

Med kunsten som linse

Daniel Gunstveit

Tidsskrift for Norsk psykologforening

Relasjon, kropp og kunst i psykoterapi er en vital fagbok fra et utrydningstruet behandlingsmiljø.

Relasjon, kropp og kunst i psykoterapi

Alltid en annen dør

Åse Mínde og Ingalill Johnsen (red.)



ÇAPPELEN DAMM AKADEMISK

BOK Relasjon, kropp og kunst i psykoterapi. Alltid en annen dør **FORFATTERE** Åse Minde og Ingalill Johnsen (red.) **ÅR** 2023
FORLAG Cappelen Damm Akademisk **SIDER** 206

Det er vanskelig å anmelde denne boken, som springer ut fra behandlingsmiljøet ved spesialpoliklinikken for spiseforstyrrelser ved Gaustad, uten å kommentere konteksten: Klinikken er foreslått nedlagt. Det har lenge vært advart om et helsevesen som lider av effektiviseringssyken, noe forordet og innledningen nærmest pliktskyldigst peker på. Advarselen kan virke som gammelt nytt, men aktualiseres av situasjonen klinikken nå befinner seg i. Det påvirker også min opplevelse av boken, som – i tillegg til å være en vellykket fagbok – ufrivillig blir et forsvarsskrift mot Oslo universitetssykehus' kuttforslag.

Fra metafor til levende kropp

Boken er strukturert etter de tre temaene i tittelen, og tilbyr ulike måter å forstå og møte mennesker med spiseforstyrrelser – eller dører, om man vil. Tilnærmingene er tydelig forankret i et moderne psykodynamisk perspektiv, hvor aktiv bruk av relasjonen til terapeuten står sentralt. Det oppleves derfor naturlig at boken åpner med å danne et felles relasjonelt grunnlag som resten av kapitlene lener seg på, fordi uten en trygg nok relasjon, vil ikke terapeuten komme i posisjon til å arbeide med kroppen og selvet. Forfatterne, som hovedsakelig er tidligere eller nåværende ansatte ved poliklinikken, skildrer psykoterapi som en kreativ aktivitet, og henter inspirasjon fra både billedkunst, skjønnlitteratur og psykodynamisk faglitteratur. Aktiv bruk av erfaringer fra Gaustad, samt levende kasusbeskrivelser av pasientmøter som er lett gjenkjennelige for enhver som har jobbet med spiseforstyrrelser, skaper en praksisnær helhet.

I boken møter vi kroppen først og fremst som metafor, som språk for lidelse, og som et redskap for å håndtere u håndterlige følelser. Målet er å kunne tåle kroppen som levende kropp, å kunne akseptere og uttrykke et bredere spekter av følelser, og å våge å være i relasjon til et annet menneske. Fokuset er i liten grad symptomreduksjon, noe som henger sammen med at spiseforstyrrelsen beskrives som en selvforstyrrelse, i tråd med for eksempel Hilde Bruch, heller enn en symptomlidelse. Det skrives derfor forsvinnende lite om vekt, BMI og kostlister, og selv om jeg blir nysgjerrig på hvordan spiseforstyrrelsens somatiske symptomer tematiseres i behandlingen som presenteres, opplever jeg ikke dette som bokens mandat; den har ikke som mål å være en innføringsbok i behandling av spiseforstyrrelser. Fokus er heller på det undertittelen forsøker å kommunisere; at det finnes alltid en annen dør – ut av lidelsen, inn til nye måter å forstå seg selv og livet man prøver å leve.

