

Det kroppslig-relasjonelle perspektivet i psykoterapi

Siri Klevstrand-Kruse

kruse.siri@gmail.com

Den nonverbale samtalen er sentral i pasientenes opplevelse av terapi, og er et perspektiv som terapeuter kan bruke mer aktivt i behandlingen.

Vi lever livet først og fremst på det kroppslig-relasjonelle nivået, i nær samhandling med andre mennesker. Dette viser seg spesielt tydelig i det ordløse og tette samspillet mellom spedbarn og omsorgsgiver, og på lignende måte i det som foregår i ethvert øyeblikk mellom pasient og terapeut i psykoterapi. Pasienten er svært opptatt av alt som rører seg i møte med terapeuten, ikke bare ordene som blir sagt. Dette innbefatter registrering av kroppslige fornemmelser, følelser, ansiktsuttrykk, helkroppslig bevegelse, gester, blikk, tonefall, pust og så videre. I det terapeutiske møtet er oppfattelsen av rommet og tiden terapien foregår over, også viktige aspekter. Ordene som blir sagt, har selvfølgelig stor betydning for pasienten, men jeg mener at de bare har det innenfor den emosjonelle konteksten som skaper den *helhetlige samhandlingen*. Dette er forenlig med et kroppsbasert psykoanalytisk perspektiv, som også utgjør det faglige grunnlaget for min videreutdanning i psykoterapi ved Norsk Karakteranalytisk Institutt. Her har vi som grunnleggende premiss at mennesker ikke taler bare med ord, men med hele kroppen (Reich, 1972/1949; Sletvold, 2014). Jeg vil rette søkelyset mot hvordan dette gjør seg gjeldende i psykoterapi sett fra pasientens ståsted, illustrert med pasientberetninger fra Sergei Pankejeff (Ulvemannen), psykoanalytikeren Harry Guntrip og meg selv.

Kroppsbasert psykoanalytisk psykoterapi

Det kroppsbaserte perspektivet skiller seg fra en hovedtendens i psykologien, som har vært å se på samtalen som forgrunnen i det som skjer i psykoterapi, og å bruke ord som utgangspunkt for terapeutiske intervensjoner. Dette kommer blant annet til uttrykk i at begreper som «samtaletterapi» og «talking cure» blir brukt synonymt med psykoterapi. «Implisitte», ikke-verbale hendelser i situasjonen har i stor grad blitt regnet som bakgrunnsfaktorer som godt kan påvirke fra sidelinjen, men som ikke utgjør en sentral del av terapien (Boston Change Process Study Group [BCPSG], 2010). På den annen side skiller kroppsbasert psykoanalytisk psykoterapi seg fra andre såkalte kroppsorienterte terapier, der terapeuten utfører spesifikke teknikker rettet mot pasientens kropp for å skape psykologisk endring (Sletvold, 2014). Man trenger ikke å gjøre noe spesielt for at kroppen skal være til stede i psykoterapi. Kroppen som helhet (inkludert hodet) er til stede for oss og beveger seg selv hele tiden; den er vårt grunnleggende persepsjonsapparat og basis for vår selvopplevelse (Merleau-Ponty, 1996).

Kroppsbasert erfaring vil ofte være det første og mest framtrædende som melder seg i møtet mellom pasient og terapeut. Vi kan for eksempel få et svært rikt inntrykk av den andre allerede ved første øyekast – der to kropper har møttes, men ingen ord ennå er utvekslet. Med denne teksten vil jeg tale for at den emosjonelle kommunikasjonen mellom pasient og terapeut alltid er «be-kroppet» (fra engelsk embodied) og står sentralt i pasientens opplevelse av hele terapiforløpet. Denne to-kroppslige «dialogen» bør komme tydeligere i fokus hos terapeuter og brukes som en del av selve terapien.

