

Trenger vi psykoanalysen?

Espen Håland

psykologspesialist ved Sørlandet sykehus HF, Psykiatrisk sykehusavdeling (PSA)

Freud fikk oss til å forstå at det å lytte til pasienten kan være lurt, men nå ser det ut til at psykoanalysen er på vikende front. Har Freud en plass i norsk helsevesen?



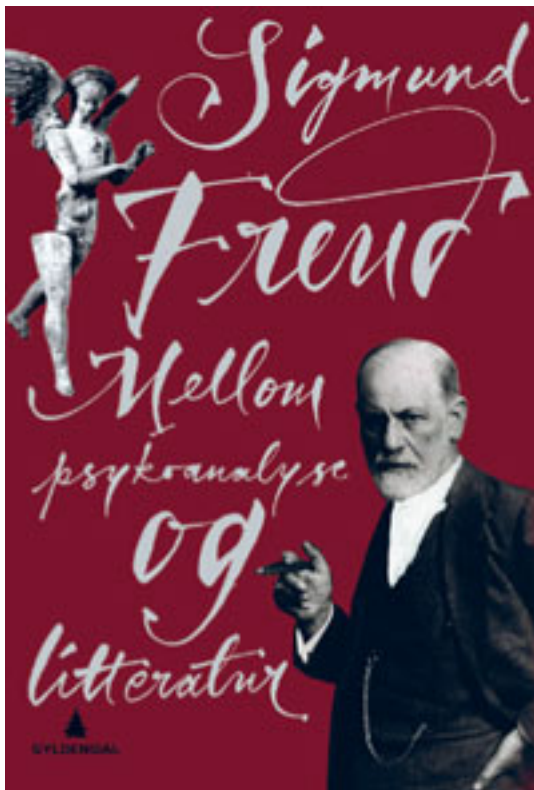
INNOVER : Freud legger vekt på det indre liv, og sier det som nesten ingen vil høre i dag: Vi domineres av det ubevisste og har motstand mot å endre oss. Med andre ord, vi er kanskje ikke ekspert på oss selv, slik vi liker å tro.

Illustrasjonsfoto: h.koppdelaney/flickr.com

Psykoanalysen har en rik historie, og den kan på mange måter sies å være psykologiens historie. Det var Freud som først fikk oss til å forstå at det å lytte til pasienten kunne være en lur ting. Men psykoanalysen er mye mer enn bare Sigmund Freud, dens historie skrives og omskrives hele tiden – alt avhengig av hvem som skriver den. All moderne terapi kan imidlertid spores tilbake til Sigmund Freud. Ny viten har kommet til, heldigvis får en si, og det kan se ut til at psykoanalysen er på vikende front. Det kan være vanskelig for mange å se for seg at Freud i det hele tatt har noen plass i et offentlig helsevesen.

Da er det lettere å se for seg at Per-Einar Binders bok har en plass i det offentlige helsevesenet. Tittelen *Et oppmerksomt liv* gir umiddelbart lite assosiasjoner til psykoanalysen. Leser en boka, levnes det imidlertid liten tvil om at psykoanalysen er til stede både i det som står skrevet, og mellom linjene. Forfatteren har ikke vært redd for å la psykoanalysen møte andre tradisjoner slik som blant annet

mindfulnessstradisjonen, følelsepyskologien og eksistensiell psykologi. Betyr dette at psykoanalysen er i ferd med å drukne i «mainstream» psykologi?



Sigmund Freud | Mellom psykoanalyse og litteratur Et utvalg av tekster ved Irene Engelstad og Janneken Øverland. Gyldendal, 2011. 315 sider



Per-Einar Binder | Et oppmerksomt liv – om relasjon, kropp og nærvær i eksistensens psykologi, Fagbokforlaget, 2011. 247 sider

Psykoanalysen før

I boka *Mellom psykoanalysen og litteratur* presenterer Irene Engelstad og Janneken Øverland et utvalg av Freuds tekster. Og et utvalg måtte det bli, for Freud var utrolig produktiv. Samlet sett utgjør Freuds psykoanalyse 24 tjukke bøker, og da holder vi brev og annet utenfor. Et fascinerende poeng er at så å si alle brev Freud skrev, både personlige og fagrelaterte, er blitt gjort tilgjengelige. Med brev og annet snakker vi om tekster som vil utgjøre over 100 bøker. Heldigvis for oss brukte Freud verken Facebook eller Twitter, det kunne gjort informasjonsmengden u håndterlig. Dette peker imidlertid på noe vesentlig: Freud er, ironisk nok, en av de mest analyserte menn i historien. I det hele tatt er spørsmålet «Hvem er Freud?» et svært viktig spørsmål å stille for å forstå psykoanalysen.

