

Forvandlingen



Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

For første gang er psykologisk forskning blitt råstoff for et teaterstykke. Eldre psykoterapeuter reflekterer over hva et langt yrkesliv ga dem – og hva det kostet. Seks lenestoler står på den nakne scenen, gulvet er sort, veggene likeså. Ingen av stolene er like. En av dem er full av bøker og papirer. I en skinnstol ligger en overdådig blomsterbukett. I en rød lenestol masse leker i en plastkasse. Vi er på Scene 2 ved Det norske teatret i Oslo. Seks av Norges fremste og mest erfarne skuespillere lytter konsentrert der de står i ring rundt instruktør Tyra Tønnessen. Hun vil stramme opp den innledende scenen til stykket *Overføring*, der skuespillerne forvandler seg til seks aldrende personer som har sin siste dag på jobben etter å ha virket flere tiår som psykoterapeuter. I en finstemt rytme skal de introdusere seg en for en, der de på hvert sitt kontor pakker sammen tingene sine, stryker en siste gang ettertenksomt over terapistolen, eller lar seg friste til å bla litt i en bok som kanskje har betydd noe spesielt. En prøver å mestre en gjenstridig mopp, men ender med å kaste den i veggen. Er det tanken på jobbavslutningen som får ham ut av likevekt?

Denne innledningen er forestillingens eksistensielle motor. Det å rydde seg ut av kontoret for å avslutte en lang karriere er en situasjon der man gjerne tar et oppgjør, skal regissør Tyra Tønnessen senere fortelle meg. For terapeutene vekker siste dag på jobben tanker og sterke følelser. Glede over hva terapeutlivet ga, men også grubling over om man hadde vært god nok i jobben, og om hva jobben hadde kostet dem selv og deres nærmeste.

Berikende og belastende

Et forskningsbasert teaterstykke – det er unikt, i alle fall innenfor psykologien. *Overføring* har en uvanlig forhistorie. Manuset er skrevet basert på psykologspesialist og førsteamanuensis Marit Råbu sine dybdeintervjuer med 13 psykoterapeuter som alle hadde en karriere på rundt 40 år bak seg. Råbu ville undersøke hvordan det å være terapeut så lenge hadde virket inn på livet deres. Hva hadde arbeidet gitt dem? Hva hadde det kostet?

Disse psykologene og psykiaterne var stifinnere i psykologien. De valgte en utdanning i et fag som var temmelig nytt – i en tid da det ikke var så vanlig som i dag å ta utdanning på Universitetet. De startet sin karriere i 1960- og 70-årene, en periode med kraftfulle debatter om kjønn og samfunnsnormer, med stor fremtidsoptimisme og tro på endringer i tenkemåter og leveregler.

Svarene Råbu fikk inn (se faktaboks med referanser), viste at terapeutene syntes yrket som psykoterapeut hadde vært meningsfullt. Det å bli kjent med det innerste i et menneskesinn, prøve å forstå personens utfordringer og lidelse og så bidra til endring og utvikling, det føltes som et privilegium. Terapeutene mente selv at de gjennom årene hadde fått økt toleranse for menneskelig mangfold, men også ydmykhet for at ikke alt kan lindres og repareres. De trakk også fram at livet som terapeut var spennende – ved å være uforutsigbart og intellektuelt stimulerende, og ved at man fikk være kreativ og bruke hele seg. Samtidig fortalte de om store belastninger ved det å komme så tett på menneskers liv og lidelse. Flere hadde kjent avmakt når de ikke greide å gi god nok hjelp. Noen hadde mistet pasienter i selvmord. «En får vel ikke ristet det nok av seg», sa en.

Da psykoterapeutene ble spurt om sine egne relasjoner, svarte flere at det å være terapeut hadde beriket relasjonene til familie og venner ved at de hadde utviklet toleranse og evne til å lytte. Men noen

trakk også frem at de tidvis var så oppfylt av arbeidet at de ikke greide å være ordentlig til stede for dem rundt seg. «Man er så befolket inni seg, man har liksom så mange, så man har ikke helt plass til flere enn kanskje den nærmeste familie», sa en.