Boston Change Process Study Group (BCPSG) har argumentert aktivt for sinnets helhetlige grunnlag og implikasjonene det har for endringsprosessen i psykoterapi. Denne kliniske forskningsgruppen, som bygger på kunnskap fra blant annet relasjonell psykoanalyse, utviklingspsykologi og spedbarnsforskning, definerer sinnet som «måten en levende kropp handler

på» og ikke som en isolert, indre mental enhet som er «atskilt fra, skjult bak eller som fører til handlingen» (BCPSG, 2013, s. 740). I samme ånd definerer Jon Sletvold (2014) sinnet som en kontinuerlig, hovedsakelig ubevisst, prosess som består av å føle og sanse hva som skjer kroppslig mens vi samhandler med andre mennesker og verden rundt. Fra et nevrovitenskapelig perspektiv blir det vektlagt at selvpplevelsen er uløselig knyttet til følelser i hele kroppen, og ikke bare hodet og hjernen (Damasio, 1994). Med denne sammensatte forståelsen vil jeg si at psyken vår eksisterer i form av *kroppsbaserte måter å være sammen med andre på*. Disse foregår ofte helt eller delvis utenfor vår bevisste opplevelse, men er likevel relasjonelt tilgjengelige (Jørgensen, 2018). Dette betyr at vi automatisk «viser» andre mye av hvordan vi har det og hva vi har på hjertet, gjennom vårt helkroppslige uttrykk. Det skjer uansett om vi har det bra eller dårlig, om vi står i en hjelperrolle overfor andre eller selv trenger hjelp. Psykens helkroppslige grunnlag gjør at den er observerbar fra utsiden (Totten, 1998).

Sett fra pasientperspektivet vil jeg herved argumentere for at det er mer meningsfylt å forstå psykoterapi som *samværsterapi* enn som samtalerapi og en *emosjonelt kommuniserende kur* enn som en «snakke-kur». Jeg vil ta utgangspunkt i Ulvemannens beretning om terapi hos Freud, Harry Guntrips sammenligning av læreterapi hos Fairbairn og Winnicott og min egen opplevelse av læreterapi hos Jon Sletvold. Målet er ikke å erstatte eller fjerne ord til fordel for kroppslige opplevelser, men å utvide spennet av klinisk oppmerksomhet til å favne hele den kroppslig-relasjonelle kommunikasjonen. Dette kan føre til en betydelig endring av hvordan man tenker om og dermed utøver psykoterapi.

Ulvemannen om terapi hos Freud

Ulvemannen, eller Sergei Pankejeff, er et av Freuds mest kjente kasus. I Ulvemannens erindringer fra terapien (Gardiner & Freud, 1974) framkommer det at vel så viktig som hva Freud sa med ord, var hvordan hans kroppslige framtoning ble opplevd. Ulvemannen gir her en kroppsbasert beskrivelse av deres første møte, helt uten å nevne ordene som ble sagt:

Freuds utseende ga meg tillit til ham fra første øyeblikk. Han var den gang midt i femtiårene og syntes å være i meget god fysisk form. Av høyde og vekt var han middels. Det temmelig lange ansiktet var omkranset av et kortklipt, allerede grånende skjegg, men det man la mest merke til i dette ansiktet, var øynene. De var mørke og intelligente og så gjennomtrengende på meg, men uten at det fikk meg til å føle meg ille til mote. Hans korrekte og konvensjonelle påkledning og hans enkle, men likevel selvsikre måte å være på, vitnet om både hans hang til orden og om hans indre ro. Hele hans holdning og den måten han lyttet til meg på, fikk ham til å virke slående forskjellig fra de av hans berømte kolleger som jeg til da hadde stiftet bekjentskap med, og hos hvem jeg hadde funnet en slik mangel på dypere psykologisk forståelse. Allerede etter de første møtene med Freud visste jeg at jeg endelig hadde funnet det jeg så lenge hadde lett etter. (Gardiner & Freud, 1974, s. 152–153)

