

Det handler om enkelhet



Kirsten Benum

Inger Nyman

Internasjonalt har Bjørn Killingmo bidratt til utvikling av psykoanalytisk terapiteori og teknikk. I 40 år har han veiledet studenter i hvordan skape en vekstfremmende terapeutisk relasjon. Det må være en form for trygghet til stede for å kunne gå inn i en meningsfylt selvopplevelse.



Arkivfoto: Espen Røst

Vi er i Schjelderups hus, det nye huset til Psykologisk institutt. Ikke et tilfeldig sted å møte professor emeritus Bjørn Killingmo. Her har han sitt kontor og kan endelig konsentrere seg bare om faget uten tidspress og krav. Her har han ført arven videre etter ett av sine store forbilder, nettopp Harald Schjelderup.

Den stabile barndommen

– Siden du er en av de mest kjente og respekterte psykoanalytikere av den gamle skolen, må vi nesten begynne dette intervjuet med å spørre deg litt om barndommen din: Hvor er du fra?

– Jeg er fra Oslo og er vokst opp på Blindern, i huset min far bygde. Mor var fra Kristiansand. Hun var oppdratt som ung pike i den kondisjonerte klasse den gangen. Min morfar var borgermester i Kristiansand, og mor ble sendt på kostskole i Tyskland for å lære tysk, og husmorskole i Danmark for å lære kokekunst. Far var fra gården Killingmo i Aurskog Høland, men han vokste opp i byen og utdannet seg til ingeniør i Trondheim. Far var ansatt i Statsbanene. Det var forferdelig solid! Hver dag tok han 8.20 trikken fra trikkeløypen ved Ullevål. Kl. 15.40 kom han tilbake. Vi hadde hushjelp fra Telemark som var hos oss i ti år. Tone het hun, og fikk 30 kroner i måneden. Mor var hjemmeværende. Det eneste hun var med i sosialt var menighetspleien.



– Det var bare 1,5 år mellom min bror og meg, og jeg har stor forståelse for eldstemanns psykologi; det å gi fra seg tronen. Jeg gjorde mitt for å holde min bror nede. I vårt felles barneværelse tegnet jeg opp en krittstrek på gulvet, og jeg tvang igjennom at han skulle holde seg på den ene siden av streken. Så han smøg seg inn bak streken og holdt segder, og jeg hadde resten. Etter atriium reiste han over grensen til Sverige og har bodd der resten av livet!

– Jeg gikk på Ullevål skole, senere på Berg. Vi er en gjeng som har holdt sammen gjennom hele skoletiden til og med artium. Og nå i februar skal jeg på den årlige samlingen i den gamle klassen.

– *Så stabilitet er noe som er sentralt i livet ditt?*

– Du kan lure på om det har vært litt for mye av det. Verken mor eller far var noen modeller for ekspansivitet ut i verden, snarere tvert imot, og så kom krigen. Jeg var 13 år da den begynte og 18 da den sluttet. Det viktigste var samhold og det å skaffe mat. Jeg hadde kaniner, slo gress og drev landbruk i liten målestokk, og vi hadde høner. Det var ikke noen ungdomstid som liknet på dagens.

– *Kom det noe opprør?*

– Nei jeg tror ikke det. Ikke i form av noen ytre utagering, men jeg ble tidlig selvstendig på egne avgjørelser. Skulle ikke ha noen innblanding. Og det sier vel noe om mitt forhold til far. Han var en meget begavet mann, en kapasitet i ingeniøryrket. Jeg husker at han i 1945/46 fikk et tilbud om å dra til India med gjenoppbygging etter krigen, en høy stilling. Han kunne ta med seg hele familien. Vi dyttet på for at han skulle gjøre det, men nei.

