

## Hvorfor psykoanalyse i dag?

Anders Flækøy Landmark

psykologspesialist og psykoanalytiker, Bup-Vest, Diakonhjemmet sykehus

Line Indrevoll Stånicke

psykologspesialist

erik.stanicke@psykologi.uio.no

Erik Stånicke

Dette er det første av to temanummer om psykoanalysen i dag. Med disse to numrene ønsker vi å vise hvorfor psykoanalysen er viktig i et moderne helsevesen, i academia og i vårt samfunn. Vi ønsker å vise bredden og variasjonen i dagens psykoanalytiske perspektiv, at perspektivene kan tilby et tenkningsrom og kan anvendes på mange ulike arenaer og overfor mange ulike menneskelige uttrykk.

Psykoanalytisk teori oppsto som et forsøk på å forstå det irrasjonelle og uforståelige i mennesket, og det er i møte med slike fenomener at psykoanalytisk kunnskap er særlig nyttig (Landmark & Stånicke, 2016). Vi som arbeider med mennesker, kan møte tanker, følelser og handlinger i den andre som er vanskelig å skape eller finne mening i. Det kan være en handling som fullstendig bryter med forventningene våre, for eksempel en voldshandling som kommer ut av det blå. Eller det kan være den unge kvinnen som fremstår som åpen og fornøyd, men som viser seg å ha selvskadet lenge. Vi som arbeider med mennesker, kan erfare at den andres tanker, følelser og handlinger er svært vanskelige å forstå ut fra den kjennskap og relasjon vi har til personen, den situasjonen vi befinner oss i, eller den kunnskap vi har tilgjengelig. I slike sammenhenger kan psykoanalytisk kunnskap være til hjelp og informere videre intervensjon.

## En multifaktoriell tilnærming

All kunnskap, teori og forskning springer ut fra et perspektiv på verden og et menneskesyn. Innenfor psykologien er det i dag en rekke ulike tilnærminger som tilbyr ulike forståelses- og behandlingsmodeller for psykisk lidelse. Psykoanalytisk teori er i dag en del av et større kunnskapsfelt om menneskets utvikling, personlighet og mentale prosesser. Det er mange grunner til at en person strever, og det er mange faktorer som spiller sammen. Vår overordnede holdning er at vi bør søke mot en helhetlig vurdering og forståelse av en tilstand, men vi trenger flere innfallsvinkler og metoder for å belyse ulike sider av et fenomen. For å få dette til bør vi beskrive eget ståsted og tilnærming, og være i dialog med andre fagdisipliner.

## Psykoanalysen i dag

Når vi anlegger et psykoanalytisk perspektiv i dag, er vi opptatt av å svare på to spørsmål: 1. Hvilken mening, bevisst eller ubevisst, har personens atferd, tanker og følelser? 2. Hva er den psykologiske drivkraften – motivasjonen – bak personens atferd, tanker og følelser? (Gullestad & Killingmo, 2013).

Til det første spørsmålet hører antagelsen om at vi må ta utgangspunkt i den mening personen *selv* – bevisst og ubevisst – tilskriver sin indre og ytre verden. Lenge var antagelsen om en ubevisst psykologi noe av det som skilte psykoanalysen fra annen psykologi. Dagens hukommelsesforskning

og nevrobiologi har for lengst konkludert med at mye kognisjon foregår ubevisst eller implisitt. I psykoanalysen hevder man imidlertid også at hvis vi tar oss tid til å forstå den andres atferd og følelser, har personens følelsesmessige reaksjoner og handlinger ofte en subjektiv mening og en indre logikk.

Det andre spørsmålet er forbundet med hva som *motiverer* menneskets atferd. I psykoanalysen tar man utgangspunkt i at mennesket grunnleggende sett er rettet mot og søker følelsesmessige meningsfulle relasjoner til andre mennesker (trygghet, selvbekreftelse og fellesskap). Drift som motivasjonell kraft er mindre sentralt i psykoanalytisk teori i dag, mens det å uttrykke grunnleggende følelser står sentralt. Tilsynelatende irrasjonelle, destruktive og meningsløse ytringer, fantasier, kroppslige opplevelser og handlinger kan i et psykoanalytisk perspektiv forstås som ubearbejdede og forvrengte uttrykk av utilfredsstilte menneskelige behov – fortiden er her og nå.

