejde med forskellige typer af læringsmål og se mere nuanceret på, hvilket læringsudbytte klienterne opnår. Eftersom de forskellige typer af psykoterapi indeholder nogle forskellige læringsmål, giver det ikke mening at foretage en kvantitativ sammenligning af effekten af de forskellige psykoterapeutiske metoder. Vi må i stedet foretage en kvalitativ sammenligning af klienternes læringsudbytte og vurdere det i forhold til de teoretiske læringsmål, der er indeholdt i de forskellige metoder.

Vi vil foretage en sammenligning af det empiriske læringsudbytte i henholdsvis kognitiv adfærdsterapi og eksistentiel terapi, der er baseret på forskellige lærings-teorier og -mål:

Kognitiv adfærdsterapi: Den kognitive adfærdsterapi er baseret på adfærdspsykologiske og kognitive lærings-teorier, der definerer læring som forandringer af menneskets adfærd og tankeprocesser (Sørensen 2017 s.47). Læringsmålet er dels, at klienten aflærer nogle dysfunktionelle måder at tænke, handle og føle på, der kan diagnosticeres som psykopatologiske lidelser ud fra en psykiatrisk forståelsesramme (Wills 2008). Målet er samtidig, at klienten i stedet indlærer nogle mere

funktionelle adfærds- og tankemønstre og får en mere positiv selvopfattelse samt nogle bedre strategier til at håndtere sine udfordringer på.

Eksistentiel terapi: Her tager vi udgangspunkt i den britiske tilgang til den eksistentielle terapi, som kan knyttes til en eksistentiel læringsteori, der definerer læring som forandringer af menneskets måde at være til i verden på (Sørensen 2017 s.47; 2018 s.51). Her bliver klientens udfordringer ikke forstået som udtryk for specifikke dysfunktioner, men derimod som vanskeligheder med at komme overens med livet (van Deurzen 2012). Læringsmålet er, at klienten undergår en eksistentiel transformation og derigennem lærer at leve med større ekspertise og bevidsthed i forhold til sig selv, andre og verden. Dette indebærer, at klienten må lære evnerne til at være autentisk, kunne håndtere udfordringer og leve med større engagement, mod og frihed ud fra sine egne værdier og overbevisninger.

MATERIALE OG METODE

Vi brugte en kvalitativ forskningsmetode, der er dybdegående og kan give os ny viden. Forskningsstudiet blev baseret på interviews med seks personer, der havde været i eksistentiel terapi, og seks personer, der havde været i kognitiv adfærdsterapi, alle omkring tolv til femten gange. Forskeren anvendte en semistruktureret interviewguide, der gav mulighed for at undersøge, hvordan klienterne havde oplevet deres udbytte af te-

rapien. Interviewguiden undersøgte læring som deltageres erfaringer af alle de forandringer, som terapien havde skabt i deres forståelse. Forskeren anvendte en fortolkende-fænomenologisk analysemetode (IPA) til at analysere de indsamlede data (Smith 2010). Analysen udpegede hovedtemaerne i den mening, som oplevelsen af psykoterapien havde for deltagerne.

RESULTATER

Analysen udpegede en fælles struktur med seks hovedtemaer i hver af de to grupper, der derefter blev sammenlignet:

1. Motivation for terapi

Det første hovedtema handlede om klienternes motivation for terapien. Resultaterne viste, at der var en udpræget motivation for at påbegynde terapi i begge grupper, selv om deltagerne fra kognitiv adfærdsterapi havde den højeste motivation.

Mens klienterne fra kognitiv adfærdsterapi havde valgt at gå i terapi, fordi de havde en klinisk forstyrrelse, havde klienterne fra eksistentiel terapi derimod valgt at gå i terapi, fordi de enten havde oplevet et psykisk ubehag eller havde et ønske om at opnå større selvindsigt. Resultaterne afslørede imidlertid også, at deltagerne ikke havde valgt en bestemt terapeutisk tilgang som led i deres beslutning om at gå i terapi.

