

Tankeeksperimenter

Hypotetisk tenkning i terapi

Ronald Grini

Privat praksis, Trondheim

Terapeuten kan ofte berøre vanskelige emner allerede i den første timen dersom det gjøres som tankeeksperimenter. Da blir samtalen mindre bindende eller forpliktende.

I det følgende skal jeg beskrive noen erfaringer med «tankeeksperimenter» eller «hypotetisk tenkning» i terapeutiske samtaler, hentet fra mitt arbeid i studenthelsetjenesten og i privat praksis. I korttidsorienterte terapier, som jeg her omtaler (Grini, 1990, 1992a, 1992b), er det alltid en fare for at ønsket om å finne løsninger og iverksette forandringer kan føre til for sterk vektlegging av konkrete råd og valg. Det er terapeutens ansvar å passe på at man ikke vikler seg inn i argumentasjoner der påstand kan stå mot påstand om hva som er best for klienten eller om hvem som har rett. Bruken av hypotetisk tenkning er en måte å håndtere dette dilemmaet på.

En av fordelene med å «tenke høyt» om problemene er at man unngår å bli tatt for bokstavelig i det man sier. Klienten vil føle at hun eller han kan si ting rett ut uten senere å måtte stå ved eller forsvare det som ble sagt. Og terapeuten kan bruke ord og formuleringer uten å risikere å bli tatt på ordet.

Avgjørende for at denne tilnæringsmåten skal fungere er avtalearbeidet (Grini 1991a, 1991b, 1992, 2002) og at man får til en allianse der klienten forstår hva som menes med tankeeksperimenter og at han eller hun vil være med på slike eksperimenter. Tiden for å bringe dette på bane i samtalen er når vi har kommet til et punkt der mulighetene for konfrontasjon og angstprovosering melder seg. Jeg spør da om vi skal forsøke med et tankeeksperiment. Jeg utdypet begrepene tankeeksperiment eller hypotetisk tenkning med å si at vi skal tenke høyt sammen om problemene og om hva som kan gjøres med dem. Jeg bruker ofte å sammenlikne med reglene i sjakk eller kortspill som sier at flyttet brikke skal stå og lagt kort skal ligge. Å bryte disse reglene kan i sjakk og kortspill være rene dødssynder. Men i tankeeksperimenter er det tvert om. Der er det både tillatt og ønskelig å flytte en brikke tilbake og gjøre nye trekk eller ta opp lagt kort og legge et nytt. Bordet fanger ikke.

Jeg har brukt denne tilnæringsmåten i talløse tilfeller og har alltid opplevd at den har blitt positivt mottatt og at den er lett å forstå. Den fører til at angsten for å forsnakke seg eller si noe sårende eller provoserende reduseres. Situasjonen blir mindre alvorlig og det blir rom både for humor og undring.

Fordeler og ulemper

Per er student og har møtt veggen i arbeidet med hovedoppgaven. Han kommer ikke videre, skriver og stryker, sitter oppe til langt på natt, det blir aldri bra nok, og han er utmattet og fortvilet. Jeg vet at alle hovedfagsstudenter har sin egen veileder og spør om han har søkt hjelp hos veilederen. Det har han ikke gjort på lang tid. Og for hver uke som går, blir det stadig vanskeligere for Per å ta kontakt, noe han ikke kan komme utenom dersom han skal få levert. Min hypotese er at Per har en sterk prestasjonsangst og at et forslag om å ta kontakt med veilederen bare vil øke denne angsten. Jeg foreslår at vi setter opp et tankeeksperiment, noe Per er med på, og jeg forklarer hva det går ut

på. Nå kan vi snakke åpent om fordeler og bakdeler ved å oppsøke veilederen på en hypotetisk og uforpliktende måte. Jeg spør om hva som er så farlig ved å ta kontakt, uten at Per går i forsvar. Slik fortsetter vi inntil Per oppdager at han egentlig har alt å vinne og intet å tape på å oppsøke veilederen, og han konkluderer med at han vil gå til veilederen neste dag. Vi avtaler ny time om en uke.

Forskjellige fremgangsmåter

Eva er deprimert, tårene presser på. Hun forteller at alle oppfatter henne som sterk og selvstendig, men at det i virkeligheten går på stumpene. Det er fare for at hun kan bryte sammen. Spesielt sliter det at moren daglig ringer for å snakke om sine mange problemer og forventer at datteren, som er lege, skal lytte og trøste. Jeg vet at et forslag om å ta dette opp med moren for å få en slutt på det, vil skape skyldfølelse. Eva vil med god grunn føle at jeg ikke forstår henne. Jeg foreslår at vi skal tenke høyt om problemet og forklarer hva som ligger i dette. Eva er straks med. Uten at Eva føler at hun blir pålagt noe, kan vi snakke om forskjellige måter å gå frem på. Hun kan be mor slutte å ringe om problemene sine, men med det sikre resultat at mor vil bli dødelig såret og komme med anklager. Og Eva vil få skyldfølelse. Eva kan velge å legge kortene på bordet og fortelle hvor nedslitt hun er, at hun har mer enn nok med sine egne problemer og at hun ikke orker morens problemer på toppen av det hele. Resultatet vil bli anklager om at datteren bare tenker på seg selv, at datteren har glemt alt mor hadde gjort for henne gjennom livet. Og Eva ville få skyldfølelse og senere ringe og be om unnskyldning. Eva kommer likevel frem til at hun står overfor valget å fortsette som nå, med et mulig sammenbrudd som resultat, eller ta sjansen på å fortelle moren sannheten om sin egen situasjon. Det ender med at Eva bestemmer seg for å fortelle moren om hvordan hun har det og la det stå sin prøve.

Konklusjon

Min erfaring er at man ofte kan berøre vanskelige emner allerede i den første samtalen dersom man gjør det som tankeeksperimenter. Det blir ikke lenger så farlig å tenke nye tanker siden de ikke er bindende eller forpliktende. Det blir også lettere å konkretisere forandringer og løsninger når det ikke forutsettes at klienten skal følge dem. Det er klienten som velger og bestemmer om hun eller han vil foreta seg noe eller ikke. Klienten har hele tiden kontrollen. Det skapes et rom der man kan tenke høyt uten frykt for å bli tatt bokstavelig.

Referanser

- Grini, R. (1990). Psykoterapeutiske intervensjoner med oppfølging. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 27, 912.
- Grini, R. (1991a). Erfaringer med «ved behov»-avtaler. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 28, 804.
- Grini, R. (1991b). Erfaringer med «fra gang til gang»-avtaler. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 28, 1092.
- Grini, R. (1992a). Erfaringer med «veiledning i å arbeide med seg selv». *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 29, 139.
- Grini, R. (1992b). «Ved behov»-avtaler evaluert ved hjelp av et enkelt spørreskjema. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 29, 219–220.
- Grini, R. (1992c). Psykoterapeutiske intervensjoner og ivaretagelse av de narsissistiske behovene. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 29, 1051–1052.

Grini, R. (2002). «Ved behov»-avtaler i psykologisk behandling – en brukerevaluering. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 39, 222–223.