

Terapi er kjærlighet

Svein Øverland

psykologspesialist, leder av Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet (NERS)

Jeg tror at terapi er undervurdert, jeg tror relasjonen i terapi er undervurdert, og jeg tror ærlighet i den terapeutiske relasjonen er undervurdert.

Denne månedens kronikkforfatter, er psykologspesialist og seksjonssjef ved Sentral fagenhet, avdeling Brøset, St. Olavs Hospital, og forfatter. Sammen med Else-Marie Molund, Ole Jacob Madsen, Siri Gullestad og Karine Skaret er han invitert av Psykologtidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Else-Marie Molund.

Det er når man tillater disse faktorene å få den plassen de fortjener i terapien, at det skjer noe magisk. En god relasjon er mer enn summen av de to personene den består av. Det er som et modent kjærlighetsforhold der to elskende ikke bare utfyller hverandre, men utvider hverandre. Det er vanskelig å beskrive det uten å ty til klisjeer, men de som har opplevd det, forstår hva jeg prøver å si.

Den italienske psykoanalytikeren Aldo Carotuneto har sammenlignet terapi med kjærlighet, og etablering av en terapeutisk relasjon med forførelse. Det handler om å etablere en relasjon og utvikle tillit. Men der et alvorlig kjærlighetsforhold har som premiss at det skal vare evig, er terapiens premiss at den skal avsluttes. Alle terapeuter vet at det kan være en utfordring. Om det gjøres uten kunnskap og finesse, så medfører det ofte symptomoppblomstring og i verste fall retraumatisering av pasienten. Dette er godt beskrevet i faglitteraturen. Det finnes derimot overraskende lite litteratur om *terapeuters* opplevelse av å avslutte terapi.

Vi vet at også terapeuter har behov for anerkjennelse og kan få dekket mange av sine behov gjennom å være terapeut. Å hjelpe andre til å få det bedre er en takknemlig rolle å ha. I beste fall kan det dekke både pasientens og terapeutens behov. I verste fall kan det trigge terapeutens narsissistiske tilbøyeligheter. Jeg vet ikke med deg, men fra egen erfaring vet jeg at jeg fremstår som en langt bedre person i rollen som terapeut enn i mitt private liv. Jeg er på langt nær så tålmodig, velartikulert og balansert når jeg er pappa, ektemann og venn. Men selv om jeg snubler meg gjennom livet på «privaten», kan jeg likevel fremstå som dyktig og gjennomgående empatisk i terapi. Dette er noe som alle terapeuter vet, men som vi ikke snakker så mye om. Vi vet også at de som ikke forstår dette, er de samme som forledes til å tro at de er Guds gave til pasientene og derfor står i fare for å gå ut over de profesjonelle grensene for relasjonen.

Det er som et modent kjærlighetsforhold der to elskende ikke bare utfyller hverandre, men utvider hverandre

Det slutter aldri å fascinere meg hvor mange parallellprosesser det er mellom terapeut og pasient, og mellom den terapeutiske relasjonen og andre relasjoner. I *Kants dove: the History of Transference in Psychoanalysis* (1991) beskriver Carotuneto den terapeutiske relasjonens betydning ved hjelp av et av Immanuel Kants berømte sitater: «The light dove, in free flight cutting through the

air the resistance of which it feels, could get the idea that it could do even better in airless space». Her viser han hvordan man i psykoanalysen har endret perspektiv fra de tidlige anvisningene om observasjon, abstinens og «kirurgisk nøytralitet» til en intersubjektiv forståelse av terapi og den terapeutiske relasjonen. Likevel blir mange terapeuter urolige når de kjenner at relasjonen gjør noe med dem, og kan reagere med å distansere seg fra pasienten eller «beskytte seg» på andre måter. Med andre ord reagerer ofte terapeuter på samme måte som sine pasienter. De deler opplevelsen av at terapi og den terapeutiske relasjonen kan være skremmende greier.

