

Dobbeltblikk på en terapi

Hvilke betydning fikk terapien? Hva virket? Eva Axelsen snakket med en av sine pasienter 20 år etter, og sammen har de utgitt bok.



Eva Dalsgaard Axelsen & Sissel Bakke | **Den nye tilbakereisen Om forandring gjennom terapi.** PAX Forlag, 2012. 350 sider

For omtrent 20 år siden gav Axelsen og Bakke ut *Tilbakereisen* om terapien de hadde gjennomført sammen. I fjor kom en ny versjon av denne boka. Den opprinnelige teksten er utvidet med tre nye kapitler som utforsker hvordan terapien fortoner seg nå, to tiår senere. I tillegg har Axelsen skrevet et teorikapittel. De sentrale spørsmålene som den nye versjonen forsøker å svare på, er: *Hvilken betydning fikk terapien? Hva virket? Hvilken plass har den 20 år gamle terapien i Sissel Bakkes liv i dag?* Boka gir verdifulle og klinikknære utforskninger som svar på disse spørsmålene.

Etterlengtet perspektiv

Fortellinger og kasuistisk forskning som ivaretar både terapeutperspektivet og klientperspektivet samtidig, er etterlengtet. Det vanligste er fortsatt bøker fra terapeutperspektivet med nøye utvalgte vignetter som illustrerer terapeutens tenkning (og til en viss grad terapeutens fortrefelighet). *Den nye tilbakereisen* vier stor og selvstendig plass til klientens stemme, noe som gjør boka interessant i seg selv. Når den nå i tillegg utforsker spørsmålet om en terapiplass i et liv, 20 år senere, trer den som prosjekt frem som en viktig klinisk tekst.

Bakkes fortelling om hvordan balansen mellom trygghet og mildt press i form av spørsmål og oppfordringer til å gå nærmere det smertefulle virket på henne, er opplysende lesning

Det sentrale omdreiningspunktet i boka er et alvorlig incesttraume, og hvordan dette har gjort at den psevdonyme Sissel Bakke opplever seg relasjonelt sårbar, forstrukket, desperat og spaltet når hun oppsøker terapi i voksen alder. Axelsen møter Bakke med utgangspunkt i en integrativ form for kognitiv terapi, hvor hun lar livshistorien vise vei for kontakten. Axelsen er tydelig, i boka og i terapien, på hvordan symptomer og reaksjoner er meningsbærende og meningsfulle. Her består terapeutisk arbeid i å utforske livshistorien og de relasjonene som har dannet kontekst for den. Lidelse blir lettere når klienten opplever meningsfullhet, og aksepterer og eier sine egne handlinger og reaksjoner. Implisitt i dette ligger en humanistisk endringsteori, hvor terapeutrollen er å være *den medreisende* som kan stoppe opp og stille spørsmål ved det automatiserte og by på alternative fortolkninger av det historiske. Den som leder reisen, *eksperten på egen erfaring*, for å bruke Axelsens ord, er imidlertid klienten.

Tett på

I de delene av boka som omhandler terapien, finnes svært gode og detaljerte beskrivelser av hva som ble sagt, hvilke intensjoner terapeuten hadde, hvilke opplevelser det førte til hos klienten, og hvordan det påvirket prosessen, sammen med en kontekstuell beskrivelse av klientens liv. Sentrale prosesser i terapien er ifølge forfatterne nesten ordrett gjengitt. Disse delene vil være verdifulle for klinikerleseren, som innsikt i Axelsens arbeidsmåter, men også fordi de er så utfyllende beskrevet, de gir muligheter til å kjenne igjen situasjoner en selv ville valgt annerledes i, noe som kan føre til fruktbar refleksjon over egen praksis.

Psykoterafi feltet står i dag i en ny fase, klinisk og forskningsmessig. Denne fasen preges av integrasjon heller enn forskningskamp mellom merkenavn, av endringsprinsipper i en kontekst av relasjonelle prosesser og idiosynkratisk livshistorie heller enn løsevne endringsteknikker mot gitte symptomer, av psykoterafi relasjon som høyspesialisert forskningsbasert virksomhet heller enn som sidefenomen til det egentlige virksomme. Det er interessant å lese hvordan en 20 år gammel terapeutekspert gjør seg høyaktuell i denne fagvirkeligheten. Jeg tror grunnen er konkretiseringsnivået: Boka holder seg nær det erfarte, i lidelsens og endringens *fenomenologi*, heller enn å bevege seg over i terapeuteknisk sjargong abstrahert fra det opplevde. Teorispråk endrer seg med motene; det å leve, lide, elske og søke andre har noen mer stabile erfaringsstrukturer ved seg, på tvers av tid og situasjoner.