Resultaterne viste desuden, at deltagerne i begge grupper håbede på, at terapien ville forbedre deres tilstand, og de forventede også at lære nogle nye evner igennem terapien. Klienterne fra kognitiv adfærdsterapi havde derudover haft et indledende ønske om at få 'fikset' deres psykiske problem og lære nogle redskaber til at håndtere deres tanker, følelser og handlinger med. Klienterne fra eksistentiel terapi havde derimod haft et indledende ønske om at lære livsfærdigheder og få større autenticitet, velvære og indsigt i sig selv.

2. Læring i forhold til selv og liv

Det andet hovedtema viste, at der var et læringsudbytte i forhold til selv og liv. Deltagerne i begge grupper gav udtryk for, at de indledningsvist havde haft et problematisk selvbillede med en mangelfuld relation til sig selv. De havde også manglet evnerne til at forstå og følge deres egen retning og egne værdier i livet.

Deltagerne havde haft et fælles læringsudbytte, som bestod i et forbedret selvbillede og en mere omsorgsfuld og værdsættende relation til sig selv. De havde også alle sammen udviklet en mere åben tilgang til livet og var blevet mere deltagende i verden. Samtidig havde de fået en bedre forståelse for deres egne værdier og var blevet mere i stand til at følge deres egen retning i livet. Mens klienterne fra kognitiv adfærdsterapi derudover havde fået et bedre selvværd, var klienterne fra eksistentiel terapi til gengæld blevet mere autentiske og havde fået en mere modig, engageret og tilfredsstillende tilgang til livet.

3. Læring i forhold til tanker, handlinger og følelser

Det tredje hovedtema viste, at der var et læringsudbytte i forhold til tanker, handlinger og følelser. Til at begynde med havde deltagerne i begge grupper haft en oplevelse af, at de ikke havde evnerne til at håndtere deres livsudfordringer med. Mens klienterne fra kognitiv adfærdsterapi desuden havde oplevet at have nogle problematiske tanke- og adfærdsmønstre, havde klienterne fra eksistentiel terapi til gengæld manglet evnerne til at tage ansvar og træffe valg.

Alle deltagerne gav udtryk for, at terapien havde lært dem en ny måde at tænke og handle på. I begge grupper havde deltagerne også lært at træffe valg og tage ansvar for deres liv, og de var blevet i stand til at håndtere udfordringer og reagere på en afslappet måde. Resultaterne viste, at klienterne fra kognitiv adfærdsterapi til lige havde fået særligt læringsudbytte, som bestod i en bedre evne til at organisere deres tanker med en bedre evne til at tænke og handle på en reflekteret og passende måde. Klienterne fra eksistentiel terapi havde

til gengæld opnået et særligt læringsudbytte, der indeholdt en mere åben måde at tænke på og en evne til at handle ud fra egne livserfaringer.

4. Læring i forhold til relationer til andre

Det fjerde hovedtema viste, at der var et læringsudbytte omkring relationer til andre. Til at begynde med havde deltagerne i begge grupper oplevet problemer i deres relationer til andre mennesker, og de havde manglet evnen til at være sig selv i sociale relationer.

På dette område havde deltagerne haft et fælles læringsudbytte, der kom til udtryk i læringen af evner til at være sig selv i gensidige relationer. Desuden havde de lært evnerne til at acceptere andre og sætte grænser i sociale relationer. Klienterne fra kognitiv adfærdsterapi havde også haft et særligt læringsudbytte, som viste sig ved, at de var blevet bedre til at vælge deres relationer og adskille sig fra andre.