Ærlighet er grunnlaget for enhver relasjon. Vi ønsker ærlighet fra den andre og vet hvor uendelig godt det er å kunne være ærlig tilbake. Samtidig gjør ærligheten oss sårbare. Ærlighet krever mot fra oss selv og tillit til den andre. Terapi kan defineres som planlagt forandringsarbeid etter anerkjent teori og metode. Vi er i dag stadig mer opptatt av evidensbaserte metoder og retningslinjer. Det er både viktig og riktig. Men det er vanskelig å kvalitetssikre ærlighet eller utvikle retningslinjer for å være modig. Noen ganger kan ærlighet også medføre at relasjonen blir truet. Det skjer ganske ofte at mine pasienter etter at de har lagt frem alle sine bekymringer og grublerier, prøver å trøste seg selv med et sukk og «jaja, nå kan det i hvert fall ikke bli verre». Jeg skulle ønske at det var sant, og noen ganger hjelper det kanskje å tenke sånn – men livet er ikke så enkelt. Etter en liten pause svarer jeg derfor ofte at: «Nei, der tror jeg du tar feil. Ting kan alltid bli verre». Det kan være vondt for pasienten å høre og det er vondt for meg å si, men det er min erfaring at det nettopp er slike interaksjoner som på sikt kan utvikle tillit i den terapeutiske relasjonen.

Også Irvin Yalom har sammenlignet terapi og kjærlighet. I *Existential Psychotherapy* (1980) skriver han at «To love means to be actively concerned for the life and the growth of another». I terapi kan man i motsetning til i andre relasjoner bruke ærlighet på en planmessig måte og til pasientens beste. Et av forholdene som gjør terapi så unikt, er at en av partene er utdannet og betalt for å hjelpe den andre til innsikt og atferdsendring. Det gjør det paradoksalt nok lettere for pasienten å tørre å være ærlig og å stole på terapeuten. Samme forhold gjør også at det bør være lettere for terapeuten å være ærlig og ha tillit til relasjonen, men også at terapeuten sine erfaringer (gode og dårlige) fra andre relasjoner er av verdi.

Dessverre er de virkelig gode øyeblikkene i livet så sjeldne og de genuine møtene mellom mennesker sørgelig få. Mange mennesker går gjennom livet uten å oppleve ekte kjærlighet. Derfor kan det føles nesten uvirkelig når man først opplever det. Ofte setter man derfor heller ikke pris på den gode relasjonen før den er borte og kun minnet er igjen. Noen opplever et dobbelt tap i dette; en sorg over å miste den andre og en visshet om at minnet sakte vil svinne hen til blekhet og glemsel. Noen ganger er det slik. Buddha minnet sine elever gang på gang at «alt sammensatt forfaller». Og termodynamikk lærer oss at alle strukturer og prosesser går fra orden og liv mot uorden og død. Men en relasjon er ikke en fysisk størrelse, den er ikke en ting. Relasjoner har liv. De skapes og forandres, men dør ikke. Relasjonen er ikke bare summen av to personer, men noe mer. Selv etter at man skilles fra den andre, selv når den ene parten dør, så lever relasjonen videre i den andre.

Når jeg møter tidligere pasienter, spør jeg ofte om hva de «sitter igjen med» fra terapien. Da svarer de ofte med «småting» som at «Det gjorde inntrykk at du hentet kaffe og skjenket i koppen min først». Og når jeg spør om noe av det jeg sa eller gjorde har noen effekt i dag, så svarer de overraskende ofte med noe å la «Når jeg er engstelig eller sint, ser jeg ofte for meg øynene dine og husker stemmen din». Med andre ord er det relasjonen og funksjonen mer enn meg de husker og tillegger vekt. Og slik er det også med meg når jeg savner pasientene mine. Jeg savner ikke den og den pasienten, men den terapeutiske relasjonen og det den gjorde med oss. Da hjelper det å tenke at verdien av relasjonen fremdeles finnes selv når pasienten og jeg ikke lenger møtes.

Dette er mitt siste kronikk i denne serien. Og som ved avslutningen av en god relasjon så innser jeg først nå hvor stor pris jeg har satt på muligheten til å dele mine tanker med dere. Jeg håper og tror at det har gitt meg noe mer enn å formulere tanker på papir. Og at jeg tar med meg erfaringen til nytte for noe annet. Selv om avslutninger alltid har noe sårbart i seg, innebærer de også kunnskap og levende erfaring. Også her er det en likhet med kjærlighet og terapi. Eller for å avslutte med Irvin Yalom: «Only the wounded healer can truly heal».