Emosjoner i sentrum

Både i terapidelen og de nye refleksjonskapitlene viser Axelsen og Bakke hvordan *emosjoner* er sentrale i endringsarbeid, og hvordan tilgang til emosjoner nødvendiggjør å bevege seg utover kognitivt prat og også over i kroppsfornemmelser. Det innebærer at *kroppsliggjorte erfaringer* gir informasjon til klienter om egen livshistorie dersom det skapes et trygt og oppmerksomt rom hvor disse kan oversettes i språklig form og gis integrert mening. Bakke beskriver flere steder i boka at *jeg vet det med hodet, men ikke med følelsene*. Boka er spesielt god på hvordan en kan arbeide med integrasjon av disse to opplevelsedimensjonene, og hvordan en kan legge terapeutisk til rette for tilstedeværelse til egen erfaring i øyeblikket. Dette er aktuelt: Etter en periode hvor det tankemessige har stått uforholdsmessig

alene i forskning og klinisk utdanning, er forskningsfronten nå rettet mot integrasjon av tanke, affekt og kroppsformennelser som likeverdige erfaringsområder.

Videre er Axelsens beskrivelser av sine egne måter å jobbe med den terapeutiske relasjonen på viktige. Å følge klienten empatisk og støttende er i seg selv ikke nok til å bidra til terapeutisk endring etter at terapien er slutt. Dette understøttes av forskning som for eksempel sammenligner klassisk rogeriansk klientsentrert terapi med mer strukturerende terapier. Både underveis i terapibeskrivelsene og i refleksjonen 20 år senere trer Axelsens gode relasjonelle arbeid og egenskaper i denne terapien tydelig frem. Hun skaper den nødvendige tryggheten og nærheten som skal til for å våge å se på relasjonelle traumer som truer selvet, men hun hviler ikke i dette: I tillegg bidrar hun samtidig med sin inntonede annerledeshet i form av faglige perspektiver, omfortolkninger, terapeutiske oppgaver og motivasjon til å våge å holde seg litt lenger i det smertefulle.

Boka tematiserer hvordan terapeutisk tilstedeværelse i den terapeutiske relasjonen finnes i spenningsfeltet mellom nærhet/innlevelse og perspektiv/annerledeshet. Axelsen beskriver hvordan hun jobber med balansen mellom å *følge* klienten empatisk dit han eller hun er, og å *lede* klienten til dit endringspotensialet ligger, sett fra hennes profesjonelle perspektiv og erfaring. Den terapeutiske relasjonen, eller alliansen, er et overbrukt og underforstått begrep i vårt fagfelt. Bordins gamle tredeling fanger ikke kompleksiteten og dybden i dette arbeidet. *Den nye tilbakereisen* er aktuell ved at den beskriver hvordan empatisk innlevelse og trygghetsarbeid, faglig perspektiv og velfundert terapeutisk teknikk, sammen med klientens relasjonshistorie, er uløselige deler av det feltet relasjonelt arbeid i terapi må romme. Bakkes fortelling om hvordan balansen mellom trygghet og mildt press i form av spørsmål og oppfordringer til å gå nærmere det smertefulle virket på henne, er opplysende lesning.

Traumer og dissosiasjon

Et sentralt tema i boka er selvsagt *traumearbeid* og arbeid med *dissosiasjon*, som etter min forståelse er faglig oppdatert og etisk velfundert beskrevet. Det mest interessante for meg var likevel hvordan disse mer teknisk strukturerte aspektene ble sømløst integrert i en naturlig utviklende psykoterapiprosess.

Boka er holdt i et dagligdags og direkte språk. Dette gjør det mulig å forholde seg til det som ble gjennomlevd i denne terapien, og la seg berike faglig og medmenneskelig av prosessen. Språklig savner jeg i min lesning noe redaktørarbeid på enkelte poenger som blir gjentatt for ofte i Axelsens løpende terapirefleksjoner i den opprinnelige delen, og som således bremser leseflyten noe. For eksempel gjentatte refleksjoner omkring at klienten følger sitt eget tempo og har kontrollen over sine egne erfaringer. Å vende tilbake til og å gjenta på stadig nye måter er sentralt i enhver terapeutisk prosess. I tekstform kunne dette vært løst på bedre måter. Dette er imidlertid ikke avgjørende for leseopplevelsen, som er god. Alvorstung og god. Jeg anbefaler boka.

Anmeldt av Christian Moltu, Psykolog – spesialist i klinisk voksenpsykologi, Helse Førde, Ph.d. – Førsteamanuensis II – Universitetet i Bergen