## Psykoanalysen i et moderne helsevesen

Innenfor offentlig psykisk helsevern og i en tradisjonell sykdomsmodell har vi ofte et utenifraperspektiv på psykisk lidelse, med fokus på symptomer og diagnoser. Dette perspektivet er viktig i forskning, for å samle kunnskap om en diagnosegruppe, kommunisere på tvers av faggrupper eller for å anbefale behandling. I et psykoanalytisk perspektiv er ikke en diagnose alene et tilstrekkelig utgangspunkt for valg av behandling. Diagnoser dreier seg om de manifeste og observerbare atferdstrekkene, og favner ikke de underliggende prosessene og strukturene – det såkalte latente – som antas å produsere og vedlikeholde barnets eller den voksnes vansker. For å forstå en persons lidelse og strev må vi derfor også ta utgangspunkt i personens egen subjektive virkelighetsoppfattelse og relasjonshistorie, et såkalt innenifraperspektiv (Skårderud, Haugsgjerd, & Stänicke, 2018). Da er det ikke diagnosen, eller hva som er objektivt sant, som er viktigst, men hva som oppleves som subjektivt sant for den enkelte – personens *psykiske realitet*.

Vi har i dag en rekke psykologiske metoder i møtet med pasienter som strever, men metoden må bæres og forvaltes av en person. Psykoanalysen har i sin mer enn 100 års historie hele veien vektlagt betydningen av terapeutvariabelen. Terapeuten som person blir i denne tradisjonen sett på med det samme perspektivet som pasienten: Vi alle har vårt å stri med, og som kan lindres og endres om det emosjonelt uttrykkes og deles, forstås og forklares. Emosjonell toleranse for og innsikt i psykologiske vansker kan gi åpning for nye måter å relatere, kommunisere og leve med seg selv og andre på.

Ved å gå inn i det som har mening og betydning for den enkelte i kontekst og relasjon, kan vi forstå og lære noe om faktorer som bidrar til å utløse og opprettholde strev og lidelse, og på den måten gi en mer individuelt tilpasset hjelp (Yakeley, 2018). Med dette fremhever psykoanalysen at det å bidra til psykologisk endring ikke primært uttrykkes gjennom å teste, diagnostisere og følge terapimanualer, men er et intersubjektivt møte og kommunikasjon av det som for pasienten oppleves som personlig relevant og sant (Allison & Fonagy, 2016). Det forutsetter at behandler er ettertenksom og lydhør, og alltid lytter som om det er *flere stemmer* som venter på å bli hørt (Killingmo, 2009). Noen ganger kan det å være i kontakt med vårt eget indre og de følelser som vekkes i oss som behandlere, også være viktig å tenke over, for å se om egne følelsesmessige reaksjoner kan gi *informasjon* om den andres opplevelse. For å fremme en åpenhet må vi selv være sensitive og lytte inn i oss selv. En bekræftende holdning kan stadfeste og berettige den andres subjektive følelsestilstand, samtidig som det formidles at den spesielle opplevelseskvaliteten kan deles.

I første temanummer om psykoanalyse foreligger artikler som spenner vidt i tema. Vi presenterer artikler og essay om forskningsevidensen for psykoanalyse som behandling, psykoanalysens historie,

teoretiske begreper og klinikk samt politisk analyse. I dette nummeret har vi ønsket å presentere bidrag som alle viser viktige elementer ved psykoanalysen som en tradisjon med troverdighet.

## Referanser

- Allison, E. & Fonagy, P. (2016). When is Truth Relevant? *Psychoanalytic Quarterly*, 85(2), 275–303.
- Bion, W.R. (1967a). Notes on memory and desire. *Psychoanalytic Forum*, 2, 271–280.
- Gabbard, G.O. (1995). Countertransference: The emerging common ground. *International Journal of Psycho-Analysis*, 76, 475–485.
- Gullestad, S.E. & Killingmo, B. (2013). *Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Killingmo, B. (2009). Klinikk i akademia, I S.E. Gullestad, B. Killingmo & S. Magnussen (red.), *Klinikk og laboratorium. Psykologi i hundre år* (s. 133–145), Oslo: Universitetsforlaget.
- Landmark, A. F. & Stänicke, L. I. (2016). Det uforståelige barnet – om å skape sammenheng mellom den indre og ytre verden. Stavanger: Hertervig akademiske.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109.
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S., & Stänicke, E. (2018). *Psykiatriboka – Sinn, Kropp og Samfunn*. 2. utgave: under trykking. Oslo: Gyldendal.
- Yakeley, J. (2018). Psychoanalysis in modern mental health practice. *Lancet Psychiatry*, 5, 443–50