

Helt frem til kvelertaket

Per Isdal

Psykologspesialist ved Alternativ til Vold i Stavanger

Jeg ble psykolog for å gi folk problemer.

Med skam å bekjenne er jeg nok en romantiker. Bak valget om å bli psykolog lå det et sterkt og vakkert ønske om å hjelpe mennesker som hadde det vanskelig. Det ville være godt for meg. Jeg tenkte på hjelp som å lindre, redusere eller fjerne problemer. Jeg ville at mennesker skulle få det bedre.

Sosialklinisk fordypning ved Universitetet i Oslo var også herlig full av tilnærminger for å minske klientenes problemer. Jeg lærte mye om å gjøre store problemer om til mindre eller ikke-eksisterende problemer. Jeg gikk glad og optimistisk ut i den virkelige verden utstyrt med grunnleggende forståelse og empati, samt virksomme teknikker for problemreduksjon.

I min aller første time som voldspesialist møtte jeg en opprørt ung mann:

Fy faen! Jeg har problemer jeg. Jeg er jo faen meg spike pine gal. Jeg slår ned folk overalt. Nå har jeg brukket kjeven på mora mi, og i går banka jeg opp bestekompien min. For ingen ting. Det finnes jo ingen damer som tør å være sammen med meg lenger, og jeg er jo nekta å komme inn på halvparten av alle utestedene i byen. Jeg skjønner ikke en dritt. Du må hjelpe meg.

Her var det virkelig snakk om et problem, og mannen hadde det åpenbart vondt. Kanskje en litt i overkant røff start der jeg satt alene med ham i et lite kontor på loftet på Ullevål sykehus. Det første som spontant slapp ut av meg var:

Oi, kan du komme til å slå ned meg også?

Jeg ble litt overrasket over at mitt prosjekt om å hjelpe andre så fort falt bort, og at jeg ble mer opptatt av å hjelpe meg selv der og da. Han forsikret meg på det sterkeste om at han ikke kom til å røre meg. Etter det fikk vi en flott time, og jeg fikk være den psykologen jeg ønsket. Enkelte deler av verktøykassa, som «positiv reformulering» eller «paradoksale intervensjoner», kjentes det riktignok ikke helt passende å ta i bruk. Jeg var i gang, men han kom dessverre aldri tilbake. Sånne som ham kom det heller ikke så mange av i de neste årene.

Det tok ikke mange år før jeg skjønnte at min viktigste oppgave som psykolog var å gi mine klienter problemer

I stedet kom mann etter mann etter mann som på forskjellige vis fortalte meg at de ikke var voldsmenn, at problemene ikke var så ille som de kunne høres ut som, og at de hadde det greit. Noen sa dette på sinte måter, andre sa det på sympatiske måter, og noen sa det gjennom å si svært lite. På symptomsjekklisten SCL-90 skåret mange klienter 0 eller nær 0 på opplevde problemer.

Jeg forstod tidlig at min klientgruppes hovedutfordring var mangelen på problemer. Nå var riktignok noen av dem jeg møtte, svært tydelige på at livet var vanskelig, men det var nesten alltid fordi andre var vanskelige (primært samlivspartneren). Sjelden eller aldri var det de selv som var problemet.

Og mitt problem ble at jeg ikke fikk serverte problemer av mine klienter – de ga meg liten mulighet til å være «den gode psykolog».

Minimalisering, bagatellisering, eksternalisering og ansvarsfraskrivelse er ikke unike utfordringer for psykologer som arbeider med menn som bruker vold mot kvinner. Vi finner mekanismene igjen i alle type vansker som dreier seg om at klienter gjør noe som ikke er bra eller riktig for andre eller for dem selv.

Jeg har tenkt at det må være lettere å jobbe med dem som faktisk er offer for sine omstendigheter. De som gråter, lider og plages. Klienter som gir meg muligheten til å være klok, trøstende, lindrende og hjelpende. Som ikke bare gjør meg til en god hjelper, men også til en god person. På et tidspunkt hadde jeg en liten privat praksis ved siden av voldsjobben. Dit kom flere klienter som gråt bare de kom innenfor døren, som hadde det vondt og som eksplisitt trengte hjelp. Jeg husker enda hvor vidunderlig det var å føle meg som hjelper.