– *Du har gått en annen vei enn din far. Hva var hans ambisjoner for deg, var det å bli ingeniør?*

– Nei, på den måten hadde han ikke noe førende preg på mitt liv. Men jeg hadde en onkel i Telemark, min mors bror, han var min annen far. Han var en vital kar, distriktslege i Telemark. Jeg var mye hos ham som gutt. Jeg hadde god kontakt med ham. Han snakket ikke så mye, men jeg pratet i ett sett, det gjorde jeg aldri med min far. Der var det mer korte meldinger. Han var mer distansert.

– *Kan det at din onkel var lege ha inspirert deg til den utdanningen du valgte?*

– Det har jeg tenkt mye over. Han var virkelig et forbilde for meg, og jeg så for meg et liv som «landsbylege». Ja, selve ordet «landsbylege», det tror jeg at jeg måtte hatt fra en roman, det var svært tiltalende for meg. Jeg tenkte meg at jeg skulle leve livet som det, slite meg ut som det og dø som det, veldig heroisk. Min onkel hadde ingen sønn, så jeg ble hans sønn på en måte. Jeg så for meg at jeg skulle overta der oppe. Han ville gjerne det. Jeg tok artium i 1945, og søkte medisin, men kom ikke inn, for da var det jo fem årskull fra krigen som ventet. Jeg søkte også i 1946, men kom ikke inn da heller. Da tenkte jeg at nei, det kommer jeg ikke til å fortsette med. Han ble veldig skuffet, og det var vondt for oss begge. Jeg hadde satset så mye.

Det modne mennesket og psykologien

– Så leste jeg til forberedende, fulgte Schjelderups forelesninger, og tenkte at jo, kanskje jeg skulle bli psykolog. Siden dere er interessert i hva som fikk meg til å velge psykologien: I 1945 eller 46, kom jeg over et lite hefte som het «Fordragelighet og varig fred», som var skrevet av Chisholm. Han lanserte tanken om det modne mennesket. Det gjorde inntrykk på meg. Han tenkte som så at hvis det var tilstrekkelig mange modne mennesker på sentrale plasser i samfunnet, ville det ikke bli krig. De ville være en slags buffere; aggresjonen ville ikke slå ut. Og jeg tenkte at det i grunnen måtte være fantastisk å arbeide for det. Vel, jeg har for lengst innsett at psykologien ikke gir svaret på krig og fred, men modenhetstanken har jeg fortsatt bevart. Den har ligget som et slags orienteringspunkt for mitt yrke som psykolog, som psykoanalytiker og for egen utvikling.



Jeg tror gratifikasjon ødelegger det terapeutiske rommet

– Man vet sånn noenlunde når man står overfor et emosjonelt modent menneske og når man ikke gjør det. Jeg har intervjuet en del kandidater som søker utdanning som psykoanalytikere. Hva i all verden skal man legge vekt på? Jeg har kommet til at jeg tror det dreier seg om modenhet. En som kan sitte der og høre uten å være altfor ivrig etter å skulle på banen selv, som ikke er så indre presset at det er nødvendig å opponere hele tiden.

– Schjelderup ble avgjørende for meg, nettopp fordi han fremstod som et modent menneske. Schjelderup hadde etegget ord for det. Han snakket om det ukunstlede menneske som ikke må være på banen for å fremheve seg selv hele tiden, som ikke gjør seg til.

Fra dans til psykoanalyse

– Jeg var interessert i psykodynamisk psykologi under hele studiet. Mens jeg studerte begynte jeg å danse hos Elsa Lindenberg. Vi ble venner. Jeg begynte i terapi hos henne. Det var vel i 1949 eller 50. Ja, det skadet meg ikke, men det var rart sett med dagens øyne. Jeg lå på en høy benk. Hun stod først og knadde, og etter en stund satte hun seg ned og tok en røyk og en kopp te. Så var det litt sånn analytisk assosiering, det var en miks!

– Du kalte det en «late som-terapi»?

– Som hun selv sa: «Jeg er ikke skolert. Du skal bli psykolog, jeg synes du skal prøve å komme inn hos Schjelderup». Så jeg oppsøkte ham, og etter hvert kom jeg inn.