Det er også slående hvordan Binders terapeutiske oppmerksomme nærvær kan ligne Freuds klassiske «frittflytende oppmerksomhet»

Jeg savner en historisk kontekst i boka som kunne lettet lesningen og gjort den mer spennende og kreativ. Historien er så viktig. Det ble godt dokumentert av Lewis Aron, som var på Institutt for psykoterapi sitt jubileumsseminar nylig. Aron fortalte at på Freuds tid var det å bli omskåret forbundet med skam, og ble opplevd som kastrerende av mange jøder. Plutselig har vi et helt vesentlig bakteppe for å forstå Freuds teoretisering omkring kastrasjonsangsten.

På hvilken bakgrunn Engelstad og Øverland har valgt ut Freud-tekster til denne boka, er uklart, og det kunne vært spennende om de hadde skrevet noe om hvorfor akkurat disse tekstene ble valgt. De har delt inn boka i tre deler hvor «Freud som forteller» er del 1. Her får vi møte lille Hans og Freuds analyse av ham. I del 2, «Freud mellom psykoanalysen og litteraturvitenskapen », er det åtte tekster som favner ganske bredt både i tid og innhold. Blant annet får vi «Erindre, gjenta og gjennomarbeide » (1914) og «Sorg og melankoli» (1917). I del 3, «Freud om Kunst og litteratur », er det funnet plass til seks tekster fra 1908 til 1930, deriblant «En barndomserindring av Leonardo da Vinci» (1910), som kanskje den mest kjente. Anmelderen blir nysgjerrig på denne inndelingen i tre deler, og det kunne vært spennende å få høre Engelstad og Øverlands refleksjoner omkring dette.

Freud som forteller

I «Freud som forteller» handler det om Lille Hans, som blir analysert ved at far til lille Hans rapporterer til Sigmund Freud, som tolker. Dette strekker seg over 100 sider. Denne analysen har blitt fortolket og skrevet om av mange psykoanalytikere etter Freud, blant annet av Johan Norman i boka *On Freud's Couch* (1998) og i Lars Sjögrens bok om Sigmund Freud (1990). Det kan være nyttig å lese andres forståelse av Freuds kasuistikker fordi det rett og slett er krevende tekster. Det å henvise til at Freud bare er en forteller, kan lett misforstås. Mener Engelstad og Øverland at teksten bare er en fortelling, en ren fortolkning, at Freud skriver mer for å underholde enn for å legitimere psykoanalysen?

Freud skrev sju kasuistikker i løpet av karrieren, og en av dem var om lille Hans. Freuds måter å forstå kasuistikken om Lille Hans på åpner opp for fortolkninger, og en måte å lese lille Hans på er selvfølgelig som en fortelling. Det er fort gjort å gå seg vill i Lille Hans' historie og falle for fristelsen

til å si at alt er litteratur og fiksjon. Den mest vanlige og kritiske måten å lese Lille Hans på er å se den med bakgrunn i at Freud ønsket å «bevise» ødipalkonfliktens betydning både for normalutvikling og skjevutvikling. Imidlertid står en da i fare for å miste andre vesentlige sider ved kasuistikken: Ligger det noe mer her?

Mange mener at Freuds sju kasuistikker må forkastes fordi de er mer fiksjon enn virkelighet. Imidlertid skriver Kim Larsen (2011) om den kjente pasienten Dora, en annen av Freuds kasuistikker, at Freud var meget presis og treffende i beskrivelsen av familie og hjemmeforhold ut fra det en vet om familien fra andre historiske kilder.

