

Psykoterapiens tragedie

Kaja Asbjørnsen Betin

Det beste Ole Magnus Vik sine tekster om grunnlagsproblemer kan bidra til, er at vi terapeuter kan tåle oss selv som utilstrekkelige.



Kaja Asbjørnsen Betin. FOTO: Ingar Sørensen

I en nylig påstartet essayserie har psykolog og filosof Ole Magnus Vik tatt for seg å gjøre rede for det han betegner som psykoterapiens grunnlagsproblemer. Så langt har han belyst henholdsvis psykoterapiens grunnverdier, dens etos (Vik, 2022a), og kunnskapsgrunnlag (Vik, 2022b). Dette er et modig, viktig og etterlengtet bidrag til diskursen om hva psykoterapi er, og hvordan vi som bedriver psykoterapi forholder oss til de iboende utfordringene ved vår praksisutøvelse.

Psykoterapiens virkelig store tragedie er imidlertid ikke at disse grunnlagsproblemene eksisterer og at vi ennå ikke har funnet den beste måten å håndtere dem på, men at faget mangler en robust selvfølelse og dermed evnen til å bære skammen over egen utilstrekkelighet. Denne manglende evnen fører til en direkte risiko for at utøvere av psykoterapi gjør mer skade enn nytte, noe jeg kommer mer inn på senere. Selvfølelse kan defineres som «en avbalansert kontakt med egne sterke og svake sider på en slik måte at personen føler seg trygg i samspill med andre» (Malt, 2020).

Min påstand er at psykoterapi som fagområde forsøker å dekke over sine svake sider i stedet for å ha kontakt med dem, først og fremst gjennom å forlede seg selv og omgivelsene til å tro at det er mulig å operasjonalisere og kartlegge den menneskelige sjels natur. Som følge av frykten for egen svakhet lever psykoterapien derfor i en kollektiv fornektelse av disse helt sentrale problemstillingene. Psykoterapi som fagområde prøver å løse det umulige, i en ligning med et ukjent antall ukjente. Menneskets sjeleliv kan imidlertid ikke reduseres til en operasjonaliserbar størrelse. En slik forestilling og praksis, det Vik betegner som scientisme (Vik, 2022b), er ikke bare dypt problematisk, men også uetisk. Bør vi dermed slutte å forske på virksomme elementer i terapi og erklære oss som kvakksalvere? Nei, vi trenger vitenskapelige metoder for å forstå det vi kan klare å forstå. Det er når vi antar at én form for vitenskap eller innsikt alene har fanget psykoterapiens fulle essens, at vi har tapt. Slik kunnskap er altså nødvendig, men ikke tilstrekkelig, og jeg er derfor enig med Vik i at vi må utvide kunnskapsgrunnlaget utover det psykologien kan tilby oss. Jeg tror samtidig at vi aldri vil være i stand til å fullt ut forstå et så komplekst, mystisk og diffust fenomen som menneskets sjeleliv og ikke minst lindringen av det. Spørsmålet er derfor om vi tåler skammen som følger med å vite at vi beskjeftiger oss med noe vi ikke kan forstå.

Når et enkeltmenneske har utilstrekkelig selvfølelse, går det kanskje først og fremst ut over personen selv, men det går også ut over andre rundt. Manglende evne til å tåle egen svakhet kan

for eksempel bidra til at personen går i forsvar og blir sint når vedkommende får rettmessig kritikk, eller at personen har blinde flekker overfor sine mindre hensiktsmessige væremåter eller egenskaper. Når det samme skjer med en hel yrkesgruppe, er det enda mer problematisk. Det er svært risikabelt å ikke anerkjenne iboende svakheter ved psykoterapeutisk praksis. Vi kan komme til å skade våre pasienter dersom vi blir for opptatte av å forsvare forestillingen om at det finnes et svar eller en mal. For eksempel kan vi ubevisst ignorere viktig informasjon fra pasienten som ikke passer inn i det vi har lært, eller vi kan gi inntrykk av at hvis pasienten bare gjør sånn og sånn, så vil det og det skje, og dermed påføre pasienten skam og ytterligere håpløshet når det forventede ikke inntreffer. Vi har også gjennom vår kollektive fornektelse pådratt oss helt urealistiske forventninger fra omgivelsene, som for eksempel at vi kan forutse selvmord, i mine øyne det kanskje det mest hårreisende bedraget begått i vår iver etter å gjøre oss etterrettelige. Så klart skal vi ha fokus på å forstå og forebygge selvmord, først og fremst gjennom å løfte temaet i møtet med den andre og gjøre det trygt for pasienten å snakke om, men å tro at vi kan forutse hvem som tar livet sitt, og når, er ikke annet enn stormannsgalskap. At vi som psykologer og psykoterapeuter hver eneste dag kommer i møte med noe som er større enn oss selv, er en ubehagelig sannhet som vi enten kan lukke øynene for eller finne en måte å leve med.