– Som ferdig psykolog i 1951, hva skulle jeg gjøre? Det var ingen jobb å få. Psykoteknisk institutt hvor magister Henry Havin var, var omtrent den eneste arbeidsplassen. I løpet av den korte studietiden jeg hadde, tok jeg et kurs som yrkesveileder, for å ha den muligheten. Jeg skrev også til Langfeldt på Vinderen og spurte om å få hospitere. I februar -52 begynte jeg, og etter hvert ble det en stilling der. Samtidig fikk jeg et statsstipendium til USA. Jeg måtte velge om jeg skulle reise eller ta stillingen. Jeg valgte stillingen, sa fra meg stipendiet og ble den første psykologen på Vinderen.

– Der fikk du din første aversjon mot diagnostikken?

– Ja, jeg gjorde det, og den har vart til dags dato. For meg fortonte menneskene seg forskjellige; jeg så ikke poenget med å samle mennesker i grupper. Samtidig famlet jeg etter noe å gjøre, for de hadde ikke begrep om hva de skulle bruke en psykolog til. Så begynte jeg med Rorschach. Jeg gikk på noen kurs, men lærte meg det i grunnen mest selv. Etter hvert begynte jeg på den mer formelle psykoanalytiske utdannelsen. Jeg ble kandidat i 1952/53, og begynte i læreanalyse hos Schjelderup høsten 1954. Åpenhet ser jeg som et hovedord, og det er det ingen ende på

Psykoanalyse som kontinuerlig erkjennelsesprosjekt

– Du holdt nylig et foredrag om å sitte ved Schjelderups føtter. Du sa at du projiserte noe av din far i ham. Du beskrev ham som en helt og et fantastisk menneske. Men ble det noe farsopprør? Eller ønsket du å være lik ham?

– Nei, det opprøret har kommet senere. Men altså, jeg er jo ikke enig i hans analyseform. Han var ikke, ut fra dagens oppfatning av hva en analyse er, en konsekvent analytiker. Han hadde med seg det analytiske tankegodset og forståelsesmåten, men han arbeidet ikke konsekvent i overføring og motoverføring, som dagens analytiker vil si er det som karakteriserer metoden. Det terapeutiske

rommet er for dagens analytiker skarpt atskilt fra det sosiale rommet. Men det var det jo ikke for Freud, ikke for Schjelderup eller mange av de gamle analytikerne.



– Du nevnte dette med de ukonvensjonelle måtene å være på, det å sitte ved siden av og det å kunne berøre, komme personlig nær...

– Jeg gikk hos Schjelderup i seks år. Han hadde en utrolig evne til å romme det ordløse savnet, skuffelsen og angsten for å bli forlatt. Men han var mye syk på sine eldre dager, så det ble mye avbrudd, og vi ble enige om at det var bedre for meg å komme i en annen analyse. Jeg kom til Astrid Brun. Det ble en helt annen erfaring. Hun var en analytiker til fingerspissene. Men jeg regner det som en verdifull erfaring å ha hatt de to modellene. Noen sier Astrid Brun var kald, men det synes ikke jeg. Jeg syntes hun var nøktern og poengtert, og mente at alt kan snakkes om «as a matter of fact.» Hun lærte meg å være mer direkte. Da hun ble 70 år annonserte hun at hun skulle slutte. Jeg begynte å protestere og bære meg over at det ikke gikk. «Hva er det du sutrer over her da,» sa Astrid Brun, «er det ikke bedre å bruke tiden du har igjen til å arbeide?»

Åpenhet ser jeg som et hovedord, og det er det ingen ende på

– Føler du at analyseprosessen på en måte var fullført?

