

## Jakten på psykoterapiens grunnetos

Henrik Berg

All psykoterapi er tuftet på et eller annet verdigrunnlag. Men det er ikke dermed sagt at vi kan identifisere en grunnetos, slik Ole Magnus Vik hevder.



Henrik Berg, psykolog og filosof, professor i vitenskapsteori ved Universitetet i Bergen og Universitetet i Agder

I forrige utgave av *Tidsskrift for Norsk psykologforening* skriver Vik om psykoterapiens etos. Det er mye ved innlegget som er prisverdig. Vik hevder at psykologien har en rekke grunnlagsproblemer. Psykologien har en rekke grunnlagsspørsmål. Noen av disse grunnlagsspørsmålene er grunnlagsproblemer – spørsmål som vi ennå ikke har identifisert gode, men prinsipielt tentative svar på.

Det er lett å slutte seg til Viks påstand om at psykoterapiens etos er konstitutivt for praksisen (Berg & Slaattelid, 2017). Det vil si at vi ikke kan drive psykoterapi uten at vi sikter mot et mål vi vurderer som bedre enn tingenes tilstand. Dette er dessverre undertematisert i dagens tenkning om psykoterapi. Dette er ikke et grunnlagsproblem, men et grunnlagsspørsmål som er håndtert på en dårlig måte. Psykoterapi er normativt – uavhengig av om vi velger å adressere normativiteten eller ikke.

## Særegent verdigrunnlag?

Men Vik ser ut til å ville mer. Han ønsker å identifisere en grunnetos som er *konstitutivt* for psykoterapi. En ting er å hevde at psykoterapi inneholder normative standarder. En annen er å si at all psykoterapi har noen fellesstandarder. Vik synes å hevde sistnevnte. Dette er ikke fellesstandarder i den forstand at grunnetosen utgjør *tilstrekkelige* vilkår for psykoterapi, men nødvendige vilkår. La oss ta deler av Viks argumentasjon nærmere i øyesyn.

Først hevder Vik at psykoterapiens konstitutive etos er særegen. Dette hviler på at aktiviteten er særegen. Men i hvilken grad er det riktig? Vi møter stadig profesjonelle hjelpere med taushetsplikt som vi deler noe personlig eller privat med.

Og selv om psykoterapi skulle være særegen, er det dermed sagt at dens verdigrunnlag trenger å være det? Verdiene man finner i psykoterapi, gjenspeiler ofte diskusjoner som har pågått over flere årtusener. Dette oppsummeres i den spøkefulle bemerkningen at vi alle er fotnoter til Platon. Hverken Viks premiss eller konklusjon synes å være korrekt.

## Mistenkeligjøring

Vik foreslår at mistenkeligjøring utgjør en del av psykoterapiens konstitutive grunnetos. Men er mistanke *konstitutivt*, og er det en *etos* (med denne bruksbetydningen)? Kan vi ikke tenke oss psykoterapi som ikke er drevet av mistanke? Jo, det kan vi. En støttende samtale uten snev av mistanke kan være høyst terapeutisk. Dette er kanskje ikke et typisk scenario, men det er absolutt mulig. Dermed er ikke mistanke konstitutivt. Er mistanke en normativ standard? Nei, mistanke er et middel. Vi er mistenksomme for å ... (etos). Vi kan for eksempel være mistenksomme for å avdekke problemer som er ukjente for pasienten selv. Målet er da å avdekke problemer som på sin side muliggjør et bedre liv. Det er forskjell på middel og egenverdi.

Vik hevder videre at psykoterapi ikke baserer seg på de samme sosiale dydene som man finner utenfor terapirommet. Men er det *nødvendigvis* riktig? Hva når psykoterapeuten blir en modell for pasienten og kan overføre normer og ferdigheter som vil hjelpe pasienten? I slike tilfeller er sosiale dyder terapeutiske. Høflighet *kan* stå i veien for terapeutisk arbeid, men *trenger* ikke å gjøre det. Dette må avgjøres i hvert enkelt tilfelle, og det avhenger slik av det Aristoteles (1999) kalte for praktisk klokskap. Man skal bare behandle like tilfeller likt; sosiale dyder er ikke alltid kontraterapeutiske.