Inn i det smertefulle

Det tok imidlertid ikke mange år før jeg skjønnte at *min* viktigste oppgave som psykolog var å gi mine klienter problemer.

Det var ikke vanskelig å skjønne at voldsutøvernes primære utfordring lå i å orke seg selv, eller å orke å ta inn over seg hvordan de faktisk ødela ikke bare andres, men også sitt eget liv. Terapiforskningen gir klare anbefalinger. Den sier at den viktigste drivkraft til endring er depresjon eller opplevd smerte: å selv kjenne sterkt at noe er vondt og vanskelig. Mennesket har en iboende draging mot det behagelige og bort fra det vonde. Min jobb må dermed bli å gjøre det verre, vanskeligere og vondere for mine klienter. Gjennom dette gjør jeg dem en stor tjeneste. I Den katolske kirke heter det at gjennom skyld og soning kan man oppnå tilgivelse og lindring. Skriftemålet deres ligner mye på psykoterapiens kjerneelement – å sette ord på det vonde og vanskelige til et annet ikke-dømmende menneske. På lignende vis må *eksponering* for det vonde og vanskelige være den viktigste metoden overfor mange av mine klienter, fordi deres atferd så til de grader dreier seg om unngåelse: unngåelse av sannheten, unngåelse av virkeligheten, unngåelse av ansvar og unngåelse av å ta inn over seg hva det er de gjør med andre.

Min jobb må dermed bli å gjøre det verre, vanskeligere og vondere for mine klienter

Å gi mennesker problemer dreier seg om å gå inn i det smertefulle med klientene. For meg er det volden. Jeg tenker på arbeidet som en parallell til Milgrams kjente eksperiment. Klienten begynner langt, langt borte fra den konkrete, brutale og virkelige handlingen. Med det generelle, det avsporende og det unnvikende. På lang avstand blir ikke volden problematisk i det hele tatt. Jobben min blir på gode terapeutiske måter å ta klientene mine nærmere og nærmere sin egen vold. Akkurat som Milgram gjorde da han til slutt lot noen forsøkspersoner stå i samme rom som sitt «offer» og sette strømstøtet direkte på «offerets» kropp. Dette blir min også min bevegelse. Jeg må lede og følge klienten fra «jo da, vi krangler da litt, men det meste av tiden har vi det fint» fram til «jeg holder hendene rundt halsen hennes og klemmer til (mens barna er i samme rom og hylar av skrekk)».

Jeg vet at denne tilnærmingen er riktig. Banalt sagt; det må bli verre for at det skal bli bedre. I praksis så vet jeg også at det i seg selv er godt for menneskets samvittighet å lette seg. Det er godt å tilstå! Det gir selvfølelse å ta ansvar i motsetning til å fraskrive seg ansvar. Det er også godt for de

andre at utøveren tar inn over seg det han (eller hun) har gjort – i all sin tyngde. Det er noe av det eneste som kan reparere relasjoner (selv om det noen ganger er for sent å reparere det som er ødelagt). Men først og fremst er det godt å bli et bedre menneske.

Alt dette vet jeg, og allikevel er det vanskelig. Det er det fortsatt etter 28 år som terapeut. Å følge mennesker inn i volden og helt fram til kvelertaket og det intense ønsket om å skade er smertefullt. Delvis fordi jeg som terapeut må inn i noe av den samme grusomheten selv. Jeg også må kjenne på volden, og jeg må se «offerets» lidelse. Men enda mer er det vanskelig fordi jeg der og da – i øyeblikket – må gjøre det vondere for et medmenneske som sitter i samme rom som meg. På en måte påfører jeg mennesker smerte. Jeg er overbevist om at dette på et nivå strider mot vår og min grunnleggende natur. Det strider også mot min egen «godhet» og det hjelperidealet jeg en gang gikk inn i psykologien med.

Jeg har på ingen måte alltid fått til å gjøre jobben min. Til tider orker jeg ikke å være hjelper når hjelp defineres som det å gi mennesker problemer. Jeg oppdager fortsatt perioder (noen ganger så lange som 2 måneder) der volden forsvinner helt fra mine klientsamtaler. Det smertefulle blir borte. Jeg ser at jeg prater med klienter i stedet for å drive terapi. Jeg orker ikke mer vold, og da orker jeg ikke lenger å gjøre jobben min.