Som leser kan en uansett la seg fascinere av at Freud ofte velger kreative og uvanlige måter å forstå ting på, det virker åpnende, uavhengig av om man er enig med ham i hans fortolkninger og konklusjoner eller ikke. For å yte Freud rettferdighet må man lese ham ut fra hans samtid og hans personlige liv. Der Freud faller ned på én forklaring, kan vi uansett leke oss med flere.

Hvordan lese Freud er i det hele tatt et svært viktig spørsmål. En måte å forstå Freud på er at han hadde som prosjekt å utvide psykoanalysens domene fra det individuelle til også å gjelde kulturen, historien og mytene. Freuds teorier var i konstant utvikling. Den Freud som skrev på begynnelsen av 1900-tallet, er annerledes en den Freud som skrev på slutten av livet sitt. Han kan ofte oppfattes som mer konkluderende enn fortolkende, men tidvis kommer det også frem en usikkerhet i hans tekster. Det er svært krevende å lese Freuds tekster uavhengig av kontekst og uavhengig av en viss forståelse av hvem Freud var. For eksempel er det ingen tvil om at hans teorier har en patriarkalsk slagside, som senere skulle bli rettet opp av etterfølgende psykoanalytikere som Klein, Winnicott og Bion, for å nevne noen. De nevnte psykoanalytikerne lot seg inspirere av Freud, de bygget videre og utvidet psykoanalysen på kreative måter.

Ikke ekspert på seg selv?

I del 2 av *Freud mellom psykoanalysen og litteraturvitenskapen* er det fristende å dvele litt ved «Erindre, gjenta og gjennomarbeide». Hvorfor? Fordi denne teksten viser godt Freuds kliniske aktualitet i dag. I dagens terapeutiske samfunn er det mye fokus på pasienten som ekspert på seg selv, på det bevisste og det rasjonelle. Hjemmelekser, brukermedvirkning og effektivitet står høyt i kurs. Freud legger vekt på det indre liv, og sier det som nesten ingen vil høre i dag: Vi domineres av det ubevisste og har motstand mot å endre oss. Med andre ord, vi er kanskje ikke ekspert på oss selv, slik vi liker å tro.

Freud sier blant annet: «... kan vi si at den analyserte ikke erindrer noe som helst av det glemte og fortrenkte, men han agerer det. Han reproducerer det ikke som en erindring, men som handling, han gjentar det, uten selvsagt å vite at han gjør det» (s. 128). Fortidens relasjoner gjør seg gjeldende, også i terapirommet. Daniel Stern, kjent spedbarnsforsker, forteller oss i sin siste bok (2007) at det er hukommelsen for relasjoner (proseduralhukommelse, som er ubevisst) som det er ønskelig å endre i terapi. Stern mener videre at det er terapeutens måter å være sammen med pasienter på som er avgjørende for forandring. Her ser vi klare paralleller mellom Freud og Stern, mellom psykoanalyse og forskning, mellom det gamle og det nye.

I «Sorg og melankoli» gir Freud oss et viktig bidrag til forståelsen av depresjon, sorg og melankoli. Mer spesifikt sier «Sorg og melankoli» noe om hvorfor noen låser seg fast i depresjonen. I en vanlig sorg vil den sørgende gradvis kunne forholde seg til at et tap har funnet sted. Det er tapet i den indre verden Freud er opptatt av. I en sorg er det i den indre verden et objekt som må oppgis for at en skal etter hvert komme ut av sorgen. En hovedforskjell mellom sorg og melankoli slik Freud tenker det, er at i sorgen er det noe bevisst som det sørges over, mens i melankolien er det ofte noe ubevisst som

holder en fast. Freud skriver: « I sorgen er det verden som har blitt fattig og tom, mens i melankolien er det ego i seg selv» (s. 139). En annen forskjell er også at i melankolien rammes vår selvfølelse brutalt. Dette er interessant, men krevende lesing. I vårt terapeutiske samfunn er det kanskje fristende å avvise Freud og heller ty til elektrokonvulsiv terapi (ECT) eller medisinerer i stedet for å streve med å forstå det indre depressive landskapet til en pasient.