– Nei, jeg ser ikke på det sånn. Psykoanalyse er på en måte ikke noen behandling som kan sammenlignes med en behandling innenfor en sykdomstenkning eller medisinsk terminologi. Du går i et erkjennelsesprosjekt, som virker individuelt på forskjellige mennesker. Du arbeider deg ut av dine lukninger, dine reservasjoner, dine begrensninger. Du våger mer. Du beveger deg henimot åpenhet.

– Det høres ut som et tilbud om et kontinuerlig refleksjonsrom?

– Ja, det kan du godt si, og psykoanalyse er noe du må være klart motivert for og velge selv, ikke noe du blir henvist til. Samtidig mener jeg at for enkelte mer alvorlige karakterforstyrrelser er kanskje psykoanalyse den best egnede behandlingsformen. Jeg har hatt noen langvarige analyser hvor utgangspunktet har vært ganske magert, men hvor jeg mener det har kommet en vekstprosess i gang.

Bekreftelse før konfrontasjon

– Du har brukt mer tid i starten til å bekrefte pasienten?

– Ja, der brakte du inn et ord. Det er jo det jeg føler som mitt bidrag inn i psykoanalytisk teori, tenkning og teknikk. Det slo meg at mennesket som er i det analytiske prosjektet, ikke alltid er innstilt på å finne ut noe. Analysen forutsetter at du er innstilt på å finne ut noe om deg selv. Men man er kanskje ikke der at man klarer å fungere på det nivået. Det er noe som heter «beyond semantics» og «beyond conflict», det er noe mer eksistensielt. Det må være noe ved din værensopplevelse som må være konstituert før du kan gå inn i en dynamisk konseptualisering. Og denne erkjennelsen sprang ut av klinisk erfaring. Det må være en form for trygghet tilstede for å kunne gå inn i en meningsfylt selvopplevelse. Det var i den sammenhengen jeg utviklet den figuren med oscilering mellom to ulike strategier; en spørrende strategi og en bekreftende. Dette er beskrevet i artikkelen «Conflict and deficit: Implications for technique». Den artikkelen er mitt hovedarbeid.

Det psykoanalytiske rom er fiksjonens rom

– Du vil avgrense psykoanalysen mot gratifikasjon, det at terapeuten skal dekke pasientens behov?

– Jeg holder et helt klart skille mot gratifikasjon.

– Når Schjelderup satt ved din side og berørte deg, var ikke det gratifikasjon?

– Jo, reinspikka.

– Det skadet deg ikke?

– Jeg vet ikke. Hvis jeg ikke hadde fått analysen hos Astrid Brun etterpå, kan det være det hadde gjort det. Jeg ville kanskje kunne ha kommet til å se på meg som en stakkar som egentlig trengte å bli holdt i hånden. Jeg hadde fått bekreftet det. Jeg tror gratifikasjon ødelegger det terapeutiske rommet. Hvis du går inn og blir objekt for personen, har du trådt ut av den analyserende terapeutiske posisjon, og du kommer ikke inn igjen. Pasienten vil jo tenke: Han har jo trøstet meg en gang, hvorfor kan han ikke gjøre det igjen? Du mikser rollene og fremtrer for pasientens ubevisste som et uklart, usortert individ som egentlig er farlig. Jeg tror at pasienten dypere sett ofte reserverer seg mot den uklare terapeuten. Det terapeutiske rom er en annen realitet. Det er fiksjonens rom. Det er et rom hvor alt egentlig er fortolkbart, det er det som er poenget. Og hvis man går inn og bare er på det sosiale atferdsplanet, så mister man fortolkningsperspektivet på det.

Kasuistisk basert forskning blir lett sett på som en slags B-utgave av forskning, som ikke avtvinger særlig respekt

Barn på sykehus – en pioner

– Vi er opptatt av om nærpsykologien også kan påvirke det samfunnsmessige. Du bidro aktivt til at syn på barn på sykehus forandret seg, ikke sant?