5. Oplevelse af terapien og terapeuten

Det femte hovedtema omhandlede oplevelsen af terapien og terapeuten. Alle deltagerne lagde vægt på, at deres læring blev opnået gennem en proces, der var baseret på en særlig spørgedynamik, som indebar udforskning eller perspektivering. Her oplevede klienterne fra kognitiv adfærdsterapi desuden, at terapien udgjorde en pædagogisk ramme, der havde fokus på selvforandring og udvikling af et positivt selvbillede. Klienterne fra eksistentiel terapi oplevede derimod terapien som en mere eksistentiel ramme for et møde, der indebar en dybdegående udforskning og transformation af dem selv og deres liv. Dette gav dem mulighed for at blive sig selv på en autentisk måde. Mens klienterne fra kognitiv adfærdsterapi tillige oplevede terapien som et rum for læring af redskaber til at håndtere tanker, følelser og handlinger, oplevede klienterne fra eksistentiel terapi i stedet terapien som et rum for læring af evner til at leve med mod og frihed. Og mens klienterne fra kognitiv adfærdsterapi opfattede terapien som en læringsproces, der var baseret på brug af specifikke teknikker og mål, opfattede klienterne fra

eksistentiel terapi derimod terapien som en læringsproces, der fulgte klientens egen dagsorden.

Deltagerne fra begge grupper lagde vægt på den betydning, som den terapeutiske relation og terapeutens rolle havde for terapien. Læringen i terapien forudsætter således, at der bliver etableret en stærk relation mellem klient og terapeut. Her må terapeuten gøre brug af nogle relationelle evner og påtage sig en rolle som en partner eller ven for klienten. Samtidig må terapeuten påtage sig en pædagogisk rolle og gøre brug af evner til afklaring eller sparring. Herudover oplevede klienterne fra kognitiv adfærdsterapi især terapeutens rolle som en lærer eller vejleder, der bruger specifikke teknikker til at lære klienterne nogle specifikke redskaber med henblik på at skabe en selvforandring. Til gengæld oplevede klienterne fra eksistentiel terapi især terapeutens rolle som en ledsager eller hjælpende oplyser, der fulgte klientens egen dagsorden i en dyb selvtransformerende proces.

6. Evaluering af terapiens udbytte og proces

Det sidste hovedtema vedrørte klienternes overordnede evaluering af terapien. Her vurderede deltagerne fra begge grupper, at de havde fået et positivt læringsudbytte, og de lagde også vægt på værdien af den læringsproces, de havde gennemgået. Samtidig betonedes deltagerne, at den terapeutiske tilgang og etableringen af en god terapeutisk relation var afgørende for deres læring.

Klienterne fra kognitiv adfærdsterapi udtrykte dog også en mindre skuffelse over terapiens forløb og dens resultat, og de lagde langt mere vægt på betydningen af terapeutens personlighed, end deltagerne fra eksistentiel terapi. Klienterne fra eksistentiel terapi opfattede til gengæld læringsprocessen som intens og krævende.

DISKUSSION OG KONKLUSION

Vi sammenfattede diskussionen af resultaterne og den endelige konklusion som en dobbelt model for læringen i psykoterapi:

1. Læringsproces og -udbytte

Vi har opstillet en model, der ikke bare skildrer det empiriske læringsudbytte, men også læringsprocessen:

1.1. *Motiverende læring*: Fundet af det første hovedtema viste, at motiverende læring spiller en vigtig rolle i psykoterapi. Det vil sige, at klienterne ikke bare har en forudgående motivation til at begynde i terapi, men at motivation også er noget, der læres i terapien, og som har betydning for læringsprocessen og -udbyttet.

Det ser ikke ud til, at klienterne træffer et bevidst valg af terapeutisk tilgang som led i deres beslutning om at gå i terapi. Til gengæld ser det ud til, at klienterne efterfølgende lærer at blive motiverede for at deltage i den specifikke terapiform, og denne læring udgør en vigtig del af deres motivation for at forblive i terapien. Det er således afgørende for klienternes motivation for kognitiv adfærdsterapi, at de lærer at forstå deres indledende ubehag som specifikke psykiske problemer. Klienterne bliver derimod motiverede for at indgå i eksistentiel terapi ved at lære at forstå deres deltagelse som udtryk for et ønske om personlig vækst eller udforskning af det gode liv.