Et viktig verksted

Hvordan gikk det til at Marit Råbus forskning ved Universitetet i Oslo fant veien til Det norske teatret? I møte med Råbu på teatrets restaurant Løve får jeg historien. På en konferanse om kvalitative metoder i Vancouver i 2009 deltok forskeren på en workshop som handlet om det å formidle forskningsfunn gjennom teater. Det fenget.

– Selv ser jeg litteratur og kultur som en kilde til kunnskap. Ikke med en pedagogisk hensikt, men som erkjennelse om det å være menneske, sier Råbu, som forteller at så å si alle de 13 terapeutene hun intervjuet, spontant nevnte at det var viktig for dem å drive kunstnerisk virksomhet.

– Flere av dem sa at de leste like mye filosofi og litteratur som psykologi. Forskning og teori er grunnleggende, men ikke tilstrekkelig. Det er noen typer erkjennelse som best kan uttrykkes i kunst, sier Råbu, som også forteller at sosialantropologien har flere eksempler på at forskning har blitt teater.

Senere møtte Råbu skotten John McLeod. Han er klinisk psykolog og en av de fremste internasjonalt innenfor kvalitativ forskning, og professor II ved Universitetet i Oslo. McLeod presenterte henne for ideen om å invitere kunstnere inn i forskningen for å fornye de kvalitative metodene og få nye og friskere perspektiver. Etter et godt og intenst samarbeid med regissør Tyra Tønnessen ved Det norske teatret er hun spent på hvordan resultatet blir.

– Tønnessen og jeg har jobbet tett sammen om manus, men jeg vil ikke blande meg inn i prøvene. Jeg aner ikke hvordan teateret blir, sier hun.

Hun er spent. Særlig føler hun et stort ansvar for psykoterapeutene hun intervjuet til forskningsprosjektet, som har bidratt med dypt personlige erfaringer. Hun tror det var spesielt for terapeutene å være med i forskningsprosjektet.

– De har brukt livet på å lytte til andre, men nå var det de selv som ble lyttet til. Nå skal altså publikum få del i noe av dette, sier Råbu og forklarer at de 13 intervjuene er råstoff for seks karakterer, slik at ingen av terapeutene kan finnes igjen enkeltvis blant personene på scenen. Informantene fikk også mulighet til å lese og kommentere teatermanuset på forhånd.

– Fikk du et annet blikk på forskningen din gjennom å la teatret presentere og fortolke den?

– Ja, derfor vil jeg ikke blande meg for mye inn. Det er viktig å ha tillit, nysgjerrighet og ydmykhet for en annen måte å tolke forskningsmaterialet på. Jeg tror dette blir poetisk og gripende, sier Råbu. Hun har stor respekt for Tyra Tønnessen, som hun kjenner godt fra tidligere samarbeid. Nå har hun også trukket regissøren inn i det internasjonale forskningsprosjektet hun driver sammen med John McLeod og Christian Moltu fra Helse Førde/Universitetet i Bergen: «The art and science of psychotherapy: How collaborative action between client and therapist generates and sustains productive life change.» Med sin doktorgrad om improvisasjon fra Kunsthøgskolen i Oslo kan Tønnessen bidra med viktige perspektiver, mener Råbu.

Overført

– *Psykologene i stykket snakker om en annen arbeidshverdag med helt andre rammer enn i dag. Er deres erfaringer relevant for dagens psykologer?*

– Det menneskelige, det å møte folk med stor smerte, er ikke noe som forandrer seg under andre rammer. Jeg veileder studenter på profesjonsstudiet og ferske psykologer. Det de opplever er vanskelig i sin praksis, er veldig ofte det samme som de eldre psykologene forteller om. Terapi er noen ganger krevende, også for den erfarne terapeuten på 70. Det sier jeg til studentene.

Råbu mener terapeutenes liv og refleksjoner inneholder allmenne temaer som kan vekke interesse langt ut over psykologenes rekke. Hun fikk en bekreftelse på det da hun lot regissør Tyra Tønnessen lese den store bunken med intervjuer. For Tønnessen ble dypt fascinert.

– Det var transkripsjoner av 24 timers opptak, et svært materiale. Jeg leste og leste, og hadde vanskelig for å legge det fra meg. Det slo meg at mennesker som i et langt yrkesliv har jobbet med følelser, livsvalg og relasjoner, er svært reflekterte, sier regissøren, som altså er i gang med å omsette forskning til dramatikk.