## Radikal og falsk autentisitet

Psykoterapi *må* handle om å leve mer autonomt og selvhevdende, hevder Vik. Vi kan imidlertid tenke oss mennesker som er *for* autonome og selvhevdende. Et stereotypisk eksempel er lederen som tar alle beslutninger selv og aldri lytter til andre. Vik skiller videre mellom radikal autentisitet og falsk autentisitet (som gjenspeiler samfunnets verdier i forkledd form). Autentisitet er et begrep fra eksistensfilosofi – en tradisjon som oppstod i en bestemt kontekst hvor forholdet mellom individ og samfunn endret seg. Martin Heidegger (1962) er kanskje eksistensfilosofiens viktigste tenker. Men ifølge Heidegger er ikke autentisitet et normativt begrep – det er en mulighet vi har. Det er heller ikke et sterkt motsetningsforhold mellom menneskers sosiale verden og autentisitet.

Eksistensialismen møtte mange kritikere i den påfølgende generasjonen tenkere. Mest kjent er kanskje Foucault (2002) som påpekte at eksistensialister er fanget i Kants transcendentale filosofi. Det

kan også være verdt å nevne at Heidegger (1989) selv beveget seg bort fra autentisitetstenkningen og mot en såkalt «værenshistorisk tenkning».

*Og selv om psykoterapi skulle være særegent, er det dermed sagt at dens verdigrunnlag trenger å være det?*

## Eksistensielt sorgarbeid

Psykoterapi er *alltid* eksistensielt sorgarbeid, hevder Vik videre. Dette springer ut av et ontologisk/epistemologisk argument: «Vi kan kun erkjenne representasjoner». I filosofien kalles denne posisjonen for «antirealisme». Men er de normative implikasjonene Vik trekker fra denne kjensgjerningen, nødvendige? Hva ville det si å erkjenne «ting i seg selv»? Det ville innebære en slags fullstendig enhet med alle ting. Det kan kanskje best beskrives som en ikke-eksistens. Å eksistere er å være adskilt fra andre ting, og det muliggjør derfor alt vi verdsetter. Fragmenteringen fører med andre ord ikke *nødvendigvis* til en sorg, men like gjerne til en ontologisk/epistemologisk informert ekstatisk lettelse. Satt på spissen: Vi trenger ikke psykoterapi fordi vi ikke ikke-eksisterer.

De generelle betegnelse på psykoterapiens etos er banale fordi vi lever i en verdipluralistisk verden. Minste felles multiplum blir da prinsipper som «velgjørenhet», «ikke-skade», osv. Hva skjer når vi blir mer spesifikke? Ved å vektlegge autentisitet har vi utelukket kulturer som ikke anser autentisitet som viktig. Ved å hevde at eksistensen vår er tragisk, har vi valgt et verdenssyn – blant flere. Vi bør være prinsipielt åpne for at psykoterapien har en grunnetos, men jeg tror ikke vi kan fylle et slikt begrep på en meningsfull måte. På samme måte må vi være prinsipielt åpne for at vi en dag kan finne et enkelt epistemologisk perspektiv i psykologi – selv om ingenting tilsier at det noensinne vil skje.

Noen grunnlagsspørsmål har vi faktisk gode tentative svar på: All psykoterapi er tuftet på en (eller annen) etos. Hvis vi kan bruke krefter på å få helsemyndigheter, forskerfelleskapet, utdanningsinstitusjoner og fagforeninger til å anerkjenne dette konstitutive vilkåret for psykoterapi, vil det være et veldig stort fremskritt i forståelsen av hva psykoterapi er.

## Referanser

- Aristoteles. (1999). *Den nikomakiske etikk*. (Rabbås, Ø., & Stigen, A., Overs.). Oslo: Bokklubben dagen bøker
- Berg, H., & Slaattelid, R. (2017). Facts and values in psychotherapy: A critique of the empirical reduction of psychotherapy within evidence-based practice. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23(5), 1075–1080. <https://doi.org/10.1111/jep.12739>
- Foucault, M. (2002). *The order of things: An archaeology of the human sciences*. London: Routledge.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. Oxford: Basil Blackwell.
- Heidegger, M. (1989). *Contributions to philosophy: From enowning*. Bloomington, In: Indiana University Press.