Samtidig er det vigtigt, at klienterne får mulighed for at sætte ord på deres ønsker og forventninger til læringen i begyndelsen af terapien. I kognitiv terapi motiverer det nemlig i sig selv klienterne, hvis de kan lære at formulere et ønske om enten at blive fikset eller få større velvære og have en forventning om at lære nogle redskaber til at håndtere deres udfordringer med. Derimod er det vigtigt for motivationen i den eksistentielle terapi, at klienterne lærer at formulere et ønske om at blive mere autentiske og udforske sig selv med forventninger om at lære nogle nye livsfærdigheder.

Deraf kan vi konkludere, at det i almindelighed kan være vigtigt at indarbejde et fokus på at lære klienterne motivation i begyndelsen af psykoterapien. På den måde kan klienterne bedre engagere sig i den fremgangsmåde, som den enkelte psykoterapeutiske tilgang er baseret på.

1.2. *Læring om indledende og forudgående erfaringer*: Studiet viser, at læringsudbyttet indebærer en læring om den forandring, som klienterne gennemgår i terapien. Det er således en del af selve læringsprocessen og -udbyttet, at klienternes lærer at italesætte deres indledende og forudgående erfaringer som vanskeligheder eller mangler inden for de tre fælles læringsområder: Selv og liv; tænkning, handling og følelser; og relationer til andre. Vi konkluderer, at psykoterapeuter bør have et tydeligt fokus på klienternes læring om deres problemstilling, for at de kan fremme udbyttet af terapien.

1.3. *Læringsudbytte*: Fundet af de tre læringsområder demonstrerer, at der både er ligheder og forskelle på læringsudbyttet i de to grupper. Overordnet set viser studiet, at læringsudbyttet i høj grad afspejler de forskellige læringsmål, der er indeholdt i de to terapiformer. Samtidig viser studiet dog også, at kognitiv adfærdsterapi har et større fokus på læring af selvværd og adskilthed fra andre, end teorien almindeligvis antager. Mens eksistentiel terapi har et mere udpræget fokus end i teorien på at lære klienterne at indgå i sociale relationer. Vi kan dog samlet set konkludere, at de to terapiformer virker efter deres egen hensigt, men at de dermed også til dels har hver deres type af virkning.

Studiet peger på, at det kan have stor værdi at fokusere på kvaliteten af læringsudbyttet i stedet for kun på den kvantitative behandlingseffekt, hvis vi skal forstå, hvad klienterne faktisk får ud af psykoterapien. Et fokus på læringsudbyttet giver os samtidig en bedre mulighed for at vurdere de kvalitative ligheder og forskelle mellem forskellige psykoterapeutiske tilgange. Ved at se på klienternes oplevede læringsudbytte kan psykoterapeuter desuden få en bedre mulighed for at forbinde teorien med praksis, end de får ved at bruge kliniske



effektmål, som ofte ikke afspejler de teoretiske intentioner i psykoterapien. Endelig kan fundet af læringsudbyttet inden for de to læringsområder bruges til at formulere nogle mere realistiske og nuancerede målsætninger for psykoterapien, end man får ved at bruge et simpelt mål om klinisk symptomlindring.

Vi kan kun drage en begrænset konklusion ud fra studiet, eftersom det blot sammenligner to former for psykoterapi. Men studiet aftegner alligevel en mulighed for, at man mere generelt kan evaluere psykoterapien ud fra kvaliteten af det læringsudbytte, som klienterne opnår. Læringstilgangen kan således også bruges til at evaluere andre typer af psykoterapi som for eksempel humanistisk terapi, psykoanalyse og systemisk terapi. Læringstilgangen åbner for, at man kan se mere nuanceret på typerne af udbytte i de forskellige psykoterapeutiske tilgange, og den udelukker ikke, at man vurderer klientens behandlingsudbytte som en del af læringsudbyttet.

