

Noen perspektiver fra en kliniker

Leif Jonny Mandelid

Spesialist i klinisk psykologi

Psykologien bygger på ulike kilder til kunnskap om mennesket, og Eide-Midsands fagessay i juli formidler klart at psykoterapeutisk forståelse også kan hentes fra poesien.



Klinisk psykolog Leif Jonny Mandelid. FOTO: Privat

Den direkte foranledningen til denne teksten er at jeg sitter med augustnummeret av tidsskriftet vårt i fanget og kjenner at det gir meg en god følelse. Følelsen er nok ikke helt ny.

Den har vokst frem gjennom lesning av en rekke innlegg rundt faget vårt de siste årene, ikke minst innleggene av Berg (2022), Vik (2022a,b,c), Smedslund (2022) og Betin (2022) om vitenskapsfilosofi og menneskesyn nå i høst. Særlig likte jeg Høstmælingens (2022) innlegg, hvor han løfter frem at faget vårt har minst to røtter: en i academia og en i klinisk praksis som nedfelte seg i erfaring lenge før psykologi ble en akademisk disiplin.

Eide-Midtsands fagessay om poesi og psykoterapi i julinummeret i år (Eide-Midtsand, 2022) viser at dyp psykoteraeutisk forståelse også kan finnes i diktetekunsten, eksemplifisert ved John Keats, poeten som formulerte begrepet *negative capability*, et begrep som ble videreutviklet i Bions (1993) relasjonelle forståelse av *containment* i psykoanalysen. Det dreier seg om en evne hos terapeuter, pasienter og alle mennesker til å utholde, romme og integrere det individuelt u håndterbare smertefulle og ubegripelige. Altså om menneskets evne til å ta opp i seg det tragiske i livet: evnen til å bære hele tyngden av sin egen eksistens gjennom affektregulering og kognitiv strukturering via et annet menneske. Ikke minst terapeutens evne til å avlaste pasienten for noe av denne byrden for kortere eller lengre tid.

Terapeuten bør ikke trekke seg selv ut av likningen og være tilskuer, men deltaker i møte med pasienten

Alle tekstene har bidratt til en følelse av både glede og lettelse i meg som klinisk psykolog. Jeg verdsetter en redaksjonell linje som åpner for flere perspektiv på grunnproblemer i anvendt psykologi og psykoterapi, som er en forutsetning for å forstå både muligheter og begrensninger i dynamikken mellom forskning og praksis.

Tidløs klokskap

At faget vårt bør bygge på mange kilder til menneskekunnskap, for eksempel litteratur og filosofi, for å ivareta etikk og tidløs klokskap, har stått klart for meg like siden jeg hadde filosofen Hans Skjervheim som lærer til forberedende. Han advarte om at objektivismen i vitenskapen, det å forholde seg til et annet subjekt som objekt, bokstavelig talt har en dehumaniserende konsekvens (Skjervheim, 2013). En tingliggjøring av pasienten undergraver terapeutens forsøk på å forstå og bidra til bedring hos den andre. Terapeuten bør ikke trekke seg selv ut av likningen og være tilskuer, men deltaker i møte med pasienten.

Like fra antikken har vi med oss Aristoteles sitt evige råd om å praktisere *fronesis*. Det vil si å anvende kunnskap med klokskap, noe som innebærer at kunnskapen vi bringer med oss inn i nye situasjoner, hverken er tilstrekkelig eller direkte anvendelig, men bør tilpasses det situasjonen krever av oss til enhver tid. Vi bør være åpne for det som kommer i møte med den andre, og bokstavelig talt «ta den andres ansikt inn over oss» i tråd med Emmanuel Lévinas' filosofi, slik Berge (2008) formulerer det: «The face, in its nudity and defenselessness, signifies: 'Do not kill me.' This defenseless nudity is therefore a passive resistance to the desire that is my freedom.» Terapeuten bør kunne sette egen agenda til side og være et åpent, lyttende speil for den andre, ikke utviske den andre gjennom å insistere på egen agenda eller ha siste ord i saken. Ideelt sett tar dette form som en mest mulig hverdagslig samtale preget av dialog, velkommenhet og respekt. Det sentrale er psykoterapeutens *embeddedness* i sitt prosjekt til enhver tid, for å hente et begrep fra Heidegger (2007). Vi kan ikke stille oss utenfor oss selv. Dessuten er vi alltid i en emosjonell dans med den andre (Schore, 2012).

Teoriene og tolkningene mine utsier ikke nødvendigvis noe sant eller riktig om den andre, og kan ha sin viktigste funksjon som et intellektualiseringsforsvar mot forvirringen og angsten jeg opplever overfor noe jeg ikke forstår.

«Sjelen er det som kryper bort og gjemmer seg når noen nevner algebra» (Robert Musil, 2000)

De nevnte tekstene oppleves av meg som ulike forsvar og forståelser for klinikerens særlige utfordringer, ikke bare overfor pasienter, men også overfor et akademia som synes å forvente stor grad av forankring i kvantifiserbare data, også i klinisk praksis. Dette er spørsmål som har opptatt meg mye i årenes løp.