Tønnessen og jeg sitter i de hjemlige lenestolene i foajeen på Det norske teatret. Det er formiddag, og vi har hele det store rommet for oss selv. Om bare et par uker vil publikum strømme inn gjennom de store glassdørene for å se stykket, og regissøren sitter ikke akkurat tilbaketrukket i stolen. Snart skal hun gå trappa ned i det mørke scenerommet for å lede en ny prøve med skuespillere, scenograf og lydteknikere.



Foto: Privat

– Selv ser jeg litteratur og kultur som en kilde til kunnskap. Ikke med en pedagogisk hensikt, men som erkjennelse om det å være menneske

Den offisielle tenkemåten

– Jeg mener psykologien nå er blitt en dominerende måte å tenke om oss selv og måten vi er på. Selv kommer jeg fra en kristen bakgrunn, og jeg ser at i dag er det ikke kristendommen, men psykologisk

tenkning som gjelder. Psykologien er nedfelt i så mange sammenhenger; i skoleverket og i barnevernet, for eksempel. Det er psykologien som står i kontrast til fundamentalismen, ikke kristendommen, slik jeg ser det. Den psykologiske måten å tenke på er den offisielle norske tenkemåten nå, sier hun.

Slik var det ikke da psykologene som teaterstykket handler om, begynte sine studier rett etter krigen, påpeker Tønnessen. Hun mener dette er en generasjon som har stått for stor åndelig påvirkning på samfunnet i etterkrigstiden, og at den derfor er interessant også for allmennheten.

– Du valgte å kalle stykket «Overføring», et psykologisk fagbegrep. Vil ikke det virke litt diffust for mange?

– Jeg synes det er et interessant begrep. Da jeg leste terapeutintervjuene, var det morsomt å se hvor forskjellig personene forholdt seg til intervjueren. Noen virket tillitsfulle og glade for å bli intervjuet, andre var mer forklarende. Noen så ut til å ha behov for å forsvare sin virksomhet, de følte kanskje at de sto til regnskap. Det slo meg at forholdet mellom skuespillere og publikum også innebærer en type overføring. Skuespillere kan tenke på publikum som sine dommere eller som samtalepartnere – eller kanskje som noen de skal gi noe verdifullt til, for eksempel. Forskjellige posisjoner overfor publikum som kan gi dem forskjellige følelser.

Tønnessen mener psykologene som yrkesgruppe har en spesielt interessant stemme i dagens samfunn.

– Psykologiens rolle, ideen om at mennesker kan hjelpe mennesker, men også at man kan hjelpe seg selv, at vi er hverandres frelsere, er interessante tanker i en tid da religionens rolle er svekket. Noen tenker på psykologer som en type overmennesker, at de ser tvers gjennom oss. Men materialet viser at terapeutene er vanlige mennesker, og at de er blitt mer bevisste om nettopp det, også i sin praksis.

Måten terapien foregår på, gjenspeiler nettopp dette, slik Tønnessen ser det. Istedenfor å være den klassiske «usynlige» terapeuten som plasserer seg utenfor pasientens synsfelt og lar pasienten ligge på en sofa, vil disse terapeutene at terapien skal være ekte menneskemøter. De er blitt mer opptatt av sin egen rolle og sine egne følelser og reaksjoner, konstaterer hun, og kaller det en humanistisk vending.

– At overføringselementet er kommet mer i fokus, og at det ikke er et problem, men en ressurs at terapeuten er et menneske, er bra, mener jeg. Jeg håper at også selve forestillingen på samme vis skal bli et ekte møte mellom skuespillere og publikum. At publikum også vil bidra med sin energi til skuespillerne, og at de skal oppleve at de faktisk er til stede med skuespillerne akkurat nå.





GENERASJON REVOLUSJON Kampen mot den harde barneopdragelsen, for seksuell frigjøring og for forståelsen av psykisk sykdom var viktig for generasjonen de seks psykologene i stykket tilhører.