Jeg er sterk tilhenger av psykoterapi og kunne ikke tenke meg å ha et annet levebrød. Jeg har klokkertro på at vi trenger det psykoterapeutiske rommet som en arena der det virkelig dype menneskelige møtet kan få utspille seg. Der smerte og lidelse kan deles og normaliseres, og der pasienten kan hjelpes til å erfare på nytt. Jeg ønsker ikke å overlate sjelen til hverken legevitenskapen, algoritmene eller naturvitenskapen. Samtidig har jeg etter over ti års praksis og to fullførte samt en pågående videreutdanning i psykoterapi innsett at det er mange sorte hull i virkets kunnskapsfundament, og disse sorte hullene er det mitt ansvar som terapeut å bære. Byrden er tung nok i seg selv, fordi jeg i møtet med det andre mennesket må forholde meg til en erkjennelse om at jeg ikke har svaret på hva dette mennesket trenger, og hvorvidt jeg har evne til å hjelpe det dit det vil. Børen blir desto tyngre dersom jeg i tillegg skal bli fortalt at så lenge jeg bare trener mer, lærer mer, så vil jeg omsider nå frem til et slags innsiktsnirvana. Ja, jeg ønsker å lære og trene, men hverken jeg eller andre psykoterapeuter blir noen gang fullgode sjelsmekanikere. Det eneste vi kan håpe på, er å foredle de ferdighetene som er innenfor vår personlige rekkevidde, og øke kunnskapen om det lille vi faktisk kan vite noe om.

Det er svært risikabelt å ikke anerkjenne iboende svakheter ved psykoterapeutisk praksis

Jeg tror ikke den enkelte psykoterapeut er problemet i seg selv. Jeg tror de aller fleste psykoterapeuter virkelig ønsker å være til så god hjelp som overhodet mulig. Vi må imidlertid ta inn over oss at det krever en hel del av et menneske å bære denne uvissheten rundt hva som er god psykoterapi i akkurat dette møtet med akkurat denne Andre. Å tåle usikkerhet, forvirring og skam, og likevel ha tro på at psykoterapi kan bedre og attpåtil redde liv. For at vi alle skal kunne gjøre en så god gjerning som mulig, trenger vi å støtte hverandre i at vi står overfor en ligning med et ukjente antall ukjente, og at det strevet vi alle opplever ikke nødvendigvis er noe vi kan frigjøres fra. Særlig ikke med mer psykoterapiforskning og teknikktraining alene. Vi trenger å forsøke å gripe og begripe det ukjente fra flere hold, både i utdanningsforløpene og i praksis. Vi må også tørre å si høyt at psykoterapi skiller seg fra mer konkret vitenskap som for eksempel medisin, uten at det betyr at den ikke har en plass i behandling av psykisk syke og lidende. Tvert imot. Det er psykoterapeutene som har best forutsetning for å romme kompleksiteten i sjel livet, nettopp fordi vi kan øve oss i å tåle det komplekse. I så fall

må vi våge å innrømme at det er dette vi er til for, og vi må sammen bygge kapasitet til å romme det utilstrekkelige og ukjente.

Jeg håper derfor at Viks glimrende prosjekt er starten på en fundamental endring, ikke bare i diskursen om psykoterapi og i utdannings- og veiledningspraksis, men også i evnen til å tåle oss selv som utilstrekkelige. Da er jeg håpefull på psykoterapiens vegne. Og ikke minst pasientsikkerhetens.

Referanser

Malt, U. Selvfølelse. I Store norske leksikon. Hentet 7. august 2022 fra <https://snl.no/selvfoelse>

Vik, O.M. (2022a). Psykoterapiens etos. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(7), 656 - 663.

Vik, O.M. (2022b). Psykoterapiens kunnskapsgrunnlag. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 734 - 739.

KOMMENTERT Vik, O.M. (2022). Psykoterapiens etos. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(7), 656–663.

Vik, O.M. (2022). Psykoterapiens kunnskapsgrunnlag. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 734–739.