

Djevelen frister oss der vi er sterkest

Ole Magnus Vik
psykolog og filosof

ISDTPs forsvarere synes å mene at kritiserte forhold ved metoden i hovedsak skyldes feil bruk og misforståelser. Det blir for lettvent.

Tre «hovedforsvarslinjer» fra ISTDP-fagmiljøet synes å ha blitt etablert av henholdsvis Abbas og El Agroudi i september- og novemberutgaven av tidsskriftet.

Den første linja kan beskrives slik: «Mye av kritikken mot ISDTP kan i like stor grad ramme andre terapitradisjoner, altså at det heller er en kritikk av psykoterapi som sådan snarere enn kritikk av ISDTP.» Den andre er: «Mange av de forholdene som ISTDP kritiseres for, skyldes ikke metoden, men feil bruk av den.» Den tredje linja synes å være: «Eventuelle feil kan langt på vei nullet ut ved tilstrekkelig veiledning og utdanning.» Det kan altså virke som om flere i ISTDP-miljøet ikke vil være med på at det fins reelle slagsider forbundet med metoden i seg selv. Inntrykket jeg sitter igjen med etter å ha lest disse tilsvarene, er at i ISDTP kan alle «feil» forebygges. Så lenge man jobber målrettet og «deliberate».

Djevelen vil lettest få has på oss når hen frister oss på våre styrker heller enn på våre svakheter

Mye av kritikken har rettet seg mot risikoen for terapeutens «omnipotente» posisjon. Mitt inntrykk er at ISDTP helt fra starten av har tatt mål av seg til å være en utpreget vitenskapelig operasjonaliserbar psykoterapeutisk praksis. I alle fall hvis man sammenligner den med andre psykodynamiske tradisjoner. Blant annet virker det som om metoden søker å gi terapeuten et begrepsapparat for å kunne beskrive veldig mye av det som skjer fra øyeblikk til øyeblikk i terapirommet. Det tegnes altså opp et bilde av en metode med et epistemisk ambisjonsnivå som oftere forbindes med andre vitenskapstradisjoner, for eksempel naturvitenskapene. Med andre ord synes det å være et «forståelsesideal» i ISDTP som er veldig høyt. Jeg stiller meg undrende til at sentrale stemmer i miljøet tilsynelatende ikke åpner for at det høye forståelsesidealet også kan gi metoden noen iboende svakheter – som for eksempel økt risiko for omnipotens.

Djevelen i detaljene

Tilsvarene til Abbas og El Agroudi får meg til å tenke på Matteusevangeliets fortelling om Jesus som fristes av Djevelen. Etter å ha fastet i ørkenen i 40 dager og 40 netter får Jesus besøk av Satan, som utsetter Jesus for en rekke fristelser. Hvorfor kan han for eksempel ikke bare gjøre om steiner til brød hvis han er så sulten? Ifølge teologen Carl Wisløff rommer denne fortellingen en advarsel: Der vi er sterkest, må vi være mest på vakt. Det hadde vært null stress for Jesus å forandre steiner til brød, og dette vet Djevelen. Men Jesus hadde da brukt kreftene sine for å gagne seg selv og ikke menneskeheten. Og det passer liksom ikke helt med hele det der verdensfrelser-imaget. Uansett så ligger det et budskap i fortellingen, som er gyldig for alle oss ikke-frelser også: Djevelen vil lettest få has på oss når hen frister oss på våre styrker heller enn på våre svakheter.

«Offer» heller enn «pose og sekk»

I psykoterapeutisk arbeid med pasienter blir jeg stadig minnet på den tilsynelatende ufravikelige dualiteten i alt endringsarbeid: For å få noe må jeg også ofre noe. Jeg kan ikke få i både pose og sekk. Pasient A kan for eksempel ha som sitt personlige ideal å velge «snillhet» i møte med andre. Det er helt uproblematisk. Men offeret man kanskje da må akseptere, er at snillhet – i alle fall definert som «å ikke såre andres følelser» – noen ganger er i konflikt med andre behov eller idealer, for eksempel effektiv grensesetting. Å verne om sin egen integritet lar seg tross alt ikke sømløst forene med et prosjekt om å aldri skulle trække noen på tærne. I arbeidet med slike problemstillinger tror jeg altså mer på å vektlegge at endring nesten alltid krever reelle «offer» heller enn å nøre opp under det ganske naive håpet om at man kan få i både «pose og sekk.»

Når jeg leser tilsvarene til Abbas og El Agroudi, strever jeg med å se noen slik «offervilje» på vegne av ISTDP. Det virker som de mener at man som ISTDP-terapeut både vil ha evnen til å kunne forstå veldig mye av det som skjer i rommet sammen med pasienten, og samtidig bevare ydmykheten som forebygger terapeutisk omnipotens.