Et ekte møte – og kamp

Det var på en rundreise i Europa mens hun var student på Teaterhøgskolens regilinje at hun kom på sporet av det som kanskje kan kalles teatrets x-faktor. Hun fikk et avbrudd i utdannelsen, og bestemte seg for å bruke tiden til å se mest mulig teater. Ved å kjøpe to interrailbilletter som lå rett etter hverandre i tid, kunne hun reise billig og langt. Hun fikk sett uhorvelig mye teater, men utbyttet varierte sterkt.

– Noen ganger opplevde jeg et sterkt møte med skuespillerne. Andre ganger var det helt kaldt, sier hun. – Siden har det alltid interessert meg: Hva skyldes de store forskjellene? spør hun. Hun tror noe av kjernen ligger nettopp i møtet mellom skuespillere og publikum, at det føles sterkt og ekte.

Toralv Maurstad er en av skuespillerne i Overføring. Han er spesielt opptatt av dette, forteller Tønnesen. Som 90-åring er Maurstad nå tilbake som skuespiller etter et slag. Det å møte publikum igjen er noe av det han har lengtet mest etter som sykmeldt.

– Å føle energien fra publikum og å svare på den. Toralv leter alltid etter noen han kan kommunisere med blant publikum, sier regissøren.

Med sin doktorgrad om improvisasjon vil Tønnesen altså at skuespillerne skal være åpne for det publikum gir dem, og ta det inn i det de gjør. Utfordrende for skuespillerne, men en grunnleggende komponent i denne regissørens metode.

I overføringen fra forskning til teater har Tønnessen tildelt hver av de seks personene en personlig kamp, noe de strever med. Hun kaller det stykkets dramaturgiske motor.

– Vi kommer til å se at hver av personene forholder seg til publikum på forskjellige måter. For noen er publikum samfunnet, for andre kritikeren, eller en slags hjelper. Rollefigurens forhold til publikum blir kanskje også en type overføring, forklarer regissøren før hun med effektive skritt forsvinner for å lede prosessen mot premieren videre.



– Det er psykologien som står i kontrast til fundamentalismen, ikke kristendommen. Den psykologiske måten å tenke på er den offisielle norske tenkemåten nå

Nervøst til stede

Neste morgen er jeg tilbake i samme lenestol i Det norske teatrets foaje. Skuespillerne Britt Langlie og Erik Hivju angrer nok litt nå på at de sa ja til å møte en journalist midt i innspurten med *Overføring*. For de er nervøse. Gårsdagens uro etter en dårlig prøve sitter fortsatt i. Men idet vi begynner samtalen, slår profesjonaliteten inn, og de er fullt til stede – for hverandre og for journalisten. Ivrig griper de tak i hverandres tankesprang. For stykkets temaer treffer dem, både som fagpersoner og privat.

– Stykket handler om det vi skuespillerne selv opplever akkurat nå, at vi slutter i jobben. Og hva søren gjør vi da? sier Langlie.

– Vi kan jo være frilansere som disse psykologene også sikkert kan. Men jeg synes det er perverst å slutte å jobbe når du er 70. Hvis man har en tung, fysisk jobb, da blir man sikkert utslitt. Men så lenge huet fungerer og du kan stå opp om morgenen, vil vel de fleste jobbe og gjøre noe? Jeg er 72 nå,

men har holdt på hele tiden. Jeg følte panikk da jeg skulle slutte. Dette kan jeg ikke ta inn over meg, tenkte jeg. Jeg har vel fortsatt ikke gjort det.



Det hun savner mest, er å fortelle historier til publikum. Å finne ut av og tolke rollen sin, gå inn i den.

– Ja, det der er jo en slags forskerrolle, sier Hivju.

– Man har sine grep, og det å øve med kolleger, det er den morsomste tiden. Å få det gode smilet: Nå stemmer det! Men så vet jeg at det ikke varer så lenge. Jeg ser frykten i øynene. Som på fredag. Da raknet det. Vi skuespillere er veldig avhengige av hverandre. Det er et skjebnefellesskap.

– Begge rollefigurene deres snakker om flinkhet, at de er mindre opptatt av det.

– Flink er et fyord i vår bransje. Vi sier: Det der er bare flinkt. Min rollefigur forteller at han tidligere snakket mye, og tolket det som skjedde i terapirommet. Men flinkheten stenger alle andre ute. I stedet lærte han seg å si mindre og begynte å lytte, sier Hivju.