I del 3 «Freud om kunst og litteratur » blir vi kjent med den Freud som ville ekspandere psykoanalysen til også kunne si noe om kunsten og litteraturen. Om han lykkes med dette, kan diskuteres. Det er imidlertid hevet over enhver tvil at Freuds psykoanalyse har fenget langt ut over det kliniske rommet. Freuds psykoanalyse kan forstås som kritikk mot samfunnet, det er hele tiden en kamp mellom individet og driftene på den ene siden og samfunnet på den andre siden. Hans innflytelse har satt spor i vår kultur enten vi liker å innrømme det eller ikke.

Mellom psykoanalyse og litteratur er en interessant, men krevende bok. Endelig foreligger noen av Freuds klassiske tekster på norsk, og det i seg selv er verdt å merke seg. Boka kan leses som en del av vårt fags viktige historie. I tillegg kan en del av tekstene leses som klinisk relevante for oss i dag. Utgivelsen av denne boka er et viktig bidrag til å gjøre noen av Freuds tekster mer tilgjengelige for oss alle.

Psykoanalysen nå

Den psykoanalysen som praktiseres i terapirommet har forandret seg i tidenes løp, og det er en myte at den praktiseres på samme måte i dag som på Freuds tid. Moderne psykoanalyse favner bredt, og tar mange ulike former. Noen har kritisert psykoanalysen for at den i for liten grad har latt seg inspirere av forskning og kunnskap utenfor seg selv. Med boka *Et oppmerksomt liv* har Per-Einar Binder latt seg inspirere av psykoanalysen, mindfulness, moderne affektpsykologi og eksistensiell psykologi.

Viktigheten av den terapeutiske relasjonen kan ikke understrekes nok i dagens helsevesen, med sin vekt på randomisert kontrollerte studier og New Public Management

Det skjer noe spennende når psykoanalytisk tankegods gis muligheten til å møte andre fagområder. Binder er kjent som frontfigur innenfor den relasjonelle psykoanalytiske interessen som har vært i Norge. Sett bort fra usexy layout er boka alt annet enn usexy. Den overrasker, og psykoanalysen ligger der i bakgrunnen.

Boka er delt i fire deler. Del 1 har Binder kalt «Å bli oppmerksom på eksistens og følelse», del 2 heter «Å bli oppmerksom på et liv i relasjon», del 3 har overskriften «Oppmerksom kropp – den eksistensielle mening og det evolusjonære drama», og siste del heter «Å være til stede og å begynne ». Kapitlene er korte og med jevne mellomrom er det kapitler om Elise, en tenkt pasient, der Binder viser hvordan han anvender sin teori i praksis. Det å knytte teori til praksis er nyttig, og Binder gjør det på en forbilledlig måte.

Jeg finner flere røde tråder i denne boka. En av dem er forfatterens gjennomgående fokus på oppmerksomt nærvær og følelser i relasjon. Gjennom store deler av boka blir leseren invitert til å gjøre «mindfulnessøvelser ». Slike øvelser er et godt grep, for ellers står det oppmerksomme nærværet fort i fare for å bli bare ord. Nå får leseren mulighet, hvis han ønsker det, til å prøve det ut.

Mindfulness – oppmerksomt nærvær – er inne i tiden, også i terapifeltet. Det er imidlertid viktig å ha et reflektert forhold til dette og hvordan en eventuelt bruker mindfulness i terapi. Undertegnede

har erfart at en trenger å ha erfaring med oppmerksomt nærvær som behandler, og det holder ikke med et to dagers kurs. Det som er spennende, er måten Binder bruker oppmerksomt nærvær på i det å lytte «innover» i seg selv og å lytte til pasienten. Slik jeg forstår Binder, blir oppmerksomt nærvær også en måte å kunne være i følelser på, uten at det overvelder verken pasienten eller terapeuten.

Det er også slående hvordan Binders terapeutiske oppmerksomme nærvær kan ligne Freuds klassiske «frittflytende oppmerksomhet», her kan en ane at det er et møtepunkt. Når det gjelder følelser, derimot, går Freud og Binder separate veier. Freud fordypet seg i driftene og kom aldri opp igjen. I dag har forskning vist at følelsene er terapiens essens. Binders fokus på følelser er ikke nytt, men jeg synes han skriver så fint om det. Det er tung og lett lesning på samme tid. Tung lesning fordi følelsene hele tiden settes i en kreativ og utvidende meningsfull sammenheng, og lett lesning fordi forfatteren makter å gjøre følelsene språklig tilgjengelige for de fleste av oss. Følelsene integreres i relasjonell tenkning og gis en eksistensiell meningssammenheng. Følelsenes betydning gjennom psykoanalysens historie har dessverre vært underbetonet. Når det er sagt, kan jeg tidvis savne at han ikke knytter følelsene mer opp til psykoanalysens relasjonelle språk som for eksempel overføring/motoverføring, «containing» og proaktiv identifikasjon.