– Ja, det var i 60-årene at jeg engasjerte meg i det. Og jeg var med på å skrive den lille boka «Når barn må på sykehus». Det var interessant, for hvordan skulle man unngå skyldfølelsen til foreldrene og sykehuspersonalet? Det farefulle stadiet viste seg nettopp å være når man trodde at barnet hadde tilpasset seg. Man måtte simpelthen si at det ikke var noe rart at man tidligere hadde tenkt sånn, men nå hadde det kommet ny forskning som sa at det ikke er bra for barnet å være alene. Slik prøvde vi å hjelpe foreldrene til å få mindre skyldfølelse.

– Kopler du dette også til din egen erfaring som barn på sykehus?

– Jo, da jeg var vel tre år lå jeg på sykehus i noen måneder etter å ha fått en kniv rett i øyet. Jeg ser ikke på venstre øye og har ikke gjort det siden den gangen, så jeg har greid meg med ett øye i livet. Det var traumatisk, mye av det er fortrent, og jeg klarer ikke å gjenkalle annet enn noen veldig diffuse bilder. Jeg tror det er lagret i det man i dag kaller prosedyreminne, det har bare satt seg i kroppen. I analysene kom det ikke frem noen særlige minner om dette. Man kan ha erfaringer som er nærmest ordløse affekttilstander. De må uttrykkes poetisk, det er ikke mulig å få det ut på annen måte.

Leder og lærer ved Psykologisk institutt

– Når det gjelder leder- og lærerrollen ved Psykologisk institutt, kan vi virkelig snakke om stabilitet.

– Jeg synes jeg har vært privilegert i min stilling ved Universitetet. Jeg har kunnet forske, skrive og undervise, og også ha pasienter ved siden av. Jeg ble ansatt i 1958, og har vært der til jeg gikk av i 1997.

– Jeg husker godt den første tiden. Jeg holdt mitt første seminar i 1956 som vikar for dosent Ragnar Rommetveit, om psykopatologi. Jeg lå ikke så lenge i løypa i forhold til dem jeg var lærer for. Det var litt over en halv år. Det minner meg om en historie. Jeg var speider som gutt, og i Baden Powells bok står det bilde av to frosker oppe i en bolle med fløte som kjemper for livet for ikke å

drukne. Den ene gir opp og synker ned, mens den andre står og kaver. Plutselig blir det smør. Han blir stående på et smørberg, og kan hoppe ut av bollen og er fri.



– *Og det var deg?*

– Ja det å trå vannet, det var nok et bilde jeg hadde i begynnelsen. Har jeg nok å komme med, er det jeg har å si verdifullt? Jeg satt om natten og arbeidet. Først fikk jeg i oppdrag å lage plan for 2. avdeling i det nye embetsstudiet, så fikk vi opprettet en egen klinikk ved Psykologisk institutt i begynnelsen av 70-årene. Nå heter den Klinikk for dynamisk psykoterapi. Der var vi vekselvis ledere, Kjell von Krogh og jeg, senere Ellen Hartmann. Så ble jeg professor, og lederstillingen ble knyttet til professoratet.

– Hele tiden har det vært en spenning ved instituttet når det gjaldt den dynamiske kliniske psykologien. Jeg mener at psykoanalysen som kunnskapsområde og metode utfyller de deler av psykologien som psykologiens vanlige metoder ikke når. Men jeg må jo bare konstatere at den såkalte empiristiske forskningstradisjonen nå har overtatt hegemoniet. På instituttet må du berettigede deg forskningsmessig, det mener jeg er en selvfølge. Men det forskningsparadigmet som gjelder stemmer ikke så godt for klinikerne. Kasuistisk basert forskning blir lett sett på som en slags B-utgave av forskning, som ikke avtvinger særlig respekt. Hele det kliniske forskningsfeltet rammes nå med samme argumentasjon som før bare rammet psykoanalysen.