– Flinkhet betyr at det er tillært, det andre har tenkt ut. Da stikker det ikke dypt nok, supplerer Langlie. Nå har hun og rollefiguren Anne Marie blitt gode venner.

– Vi har fira litt. Hun har måttet gi seg på ting, men det har jeg òg. Jeg kan ikke bare forestille meg. Jeg må gå inn i figuren, og da må jeg bruke meg selv. Det må være meg som står der.

Hivju er enig. Men etter hvert som han er blitt eldre, er han blitt mer analytisk, mener han.

– Jeg går utenifra og inn. Jeg består på et vis av to personer – jeg begynner med en som gradvis avskalles og blir til en annen. Det fungerer ofte slik på scenen også, at personen avkles for publikum etter hvert. At du ser en annen personlighet bak skallet du først ser. Det er disse dørene inn til personen jeg må finne for å forstå. Jeg vil tro at skuespillernes åpenhet for en forfatters skrevne ord ligner terapeutens åpenhet for en pasient. Skuespillere legemliggjør, vi er kroppen som forteller videre. Etter et langt liv kan denne jobbingen gå på sinnet løs. En skuespiller behøver ikke nødvendigvis være harmonisk, men vi trenger å ha en indre vakthund som gjør at vi ikke leker med ilden. Det har slått meg at hvis du ikke har et kjølig punkt i hodet, så kan det gå galt.

– Kjenner du igjen dette, Britt Langlie?

– Jeg er kanskje litt mer intuitiv. Bruker innlevelse og fantasi. Men det må være naturlig for meg. Jeg kjenner etter, og merker slik som i går når det lugger, og rytmen og teknikken ikke er på plass.

– Og så må det være sant, det er viktig for deg, ikke sant, sier Hivju.

– Ja. Jeg kan ikke gå inn og lage noe. Det må være ekte.

Begge har tatt inn over seg temaer fra stykket. Det er ikke enkelt for psykologene heller, de som skal være eksperter på menneskesinnet, erfarer de. Langlie vet også fra privatlivet at psykologer kan føle seg hjelpeløse og søker råd hos en kollega. Men ett spesielt bilde i stykket har satt seg i kroppen hennes.

– Det er en scene helt mot slutten av stykket med et neshorn som går rundt og rundt i sine egne sirkler. Når jeg ser det, får jeg frysninger. For de fleste av oss har jo denne komfortsonen. Vi har lett for å gå i sirkler og tulle, istedenfor å våge oss utenfor, sier Langlie.

Hivju får tanker om sitt eget liv.

– Jeg har tenkt flere ganger mens jeg har jobbet med stykket, at mange av oss har mer erfaring med psykisk sykdom enn vi snakker om. Og at vi trenger broer til mennesker rundt oss. Jeg får tanker om at jeg må ringe noen. Snakke med noen! Jeg må være åpen, lytte mer til dem rundt meg. Jeg er jo i samme alder som mannen jeg spiller, og hans tanker om disse temaene gjør inntrykk.

Den terapeutiske kulturen



Hovedpersonene i *Overføring* er generasjonen som i løpet av 1960- og 70-tallet bidro til at den harde barneoppdragelsen tapte terreng. Det var en samfunnsrevolusjon, mener Erik Hivju. Men hva forteller det om oss og samfunnet vi lever i, at et teater setter opp et stykke med dette temaet? Det er nærliggende å stille spørsmålet til Ole Jacob Madsen, filosof, psykolog og førsteamanuensis ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo. Madsen er kjent for sine analyser av psykologiens innflytelse på den vestlige samtidskulturen, ikke minst ved å prege vår selvforståelse. Han svarer på e-post:

– En enkel forklaring kan vel være at teaterrommet og terapirommet har en del til felles, de er begge «autonome sfærer», der man har anledning til å prøve ut andre logikker enn i samfunnet ellers. De kan jo også begge knyttes til sekulære bekjennelsesposter i det moderne, ettersom kirken blir stadig mer avleggs for de fleste og «Gud» er blitt din bestevann eller coach. Ellers har jeg jo lenge interessert meg for et forskningsfelt og en samtidsdiagnose som kalles «den terapeutiske kultur», og som betyr det begrepet antyder: Psykologien har rykket inn i samtidskulturen. En interesse både i teatermiljøet og blant publikum for å komme på «innsiden» av psykoterapeuters livsverk passer jo godt inn i en slik forestilling.