Jeg har hatt følelsen av at min holdning til faget har blitt devaluert som svermeri eller mangel på profesjonalitet. Etter snart førti år som klinisk psykolog stoler jeg imidlertid mer på verdien av pragmatikk og klinisk intuisjon enn da jeg var ung og mer usikker i faget. Den gangen beskyttet jeg meg mer bak standard teorier og prosedyrer. Jeg hadde en mer dogmatisk innstilling til den terapeutiske retningen jeg befant meg innenfor og investerte mye tid og krefter i. Men jeg var heldig som kunne støtte meg på eldre kolleger med en større referanseramme enn jeg hadde selv. Den gangen hadde dessuten humanistiske og holistiske tilnærminger til terapi bedre vekstvilkår.

Åpenhet en dyd

Foucault (2019) hevdet at psykologiske modeller ikke er tilstrekkelig grunnlag for behandling av psykiske lidelser. Vi trenger minst to kunnskapskilder til: filosofi for å forstå universelle menneskelige eksistensbetingelser og den enkeltes innenfraperspektiv eller livshistorie. Den største dyden som terapeut er etter mitt syn å være åpen for hva den enkelte pasienten kan lære meg qua medmenneske, medborger og dermed som mester. En av mine pasienter ga meg en oppvåkning jeg aldri vil glemme. På spørsmål etter første time om han kunne tenke seg å komme tilbake, svarte han følgende: «Ja, men på én betingelse: at du tar inn over deg at jeg ikke finnes i noen av bøkene dine!»

Etter snart førti år som klinisk psykolog stoler jeg imidlertid mer på verdien av pragmatikk og klinisk intuisjon

Problemet jeg prøver å skissere, er godt beskrevet av Stanghellini (2004): «Establishing a reliable nosology and evidence-based therapeutic guidelines is today's agenda for neuroscientific psychiatry. The hyper-technical explanation of madness replaces the philosophical (spiritual, moral and political) understanding of madness with technical algorithms» (s. 41). Noe av veien ut av dette uføret skisseres slik av samme forfatter: «I believe that phenomenological analysis should provide researchers with coherent models based on the patient's subjectivity (self-experience) and centered around concepts of self-awareness and narrative identity» (s. 41).

I perioder med desillusjon på vegne av faget har kloke og erfarne kolleger i klinikken styrket min erkjennelse av at menneskets psyke ikke kan fanges og låses inne i kvantifiserbare kategorier, og at den best utforskes der den utfolder seg, i den enkeltes subjektivitet, i filosofien og litteraturen. I poesien finnes de store beskrivelsene av betydningen av å ha en følgesvenn eller et vitne til livets store påkjenninger, dets traumer, mareritt og angst for verdiløshet og endelighet. For eksempel ser vi det i diktet Dante lar Vergil ledsage ham gjennom nedstigningen i inferno (Alighieri, 1972), eller når den traumatiserte sjømannen forteller sin historie til en forbipasserende som er villig til å lytte, i Coleridges (1970) dikt om den gamle sjømannens historie.

Ikke bare akademisk psykologi, men også dens røtter og kilder i levd liv og kunst har bidratt til min interesse, fascinasjon og utholdenhet som psykolog. Dette er en av grunnene til at jeg blir glad når også poesiens verdi for forståelsen av psykoterapi får spalteplass i tidsskriftet vårt.

Referanser

- Alighieri, D. (1972). Den guddomlege komedien. Det Norske Samlaget.
- Berg, H. (2022). Jakten på psykoterapiens grunnetos. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 754–756.
- Bergo, B. (2008). Emmanuel Levinas. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 5, 26.
- Betin, K. A. (2022). Psykoterapiens tragedie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(9), 838–839.
- Bion, W. R. (1993). *Attention and interpretation*. Maresfield Library.
- Coleridge, S. T. (1970). *The rime of the ancient mariner*. Dover Publications, Inc.
- Eide-Midtsand, N. (2022). John Keats: Poesi og psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(7), 638–644.
- Foucault, M. (2019). *Sindssygdrom og psykologi*. Hans Reitzels Forlag.
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Pax Forlag.
- Musil, R. (1993). *Mannen uten egenskaper*. Solum Forlag.
- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. Norton Professional Books.
- Skjervheim, H. (2013). *Objektivismen og studiet av mennesket*. Gyldendal Akademisk.
- Smedslund, J. (2022). En annen og mer turbulent profesjonshistorie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(7), 678–681.
- Stanghellini, G. (2004). *Disembodied spirits and deanimated bodies*. Oxford University Press.
- Vik, O. M. (2022a). Lenge leve en verdiåpen psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(9), 840–841.
- Vik, O.M. (2022b). Psykoterapiens etos. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(7), 656–663.
- Vik, O. M. (2022c). Psykoterapiens kunnskapsgrunnlag. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 734–739.