Kunsten og livet

De fleste av disse dørene fører til kunsten, noe som tydeligst skiller boken fra annen faglitteratur. Ulike kunstuttrykk spiller en viktig rolle i majoriteten av kapitlene, både som metafor og inngang til forståelse av spiseforstyrrelsen, kroppen og livet. Og kanskje enda viktigere – kunsten blir en møteplass mellom pasient og terapeut, menneske til menneske: «Bilder som skapes i terapirommet, vil skille seg ut fra de bildene kunstneren skaper i sitt eget atelier. Bilder som er blitt til i terapirommet, vil alltid preges av relasjonen mellom terapeuten og pasienten. I terapi etableres et møte mellom et 'jeg' og et 'du', og i denne relasjonen vil det oppstå et 'noe'» (s. 135). Stort sett fungerer vekslingen mellom ulike kunstuttrykk og faglige drøftinger godt. Beskrivelsene av kunstterapeutiske oppgaver fra Gaustad

(og fotografiene av disse) danner en fin, konkret kontrast til psykodynamisk teori og de mange store kunstnerne og filosofene som presenteres.

De fleste av disse dørene fører til kunsten, noe som tydeligst skiller boken fra annen faglitteratur

Silje Sønsterud Olsen, tidligere pasient ved klinikken, skriver i sitt kapittel: «Det var en opplevelse av frihet, tidvis euforisk, da jeg hadde nådd dette punktet i gruppeterapien, fordi å vurdere bildene ut fra godt og dårlig ikke lenger ga mening» (s. 191). Dette er et viktig poeng, fordi det motvirker inntrykket man kan få av at dette behandlingstilbudet kun er for kunstnerisk begavede pasienter. Men som Sønsterud Olsen skriver: «... ikke engang en liten blå prikk var for liten til å snakke om» (s. 195).

Kjøtt på beinet

Dette er en bok og et prosjekt det er lett å være positiv til. Den enhetlige utførelsen vitner om godt redaktørarbeid av Åse Minde og Ingalill Johnsen, og kan forstås som et uttrykk for et miljø som preges av en gjennomtenkt behandlingsfilosofi. Jeg spør meg likevel om de ulike temaene i boken – relasjon, kropp og kunst – har fått litt for lite kjøtt på beinet. Å måtte velge bort store deler av såpass vidtrekkende temaer er naturlig for en bok av dette omfanget – og jeg synes forfatterne får mye ut av begrenset plass – likevel skulle jeg ønsket meg mer av det meste. I noen av de korteste kapitlene får vi introdusert store temaer og begreper som jeg gjerne skulle sett utbrodert.

Bruken av ulike kunstuttrykk tilbyr en produktiv ramme for å møte mennesket bak spiseforstyrrelsen, og boken får mye ut av korte skildringer av bilder, skjønnlitteratur og poesi. I kapitlet «Duende» oppleves det imidlertid som at forfatterne går for langt i å mytologisere kunsten og kunstnerne, og jeg er usikker på hvor godt Lorcans «duende»-begrep fungerer for å belyse spiseforstyrrelser. Kapitlet løfter seg derimot når kunsten brukes som linse: «Å leve med en spiseforstyrrelse er å forbli en betrakter, som den sortkledde kvinnen i Munch-bildet. Hun har trukket seg ut av Livets dans» (s. 182). Dette kjennes som en presis oppsummering av hva jeg har sett, men ikke artikulert, i møte med «Livets dans» og denne pasientgruppen, og tilfører mer enn «duende».

Relasjon, kropp og kunst i psykoterapi er et viktig bidrag i rekken av nyere utgivelser som tilbyr alternative måter å forstå og møte spiseforstyrrelser utover det symptombaserte (se for eksempel Skårderud et al., 2020). Sønsterud Olsen formidler tydelig i sitt kapittel at fokus på tid, tillit, ansvar og relasjon – og ikke symptomer – var viktig for hennes prosess. Det var gjennom disse faktorene at symptomreduksjon ble mulig. Det finnes mange veier inn i en spiseforstyrrelse, og minst like mange veier ut. Som fagpersoner er vi helt avhengige av å ha flere strenger å spille på – noe poliklinikken på Gaustad har representert de siste tiårene. Så får vi håpe at boken ikke ender med å bli klinikkenes gravskrift.

Referanser

Skårderud, F., Sommerfeldt, B. & Robinson, P. (2020). *SULT. Mentaliseringsbaserte tilnæringer til spiseforstyrrelser*. Gyldendal Akademisk.