Som pasient plukket Ulvemannen opp avgjørende informasjon om terapeuten basert på det kroppslig-relasjonelle som skjedde i deres første møter. Han var opptatt av Freuds personlige stil, som viste seg gjennom måten Freud oppførte seg på med hele kroppen. Den kroppsbaserte emosjonelle kommunikasjonen ga ham håp om endelig å skulle få den hjelpen han trengte. Jeg tenker at ordene Freud sa, helt sikkert spilte en rolle i å gi Ulvemannen dette positive inntrykket,

men de var underordnet den emosjonelle betydningen av Freuds måte å være sammen med ham på. Dette kommer fram ved at den verbale utvekslingen er helt utelatt i hans beskrivelse av situasjonen. Ulvemannen beretter videre om opplevelsen av samværet med Freud gjennom terapien. For ham besto scenarioet av to *hele* personer som møttes i en gjensidig relasjon. De hadde asymmetriske posisjoner, men sto i et felles prosjekt med ukjent ende:

Jeg kan bare si at jeg under analysen med Freud, snarere enn å være pasient, fikk følelsen av å være en yngre medarbeider, den yngre venn av en erfaren oppdagelsesreisende som reiser ut med denne for å utforske ukjent, nylig oppdaget land. Dette landet er underbevissthetens rike, landet som nevrotikeren har mistet kontrollen over. Den forsøker han nå gjennom analysen å få tilbake. (Gardiner & Freud, 1974, s. 155)

En gang hadde Freud fortalt Ulvemannen om opprinnelsen til den «klassiske» psykoanalytiske situasjonen:

... vel så viktig som hva Freud sa med ord, var hvordan hans kroppslige framtoning ble opplevd

Denne «situasjon» går som kjent ut på at pasienten ligger på en divan, mens analytikerens sitter i nærheten i en slik stilling at pasienten ikke kan se ham. Freud fortalte meg at han opprinnelig hadde sittet på den andre siden av divanen slik at han og pasienten kunne se hverandre. En kvinnelig pasient utnyttet denne situasjonen og gjorde alle mulige, eller rettere sagt umulige, forsøk på å forføre ham. For å utelukke noe slikt en gang for alle, flyttet Freud seg fra sin opprinnelige plass og til den motsatte enden av divanen. (Gardiner & Freud, 1974, s. 157)

Utdraget belyser for meg at psykoterapi essensielt er en tokroppssituasjon (Balint, 1952/1985). Kroppenes oppførsel og posisjon i forhold til hverandre i rommet har følelsesmessig betydning og utgjør derfor en forskjell i terapien. Dette vil jeg drøfte nærmere når jeg tar opp Guntrips ulike opplevelser av terapiene hos Fairbairn og Winnicott, og min egen terapi. Mange klinikere er lite bevisst på at de gjør noe kroppslig når de finner plasser til seg selv og pasienten i rommet. Det blir likevel en sentral del av pasientens opplevelse av den terapeutiske situasjonen. Det kan være mye å vinne på å bruke dette aspektet ved situasjonen som en del av selve terapien.

Harry Guntrip om terapi hos Fairbairn og Winnicott

I artikkelen «Min erfaring med analyse hos Fairbairn og Winnicott: Hvor fullstendig et resultat kan psykoanalytisk terapi gi?» (Guntrip, 1975, egne oversettelser) sammenligner psykoanalytikerens Harry Guntrip sin opplevelse av de to med tanke på eget utbytte av terapiene. Han gikk først i en læreanalyse hos Fairbairn på 1950-tallet, som til sammen utgjorde over 1000 timer. På 1960-tallet gikk han videre i terapi hos Winnicott, drøyt 150 timer. I artikkelen forklarer han hvordan forskjellene i terapeutenes «personlige stil» bidro til at han på mange måter fikk mer ut av terapien hos Winnicott, selv om denne varte vesentlig kortere. Samtidig framhever han at det var den samlede virkningen, og ettervirkningen, av terapiene som fikk innflytelse på hans *livslange* tilfriskningsprosess.