Psykoanalysen og den kliniske forskningen vil vende tilbake

– *Hvordan ser du på psykoanalysen i tiden fremover?*

– Jeg tror at istiden, sett ut fra mitt syn, sann som den er nå, er forbigående.

– *Den lange samtalen kommer tilbake?*

– Den dynamiske, inngående, den lange samtalen, som du sier, er en god metafor. Den har ikke gode tider nå. Men jeg tror at det kommer en reaksjon, og jeg lurar på om den ikke allerede er begynt. Jeg tror at det tankegodset som Freud i utgangspunktet var den som brakte til verden, ikke er borte, og det har en sterk gjæringskraft.

– *En grunnleggende tro på det dynamiske mennesket?*

– Ja, du må gjerne si det. Vårt selvilde og væremåte må ikke avvike alt for mye fra vår indre opplevelse av oss selv. Det dreier seg om enkelthet i form som i innhold. I grunntrekk er også psykoanalysen enkel. Freud sa at psykoanalysen har ikke noe annet å tilby enn virkeligheten.

– La meg understreke at mine teoretiske bidrag som er publisert i internasjonale tidsskrifter, har utgangspunkt i klinisk materiale. Jeg har utviklet tenkning, skapt begreper og lansert dem. De har bidratt til å nyansere teori og forståelse, og det er forskning, kvalitativ forskning. Generaliseringer ut fra $n = 1$ kan være vel så interessant forskning som korrelasjonsstudier.

Motstand, forsoning og tilpasning

– *Du har flere ganger fremhevet at du er og har vært privilegert, men du møtte jo også mye motstand?*

– Jeg har møtt motstand hele tiden. I dag er jeg mer forsonet, det gjør meg ikke så mye. Når du tar skrittet over i pensjonisttilværelsen, er det som om du går ut av et akademisk løp. Du skal ikke lenger svare for deg hvor mange artikler du skrev i fjor. Jeg kan mye roligere sitte og arbeide med ting som interesserer meg, og jeg er blitt mer genuint opptatt av det faglige. Jeg må ikke lenger undervise og fortelle noen om noe. Jeg driver heller ikke med psykoanalyse mer, langsomt går jeg mer over til en veiledningspraksis. Når du er ute av systemet blir du også mye mindre farlig for andre, er en erfaring

jeg har gjort. Man er ikke truende, og folk som før straks skulle gå i nærkamp, kan sitte og høre på en. Jeg føler meg ikke bundet til å være i noen bestemt retning. En slags visdom tror jeg det kan kalles.

– *Det modne menneske?*

– Jeg får vel være forsiktig her. Man blir mye mer realistisk når det gjelder hvor lenge man har igjen, hva du kan make, hva du kan vente deg og klare. Realisme, det synes jeg er et stikkord, og jeg opplever ikke det som et tap. Det handler vel om tilpasning. Tilpasning er et honnørord for meg.



BJØRN KILLINGMO

- Født 1927 i Oslo.
- Cand. psychol. 1951
- Klinisk psykolog ved Psykiatrisk Klinikk på Vinderen 1952–1958
- Psykologisk institutt UiO 1958–1997
- Professor i klinisk psykologi 1985
- Leder for Psykologisk klinikk 1 1985–1997
- Spesialist i klinisk psykologi med intensiv psykoterapi
- Psykoanalytiker

UTVALGTE PUBLIKASJONER

Killingmo, B. (1971). *Den psykoanalytisk behandlingsmetode. Prinsipper og begreper*. Oslo: Universitetsforlaget.

Killingmo, B. (1980). *Rorschachmetode og psykoterapi. En ego-psykologisk studie*. Oslo: Universitetsforlaget.

Killingmo, B. (1989). Conflict and deficit: Implications for technique. *International Journal of Psycho-Analysis*, 70, 65–79.

Killingmo, B. (1990). Beyond semantics. A clinical and theoretical study of isolation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 71, 113–126.

Killingmo, B. (1995). Affirmation in psychoanalysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 76, 503–518.