2. Læringsramme

Studiet giver mulighed for at forstå i hvert fald nogle psykoterapeutiske tilgange som læringsmetoder. I et pædagogisk perspektiv adskiller de forskellige psykoterapier sig ikke kun ved det, som klienterne lærer, men også ved den måde, læringen foregår på. Mens studiet demonstrerer, at der er en vis lighed mellem læringsudbyttet i kognitiv adfærdsterapi og eksistentiel terapi, er forskellen noget større, når vi ser på de to terapiformer som rammer for læring:

2.1. Læringsprincipper: Analysen giver os for det første en mulighed for at udlede de principper, som læringen i psykoterapien er tilrettelagt efter. Disse læringsprincipper forklarer, hvordan læringsprocessen i terapien foregår, så den fører frem til det læringsudbytte, klienterne oplever.

Dels er læringen i kognitiv adfærdsterapi og eksistentiel terapi baseret på to generelle læringsprincipper, der er fælles:

Generelt 1 - Udforskning af perspektiver: Både kognitiv adfærdsterapi og eksistentiel terapi kan forstås som læringsrammer for en selvforandring, der finder sted gennem en udforskning af perspektiver. Denne udforskning muliggør en forandring af klientens subjektive opfattelse af sig selv og sit liv, sit forhold til andre og sine tanker, følelser og handlinger. På den måde opnår klienten en ny forståelse, der ændrer klientens væren og selvforståelse.

Generelt 2 - Spørgen til erfaringer: Den terapeutiske læringsproces foregår som en dialog, hvor der bliver stillet og besvaret spørgsmål, som fremmer refleksion og tydeliggør erfaringer. Samtalen mellem terapeut og klient muliggør således et møde mellem deres forskellige forståelseshorisonter, hvor spørgsmålene og svarende kan give anledning til en ny fælles forståelse af klientens vanskeligheder, ønsker og forventninger.

Studiet viser også, at læringen i kognitiv adfærdsterapi er baseret på yderligere tre læringsprincipper, der er særlige for denne tilgang:

Kognitiv adfærdsterapi 1 - Fokus på positiv selvbevidsthed: Læringen i kognitiv adfærdsterapi er baseret på et fokus på positiv selvbevidsthed, der muliggør en positiv selvforandring. Således må terapeuten skabe et positivt fokus på klientens selv, der fremmer klientens selvværd og tro på egne evner.

Kognitiv adfærdsterapi 2 - Læring af redskaber: Den kognitive adfærdsterapi er en pædagogisk metode, der instruerer klienten i bestemte kognitive og adfærdsmæssige redskaber med henblik på at opnå et bestemt mål om indlæring af nogle mere hensigtsmæssige mønstre.

Kognitiv adfærdsterapi 3 - Teknikker til læring: Den kognitive adfærdsterapeut fremmer målrettet læringsudby-

ttet ved at gøre brug af bestemte teknikker, som indebærer hjemmeopgaver, planlæring og instruktion.

Endelig er læringen i den eksistentielle terapi også baseret på to særlige læringsprincipper:

Eksistentiel terapi 1 - Krævende transformation af selv og liv: Den eksistentielle terapi skaber læringsrammerne for, at klienten kan undergå en transformation af sig selv og sit liv. Denne læringsproces indebærer en forvandling af klientens væren-i-verden, der er krævende, idet den kan give anledning til angst, men til gengæld giver øget mod og en evne til at værdsætte livet med en accept af tilværelsens uvished.

Eksistentiel terapi 2 - Direktionel og dybdegående udforskning, der følger klienten: Den eksistentielle terapi skaber læring gennem en dybdegående udforskning af selvet og livet, der følger klientens egen dagsorden og derfor ikke er dirigerende fra terapeuten side. Til gengæld er terapien direktionel, idet målet er at hjælpe klienten til at finde sin egen retning igennem et læringsrum, der er ikke-dømmende og omsorgsfuldt.

Studiet giver hermed en mulighed for at forstå, hvordan kognitiv adfærdsterapi og eksistentiel terapi både er baseret på nogle fælles og nogle specifikke læringsprincipper, der fremmer klientens subjektive læring i terapien. Disse læringsprincipper kan bruges til at vejlede psykoterapeuter i, hvordan de bedst muligt kan skabe læring for klienten.