Guntrip hadde oppsøkt Fairbairn som læreanalytiker fordi han identifiserte seg med Fairbairns teoretiske ståsted: at «psykoanalytisk tolkning ikke i seg selv er terapeutisk, men bare når den er uttrykk for en personlig relasjon basert på genuin forståelse» (Guntrip, 1975, s. 145). Det viste seg imidlertid at Fairbairn var langt mer ortodoks og formell i sin kliniske praksis. Guntrip opplevde ham som en «intellektuelt presist tolkende analytiker», mer lik den stilen Fairbairn tok avstand fra i teorien. For Guntrip bidro dette til at timene var preget av en negativ følelse overfor terapeuten. Han gir et eksempel på Fairbairns tolkninger: «Det er noe som forhindrer den aktive prosessen i dens utviklingsbane.» Guntrip selv ville sagt: «Moren din knuste det naturlig aktive selvet ditt» (Guntrip, 1975, s. 148). Guntrips negative erfaringer i terapien kan være uttrykk for et savn etter nettopp de relasjonelle kvalitetene Fairbairn skrev om i tekstene sine.

Mens han opplevde Fairbairn som mer revolusjonerende i teori enn i praksis, opplevde han Winnicott som enda mer banebrytende i praksis enn i teori. Hos sistnevnte fant han en spontan og naturlig måte å relatere seg til ham på som Fairbairn ikke hadde hatt. Guntrip vektlegger at de to terapeutene oppførte seg ulikt med hele kroppen, men også at de hadde innredet og anvendt kontoret sitt svært forskjellig. Til sammen påvirket dette den følelsesmessige opplevelsen hans av terapiene – «oppsettet av selve terapierommet skaper en atmosfære som har mening» (Guntrip, 1975, s. 148). Terapisituasjonen hos Fairbairn ga Guntrip en «påtvunget» følelse:

Fairbairn satt bak et stort skrivebord, «i pomp og prakt» brukte jeg å tenke, i en høyrygget plysj-lenestol. Pasientens divan hadde hodeenden vendt mot forsiden av skrivebordet. Noen ganger tenkte jeg at han kunne komme til å strekke seg over skrivebordet og slå meg i hodet. Det slo meg som merkelig for en analytiker som ikke trodde på «speilanalytiker»-teorien. Først lenge etter skjønnte jeg at jeg hadde «valgt» denne plasseringen på divanen, og at det sto en liten sofa ved siden av skrivebordet hans som jeg kunne sitte i hvis jeg ønsket det, og til slutt gjorde jeg det. (Guntrip, 1975, s. 148)

Situasjonen hos Winnicott ga ham derimot en avslappet følelse:

Terapierommet hans var enkelt, med avslappende farger og møbler, upåfallende, nøye planlagt, fortalte fru Winnicott meg, for å få pasienten til å slappe av. Jeg banket på, gikk inn, og straks kom Winnicott ruslende inn med en kopp te i hånden og sa muntert «hallo», og satte seg på en liten trestol ved siden av divanen. Jeg satt sidelengs på divanen eller la meg ned hvis jeg følte for det, og skiftet posisjon fritt ut fra hvordan jeg følte meg eller hva jeg snakket om. Ved slutten av timen, idet jeg skulle dra, rakte han alltid fram hånden for å gi meg et vennlig håndtrykk. (Guntrip, 1975, s. 149)

Slik som i beretningen til Ulvemannen kommer det fram her at vi snakker med hele kroppen, men også i måten vi organiserer og bruker omgivelsene på. Winnicott viste altså en evne til å være til stede i det faktiske samværet med Guntrip som gjorde at han følte seg sett og ivaretatt i terapien. I tillegg til hva Winnicott gjorde kroppslig, trekker Guntrip fram noen eksempler på hva han sa, som viser dette:

Jeg har ikke noe spesielt å si ennå, men hvis jeg ikke sier noe, så kan det hende du begynner å føle at jeg ikke er her ... Du vet om meg, men jeg er ikke en person for deg ennå. Det kan hende du vil gå herfra med en følelse av å være alene og at jeg ikke er ekte ... Du har

kunnskap om å «være aktiv», men ikke om «bare å vokse, bare å puste» mens du sover, uten at du trenger å gjøre noe med det. (Guntrip, 1975, s. 152)

Guntrip utviste sin tendens til overaktivitet ved å snakke svært mye i terapien. Ved én anledning responderte Winnicott anerkjennende: «Du trengte å vite at jeg tålte at du kjørte på med snakkingen din til meg og at jeg ikke ble ødelagt.» Deretter ga han følgende tilbakemelding til Guntrip:

Du har også et godt bryst. Du har alltid hatt evne til å gi mer enn du tar. Jeg er bra for deg, men du er også bra for meg. Analysen din er nesten det mest oppmuntrende som skjer meg. Karen som var her før deg, får meg til å føle at jeg ikke er noe tuss i det hele tatt. Du trenger ikke å være god for meg. Jeg trenger det ikke og kan klare meg uten det, men du er faktisk god for meg. (Guntrip, 1975, s. 152–153)

Det er tydelig at Winnicotts ord var betydningsfulle for Guntrip, men innenfor den emosjonelle konteksten skapt av den helhetlige samhandlingen. Til forskjell fra i timene opplevde han Fairbairn etter timene som «varm og menneskelig» når de snakket sammen om løst og fast, med blikkontakt: «Etter timene diskuterte vi teori og da løsnet han opp, og jeg fant den menneskelige Fairbairn mens vi snakket ansikt til ansikt» (Guntrip, 1975, s. 146). Ved slutten av den siste timen hadde Guntrip blitt oppmerksom på at de aldri hadde tatt hverandre i hånden i løpet av den lange tiden han hadde gått der. Han skjønnte at Fairbairn var i ferd med å la ham gå også fra avslutningstimen uten en slik «vennlig berørende gest». Guntrip tok saken bokstavelig talt i egne hender: «Jeg strakte ut hånden og Fairbairn tok den med én gang, og plutselig så jeg noen tårer trille nedover ansiktet hans. Jeg så det varme hjertet til denne mannen, med et godt sinn og en sjenert natur» (Guntrip, 1975, s. 149). Opplevelsen av denne siden ved Fairbairns måte å være sammen med ham på bidro til at Guntrip, tross det vanskelige, også hadde en positiv erfaring av terapien.

Min terapi hos Jon Sletvold

Dette er en situasjon fra tidlig i min terapi der jeg vil si at kropp og relasjon står foran ord:

«Så du kommer hit med livet ditt?» Jon spør med et varmt, alvorlig og åpent kroppslig uttrykk. «Ja», svarer jeg, føler meg varm i kroppen og tatt vare på. Etter en liten stund med stillhet svarer Jon: «Nå er det ikke bare du som er her med tårer i øynene.» Han har et gryende smil og en rolig kropp. Jeg oppdager ikke tårene i Jons øyne før han nevner dem, sannsynligvis fordi hans empatiske og proaktive respons er uventet for meg. Opplevelsen av å ha hatt denne følelsesmessige innvirkningen på Jon, gir meg håp om en ny begynnelse – jeg betyr noe, i alle fall for Jon. Jeg smiler tilbake.

Min terapi hos Jon Sletvold var en læreanalyse, som ledd i den karakteranalytiske utdanningen. Når jeg tar fram min opplevelse av terapien, fornemmer jeg først og fremst et indre bilde av ansiktet og resten av kroppen til Jon, måten han behandlet meg på, og hva jeg kjente i min egen kropp. Kroppslig-relasjonelle forhold utgjør altså forgrunnen i erfaringen. Ordene vi utvekslet, spilte alltid en stor rolle, men innenfor den emosjonelle konteksten i situasjonen. Det var det nære, positive og langvarige *samværet* med Jon som hjalp meg til å få det bedre. Denne opplevelsen fant sted i meg mye på grunn av at han på en proaktiv måte tok kontakt, slik som i eksempelet over. Nesten umiddelbart i terapien

ble jeg trygg på å ha funnet en person og en terapeutisk ramme som kunne hjelpe. Jeg skulle få være sammen med Jon to dobbelttimer i uka så lenge jeg hadde behov – det ble totalt 404 timer over 3,5 år.