– *Har psykologer fått en heltestatus i samfunnet vårt, og hva ved psykologene er det som gjør det?*

– Det kan se slik ut i en del tilfeller. Psykologen er det moderne selvets fremste forkynner og lindrer. Og psykologisk ekspertise blir for eksempel sett på som nøkkelen til å få mennesker til å prestere. Blant fotballtrenere er det fascinerende hvordan hærfører- eller sjefstrategrollen langt på vei er erstattet av forskeren som kan komme inn i hodet på spillerne, eller av terapeuten som er opptatt av «det hele mennesket», og som viser omsorg for spillernes ve og vel både på og utenfor banen. Jeg synes man kan merke det selv også hvis noen spør deg: «Hva driver du med?», og så svarer du «Psykolog». Blant foreldregenerasjonen min var det vanlig å rykke til, og bli taus, men blant den yngre generasjonen synes jeg man kan se at ansiktene lyser opp, og de sier: «Så spennende!».



GRUBLENDE TERAPEUT En pasient har tatt livet sitt. Oddvar (Erik Hivju) har nettopp slått i stykker en diger istapp i fortvilelse: Var jeg for kjølig i relasjonen?

Å bade i sjøen

En knapp uke etter møtet med skuespillerne er jeg tilbake i teatret. Nå skal ensemblet for første gang teste ut stykket for et eksternt publikum som er spesielt invitert. Jeg har invitert med meg psykolog Magnhild Kvamsdal Hope (71), som har hatt privat praksis i 30 år og en mangfoldig praksis før det. Nå er hun i ferd med å pensjonere seg. Over en kopp kaffe etter forestillingen skal jeg få høre hennes refleksjoner.

Når jeg spør hvilken scene som gjorde sterkest inntrykk, trekker Hope frem den tause lille gutten, spilt av Toralv Maurstad. Psykologen prøver å få ham til å leke med seg i sandkassa, men gang på gang avviser han henne med sinne. Da gutten fortvilet river hodet av dukken hun rekker ham, sier hun: «I denne verda her kan det neimen ikkje vera lett å vera barn.»

– Da skjedde det noe med gutten, sier Hope.

– I leken fikk psykologen komme over til øya der gutten og familien var. Han begynte å formidle seg. Det var et vakkert samspill. Som terapeut mener jeg det viktige ikke er å forandre mennesker, men å gi rom og åpne for pasientens egen opplevelse. Ha tro på at hvis folk får utforske hva de egentlig tenker og føler, vil endringen komme fra dem selv. Da kommer den innenfra.

Hope trekker også fram scenen med terapeuten som ikke hadde vært der for kona si. Først da kona var død, snakket han ordentlig med henne.

– Det å finne balansen og ha et liv utenfor jobben er så vesentlig når en driver psykoterapi.

Med en krevende terapeutjobb glemmer man kanskje å plukke blåbær, eller som Anne Marie sier: «Eg elsker å bade. Bade i sjøen.» Idet hun sier det, eksploderer scenen i lyd og bevegelse. Det er 60-tallsbandet Beach Boys med «Surfin' USA», som får terapeutene til å synge, danse vilt og glemme seg selv.

Sju mennesker om dagen fem dager i uka – i det uendelige. Slik beskriver en av personene tilværelsen som terapeut. «Korleis det har påverka livet mitt? Eg synes det har *vore* livet mitt.»



Les mer

- Råbu, M. (2014). Ettetanke: Hva har det å være terapeut gjort med livet mitt? I Von der Lippe, A.L.; Nissen-Lie, H.A. & Oddli, H. (red.) *Psykoterapeuten. En antologi om terapeutens rolle i psykoterapi*. Gyldendal Akademisk, s. 291–306
- Råbu, M. & McLeod, J. (2017). Wisdom in professional knowledge: Why it can be valuable to listen to the voices of senior therapists, *Psychotherapy Research, Advance online publication* <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1265685>
- Råbu, M., Moltu, C., Binder, P.-E. & McLeod, J. (2016). How does practising psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences, *Psychotherapy Research*, 26, 737–749