2.2. Terapeutens pædagogiske rolle og læringsrelationen: For at terapeuten kan fremme læring, er det helt nødvendigt at etablere en stærk læringsrelation til klienten. Kvaliteten af selve samtalen og relationen er således den mest afgørende betingelse for, at klienten kan indgå i en læringsproces, hvor der bliver skabt åbenhed og muligheder, som kan give ny forståelse og mening.

I den kognitive adfærdsterapi er det desuden afgørende, at der bliver etableret en særlig udveksling mellem terapeuten og klienten, der tager form som en positiv

fokusering med læring af bestemte redskaber gennem brug af bestemte teknikker. Her må terapeuten påtage sig en meget aktiv pædagogisk rolle som både vejleder, lærer og sparringspartner, der sætter dagsordenen uden at blive for direktiv eller kontrollerende. For at kunne befordre klientens læring må terapeuten samtidig gøre brug af særlige relationsevner som empati og venlighed.

I den eksistentielle terapi er det derimod væsentligt, at der bliver etableret en udveksling, der tager form som et gensidigt møde mellem terapeuten og klienten. Her må terapeuten forholde sig ikke-dømmende til klienten for at kunne hjælpe ham eller hende til åbenhed for at indgå i en dybdegående udforskning. Her er det vigtigt, at terapeuten indtager en rolle som en ledsager, der følger klientens egne oplevelser og derfor både bestræber sig på at være der sammen med og for klienten. Ledsageren kan ved at være opmærksom, vidende og engageret sammen med klienten skabe et rum for en fælles udforskning, der kan give ny forståelse. Terapeuten må desuden påtage sig en rolle som en hjælpende oplyser, for at denne udforskning kan føre til en dybdegående læring for klienten. Her må terapeuten være i stand til at støtte og assistere klienten i en tilbunds-gående transformation af sin oplevelse af sig selv og sin tilværelse. Det kræver, at terapeuten giver klienten sin anerkendelse og bakker op om klientens tillid til at kunne lære noget nyt om sin egen identitet og få tro på at kunne opnå en større selvtillid.

Studiet viser dermed, hvordan terapeuten må påtage sig en bestemt pædagogisk rolle og etablere en bestemt læringsrelation til klienten for at kunne motivere klienten og sørge for, at han eller hun opnår læringsudbyttet inden for de tre læringsområder. For den enkelte psykoterapeut kan beskrivelsen af denne rolle og relation være vigtig for at kunne fremme læring for klienten i praksis.

LITTERATUR

- Deurzen, Emmy van: *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. Sage 2012.
- Smith, Jonathan m.fl.: *Interpretative Phenomenological Analysis*. Sage 2010.
- Sørensen, Anders Dræby, Rosemary Lodge & Emmy van Deurzen: *A Comparison of Learning Outcomes in Cognitive Behavioural Therapy (CBT) and Existential Therapy: An Interpretative Phenomenological Analysis*. *International Journal of Psychotherapy*, 2017/21.3, s.45-59.
- Sørensen, Anders Dræby, Rosemary Lodge & Emmy van Deurzen: *Exploring Learning Outcomes in Existential Therapy*. *Existential Analysis*, 2018/29.1, s.49-63.
- Wampold, Bruce: *The Great Psychotherapy Debate*. Routledge 2009.
- Wills, Frank: *Skills in Cognitive Behavior Counselling and Psychotherapy*. Sage 2008.



Dr. Anders Dræby er eksistensterapeut DProf, MHH, MA, BA, MPF og supervisor. Han har en professionsdoktorgrad i eksistentiel terapi og er blandt andet tilknyttet New School of Psychotherapy and Counselling og The Existential Research Academy i London.



Dr. Emmy van Deurzen er eksistensterapeut PhD, MSc, MPhil, CPsychol, FBPsS, FBACP, UKCPfellow, professor ved Middlesex University, dekan for New School of Psychotherapy and Counselling og leder af Existential Academy og Existential Research Academy.