Jon var intuitiv, oppriktig og allsidig i måtene han uttrykte seg på. Han handlet terapeutisk ved hjelp av hele kroppen, inkludert taleapparatet, på bevisste og ubevisste måter. Han så meg mye inn i øynene og fulgte nøye med på hva jeg gjorde og sa. Ansiktet hans var ofte smilende med et våkent blikk. Han uttrykte seg alvorlig og trøstende når det passet seg. Noen ganger løftet han øyenbrynene og så avventende på meg, eller han senket hodet litt og så ned (bort fra meg). I slike stunder kunne jeg få en følelse av at han var utålmodig og kjedet seg over å være sammen med meg. Jeg kunne imidlertid også oppleve det som at han bare var vennlig avventende til hva jeg hadde å komme med. Han hadde en klar, mørk og nokså kraftig stemme, og gestikulerte ofte med hele kroppen mens han snakket. Ordene han sa, var som regel svært treffende for hvordan jeg hadde det og hva jeg hadde behov for:

«Dette føles som et kjærlighetsforhold for meg», sier jeg. «Ja, det gir veldig mening for meg», svarer Jon. «Du opplever å bli akseptert, tatt vare på, være nær. Det er vel hva kjærlighetsforhold handler om – det er ikke noe poeng i å gjøre det mer komplisert enn som så.» «Jeg er redd for at jeg ikke kommer til å få en annen relasjon som denne», fortsetter jeg. «Det er forståelig», svarer Jon, «fordi du er i denne opplevelsen nå, og du har aldri hatt en slik erfaring i en relasjon før, så det er ikke rart du ikke kan se det for deg sammen med noen annen.» «Men ingen kommer til å bli som deg», sier jeg videre. Jon svarer: «Nei, og ingen kommer til å bli som deg heller. Jeg har aldri hatt og kommer aldri til å få en lignende erfaring.»

Jeg internaliserte Jon som en kropp i min kropp og hadde ham «med meg» i, mellom og på vei til timene:

Jeg er på vei opp yttertrappen til Jon og ser for meg hvordan han kommer til å ta imot meg i dag. Står han klar i gangen, eller er han oppe i andre etasje og kommer ned trappen like etter at jeg kommer inn? Stiller han seg foran meg med armene åpne til siden, bak på ryggen eller i kors? Hvilke klær har han på seg? Har den ene knappen på skjorta, der magen er størst, åpnet seg i dag? Hvordan iakttar han meg, og hva bemerker han ved meg i dag? Virker han glad for å se meg? Ser han opplagt eller sliten ut? Jeg forventer uansett å bli tatt godt imot, for det blir jeg alltid. Jeg kommer til å følge med på alt hva Jon foretar seg gjennom hele møtet.

Vi brukte hele terapisisuasjonen på en måte som var bevisstgjørende for meg. Timene startet allerede ute i gangen ved at vi utforsket hva som skjedde på vei inn i terapirommet. Jon sa at han opplevde det som at jeg inviterte ham til en dans med ulike posisjoner i måten vi beveget oss på. Jeg noterte etter ulike timer:

Jon stoppet, jeg stoppet. Gjorde likt som han selv om jeg hadde tenkt å gjøre noe annet ... Jeg tok initiativ til en klem og til å gå ganske raskt inn i rommet ... Det var godt å komme, smile og se Jon. Jeg så det beveget seg i ansiktet hans. Jeg flyttet meg rundt i rommet, og han fulgte med på meg. Vi to – et ektepar!