Både El Agroudi og Abbas argumenterer godt og troverdig når de viser til hvordan det jobbes med å forebygge at ISDTP-terapeuten regredierer til den omnipotente posisjonen. Jeg betviler altså ikke at risikoen for omnipotens kan reduseres gjennom for eksempel veiledning. Men for å spille videre på Fredricksons bilmetafor («Bilen kan ikke klandres for dårlige sjåførere», gjengitt i teksten til El Agroudi) så kan man også spørre: Er det også noe med bilens design som øker risikoen for visse ulykker? Eller for å uttrykke det mer bibelsk: Er det også sann at noen av ISDTPs iboende styrker også åpner for å bli fristet av Djevelen?

«Talentet» til ISDTP er et «overslag» som gjør at risikoen for noen typer «feil» er høyere enn i andre tradisjoner

Talent/overslag

Den gode gamle talent/overslag-modellen til Ofman handler blant annet om hvordan våre individuelle styrker også kan skape de største problemene for oss. Å være utadvendt kan for eksempel være supert når man er på fest, men kan også føre til at man blir lettere utbrent. Skal man da «slutte» å være utadvendt? Nei, man skal akseptere at utadvendthet også har en risiko ved seg.

Jeg tror ikke ambisjonsnivået til ISTDP er et problem i seg selv. Tvert imot oppleves det for meg (på utsiden av tradisjonen) som et av dens virkelige trekkplaster. Å strebe mot så sikker kunnskap som mulig er tross alt et mål for all vitenskapelig fundert praksis. Dessuten vil det å hevde at et slikt ambisjonsnivå automatisk, eller nødvendigvis, fører til regresjon mot det omnipotente, fort falle på sin egen urimelighet. En slik tendens kan som sagt motvirkes gjennom en terapeutisk tradisjon som også søker å kultivere akademisk ydmykhet. Men den kan kanskje ikke nulles ut.

Jeg tror dessuten ikke det er hensiktsmessig (eller spesielt redelig) å forsøke fullt ut å løse et iboende design-problem ved en terapeutisk metode. Dette fordi et slikt forsøk for ISTDPs vedkommende sannsynligvis vil innebære at ISDTP som terapeutisk praksis søker en mindre ambisiøs epistemologi.

ISDTP-tradisjonen vil heller tjene på å i større grad «eie» de innbakte konfliktene mellom deres epistemologiske idealer og deres ydmykhetsideal. Idealene som hverken kan eller bør forsøkes å løses. «Talentet» til ISDTP er et «overslag» som gjør at risikoen for noen typer «feil» er høyere

enn i andre tradisjoner. Og det er helt greit. For sånn er det for alle som jobber ut fra en metode. Å redusere risikoen for omnipotens ytterligere enn det miljøet allerede gjør, vil derfor sannsynligvis være ensbetydende med å gi opp en del av metodens iboende ethos. Dermed gjøres ISDTP til noe annet enn den søker å være.

Løft debatten

Jeg tror ISDTP-miljøet kan prise seg lykkelige over å ha fått muligheten til å reflektere rundt sin egen praksis som følge av ekstern kritikk. Det samme gjelder for alle andre terapeutiske tradisjoner og skoleretninger. Risikoen for omnipotens er på ingen måte unik for ISTDP.

Mitt ønske for det nye året er at de andre terapitradisjonene også dras gjennom den samme kritiske prosessen. Dette vil dessuten bidra til å fremme en sårt tiltrengt grunnleggende psykoterapi-debatt: Hvilke uunngåelige offer blir vi som utøvere av våre foretrukne terapeutiske metoder stilt overfor? Forhåpentligvis vil det skurre for noen og hver hvis svarene tar form av typen: «Ingen. Fordi gjennom tiltak X forebygger vi den uønskede effekten Y.» Den slags hovmod lukter det nemlig sjoovel av på lang vei! Det er dessuten en type vinn-vinn-retorikk som lettere forbindes med politikk og «kommunikasjonsbransjen» enn med en akademisk psykoterapeutisk kultur. Som psykologer er vi godt rustet til å holde opp et mer ubehagelig, men også potensielt sannere «offernarrativ». Først og fremst overfor våre pasienter, men også for hverandre, så vel som overfor samfunnet som sådan.

Den adekvate responsen i møte med «pose og sekk»-argumenter fra innsiden av egen psykoterapeutiske tradisjon er sannsynligvis å si som Jesus på toppen av Jerusalems bymurer: «Vik fra meg, Satan!»