Blir det for allment?

Det er et ambisiøst prosjekt Binder har i boka. For det første ligger det et stort integrativt prosjekt her, og for det andre et prosjekt om å skrive en bok som alle kan relatere seg til. Binder lykkes godt med sitt prosjekt. Dette har blitt en bok for «de fleste», men der ligger også dens svakhet. Tidvis savner jeg dybde. Ofte blir en som leser sittende igjen med følelsen av at her kunne forfatteren stoppet opp og dvelt litt mer. Men boka henvender seg til de som jobber i psykisk og somatisk helsevern, til studenter innenfor helsefagene – og til alle andre med interesse for eksistensiell psykologi. Med andre ord, her er det de store massene som skal nås. Det var da også med en viss uro jeg begynte å lese boka: Blir dette for bredt og allment? Er det noe for oss med noen år innenfor psykologien? Mitt svar er at denne boka bør leses av alle behandlere innenfor psykisk helsevern. Hvorfor? Fordi den makter å integrere følelser, relasjonens betydning, eksistensiell psykologi og kropp på leservennlig måte. Det er også prisverdig at Binder tilstreber å gjøre tidvis vanskelig tilgjengelig psykoanalytisk kunnskap mer forståelig og «brukervennlig». Så får de mest psykoanalytiske av oss heller bite i oss skuffelsen over at forfatteren ikke skriver mer for oss. Vi kan uansett samles rundt divanen og diskutere overføring, motoverføring og proaktiv identifikasjon til søvnen tar oss.

Fattigere uten

Bøkene *Mellom psykoanalyse og litteratur* og *Et oppmerksomt liv* viser ulike sider ved det psykoanalytiske, selv om *Mellom psykoanalyse og litteratur* kan med sin tittel komme til å bekrefte psykoanalysen som noe forhistorisk og mer litterært. Tekstene til Sigmund Freud kan imidlertid leses på ulike måter. Freud kan sies både å være forfatter og kliniker. Klinikeren Freud har fremdeles noe å fortelle oss om terapi. I tillegg kan vi mellom linjene lese om en modig manns verk som skulle komme til å prege kulturen vår i en grad en aldri hadde kunnet forutsett. Binder viser på sin side kanskje også noe av psykoanalysens svake side, nemlig den manglende evnen til å la seg inspirere av andre fagretninger, utvikling og forskningsfelt. Psykoanalysen har påvirket mye, men trenger også å la seg påvirke.

Trenger vi så psykoanalysen? Jeg våger påstanden at livet og faget vårt blir fattig uten. Psykoanalysen handler om den terapeutiske relasjonen. Viktigheten av den terapeutiske relasjonen kan ikke understrekes nok i dagens helsevesen, med sin vekt på randomisert kontrollerte studier (RCT) og New Public Management. Den terapeutiske relasjonen er evidensbasert. Skal vi kunne utnytte den terapeutiske relasjonens potensial, trenger vi et språk for det. Psykoanalysen har gjennom 100 år utviklet et slikt språk. Derfor trenger vi psykoanalysen.

espen.haland@gmail.com

Referanser

- Larsen, K. (2011). Doras bror. *Impuls – Tidsskrift for psykologi*, 64(2), s.46–60.
- Norman, J. (1998). Little Hans: The Dramaturgy of Phobia. I I. Matthis & I. Sqecsödy, *On Freud's Couch. Seven New Interpretations of Freud's Case Histories* (s. 93–126).
- Northvale: Jason Aronson Inc. Sjögren, L. (1990). *Sigmund Freud. Mannen og verket*. Gjøvik: Aschehoug.
- Stern, D. N. (2007). Her og Nå. Øyeblikkets betydning for psykoterapi og hverdagsliv. Oslo: Abstrakt.