Det var det nære, positive og langvarige samværet med Jon som hjalp meg til å få det bedre

Mitt valg av posisjon i forhold til Jon i «selve» terapisisituasjonen var også en kroppslig begivenhet med følelsesmessig betydning. Vi pleide å sitte med kroppene vendt mot hverandre, som regel jeg i sofaen og han i en stol foran meg. Jeg fikk alltid velge hvilken av to stoler han skulle sitte i, og hvordan jeg selv ville sitte eller ligge. Det at vi likevel som oftest satt overfor hverandre, ga mye rom for blikkontakt, noe som kunne virke terapeutisk i seg selv. Jeg husker spesielt godt en gang da jeg konkluderte: *Måten Jon så på meg på – han måtte like meg.*

Jeg mener at terapien besto i at jeg viste meg for Jon med hele kroppen min, inkludert hodet/hjernen og taleapparatet. Jon på sin side responderte med hele seg, både gjennom ord og andre former for handling. Her er et tydelig eksempel:

«Jeg har lyst til å gråte, bli tatt vare på», sier jeg. Jeg har tårer i øynene og en sart stemme. Kjenner meg ensom og ønsker nærhet. Jon svarer: «Får du lyst til at jeg skulle vært nærmere?» «Ja», svarer jeg. Jon foreslår: «Jeg kan jo komme fem centimeter nærmere?» Jeg nikker, og han flytter seg nærmere og sier: «Jeg får lyst til å holde rundt deg. Det er en naturlig impuls i oss. Det er feil hvis den ikke oppstår.»

Mange av de følelsesmessige problemene mine kom til live på en ekstra sterk måte når jeg var sammen med Jon, i motsetning til når jeg var alene. Han sa at mine problemer dreide seg mye om hvordan det var for meg å være «to kropper sammen». En gang sa han: *«Jeg sitter her og puster, og du også, men jeg lurar på om du puster mindre?»* Jeg svarte: *«Ja, det er som om jeg ikke kan. Jeg har en alarmberedskap som setter inn når den andre 'kommer inn'.»*

Jeg «fortalte» altså om meg selv gjennom hva jeg gjorde og hvordan jeg uttrykte meg. Med dette kommuniserte jeg vel så tydelig hvordan jeg hadde det, som hva jeg klarte gjennom de nokså få ordene som kom ut av munnen min. Til forskjell fra Guntrip har jeg aldri slitt med å snakke for mye, men har snarere vært overdrevent forsiktig med å uttrykke meg gjennom ord til andre mennesker, inkludert Jon. Jeg klarte imidlertid alltid å vise ham hvordan jeg hadde det, mer eller mindre bevisst, gjennom mitt helkroppslige uttrykk. Han påpekte en gang:

«Hvis jeg skal være litt mer konfronterende: Hadde jeg ikke visst mer om deg, og bare sett deg i noen av de øyeblikkene der du blir veldig usikker, så ville jeg nok stusset – kan hun klare å være terapeut? Kanskje hun har nok med seg selv?» «Ja, sånn som nå», svarer jeg. Viser til at jeg har uttrykt meg «overdrevent» forsiktig, stotrende og lavmælt. Jon spør: «Har du det ganske fælt når du har det sånn?» «Ja», svarer jeg. Det føles godt å dvele ved dette smertefulle faktum.

Flere ganger kunne nettopp erfaringen av at jeg ikke snakket, fordi jeg ikke klarte, føre til spontan innsikt. Notat etter en time:

Satt stille i timen uten å si noe. Hva var ubehagelig? Følte på at jeg ikke liker at jeg er så mye alene. Også der og da. Utnyttet ikke situasjonen. Sa til Jon: «Mitt største problem er at jeg

holder meg mer for meg selv enn jeg har lyst til – også nå. Borte fra venner, kjæreste og deg nå.»

Avsluttende betraktninger

Vi brukte hele terapisituasjonen på en måte som var bevisstgjørende for meg

Etter min erfaring avhenger psykologisk endring av langvarig innsats, mest av alt fra pasienten selv. Jeg klarte etter hvert å være til stede på nye måter i terapirelasjonen med Jon, og i livet ellers. Men selv om mye endret seg til det bedre, kjente jeg fremdeles på ubehag. I likhet med Guntrip er jeg ikke helt problemfri etter endt læreanalyse, men opplever å fremdeles være i bedring, noe jeg mener er en langtidseffekt av terapien. Opplevelsene mine kan illustrere hvordan endring i psykoterapi kommer til syne på det lokale samhandlingsnivået, og ofte i små, men viktige steg:

Vi smiler og ser på hverandre. Jon spør: «Hvordan har du det?» «Jeg har det bra», svarer jeg. Jon sier: «Så av og til kan vi ha det bra sammen, du og jeg? Det kan vi vite når jeg også føler det.»

Læreanalysen min hos Jon Sletvold var en kroppsbasert terapi, med en uttalt klinisk oppmerksomhet mot alt som skjedde i og mellom de to kroppene som var til stede. Min egen terapierfaring, sammen med beretningene fra Ulvemannen og Guntrip, illustrerer at *selve samværet* med terapeuten har stor betydning for pasienters utbytte av psykoterapi. Dette gjelder selv om terapien er såkalt samtalebasert. Endringspotensialet i situasjonen er basert på det personlige møtet mellom pasient og terapeut, som består av alle aspekter ved den totale samhandlingen. Pasientperspektivet presentert i denne teksten taler altså for at det *kroppslig-relasjonelle* ikke bare er en bakgrunnsfaktor, men utgjør en sentral del av terapien. Når man tar i betraktning pasienters opplevelse, er det mer meningsfylt å forstå psykoterapi som samværsterapi enn som samtaleterapi, og en emosjonelt kommuniserende kur enn som en «snakkekur».

Merknad: Jon Sletvold har lest gjennom artikkelen og godkjent at han blir navngitt som forfatterens terapeut.

Referanser

- Balint, M. (1985). Changing therapeutical aims and techniques in psycho-analysis. I M. Balint, *Primary love and psycho-analytic technique* (s. 221–235). Marsfield Library. (Opprinnelig utgitt 1952)
- Boston Change Process Study Group (BCPSG). (2010). *Change in psychotherapy. A unifying paradigm*. W. W. Norton & Company.
- Boston Change Process Study Group (BCPSG). (2013). Enactment and the Emergence of New Relational Organization. *Journal of the American Psychoanalytical Association*, 61(4), 727–749. <https://doi.org/10.1177/0003065113496636>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error*. Avon Books.
- Gardiner, M. & Freud, S. (1974). *Ulvemannen. Historien om en barnenevrose. Freuds mest berømte tilfelle*. Pax forlag.

- Guntrip, H. (1975). My Experience of Analysis With Fairbairn And Winnicott: How Complete A Result Does Psychoanalytic Therapy Achieve? *International Review of Psycho-Analysis*, 2, 145–156.
- Jørgensen, K. F. (2018). Karakteren – Selvets relasjonelt tilgjengelige og erfaringsnære utside. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 56(6), 468–477. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2018/06/karakteren>
- Merleau-Ponty, M. (1996). *Phenomenology of perception*. Routledge. (Opprinnelig utgitt 1960)
- Reich, W. (1972) *Character Analysis* (3. utg., V. R. Carfagno, Overs.). Farrar, Straus and Giroux. (Opprinnelig utgitt 1949)
- Sletvold, J. (2014). *The Embodied Analyst – From Freud and Reich to relationality*. Routledge Taylor & Frances.
- Totten, N. (1998). *The water in the glass. Body and mind in psychoanalysis*. Rebus Press.

Jon Sletvold har lest gjennom artikkelen og godkjent at han blir navngitt som forfatterens terapeut.