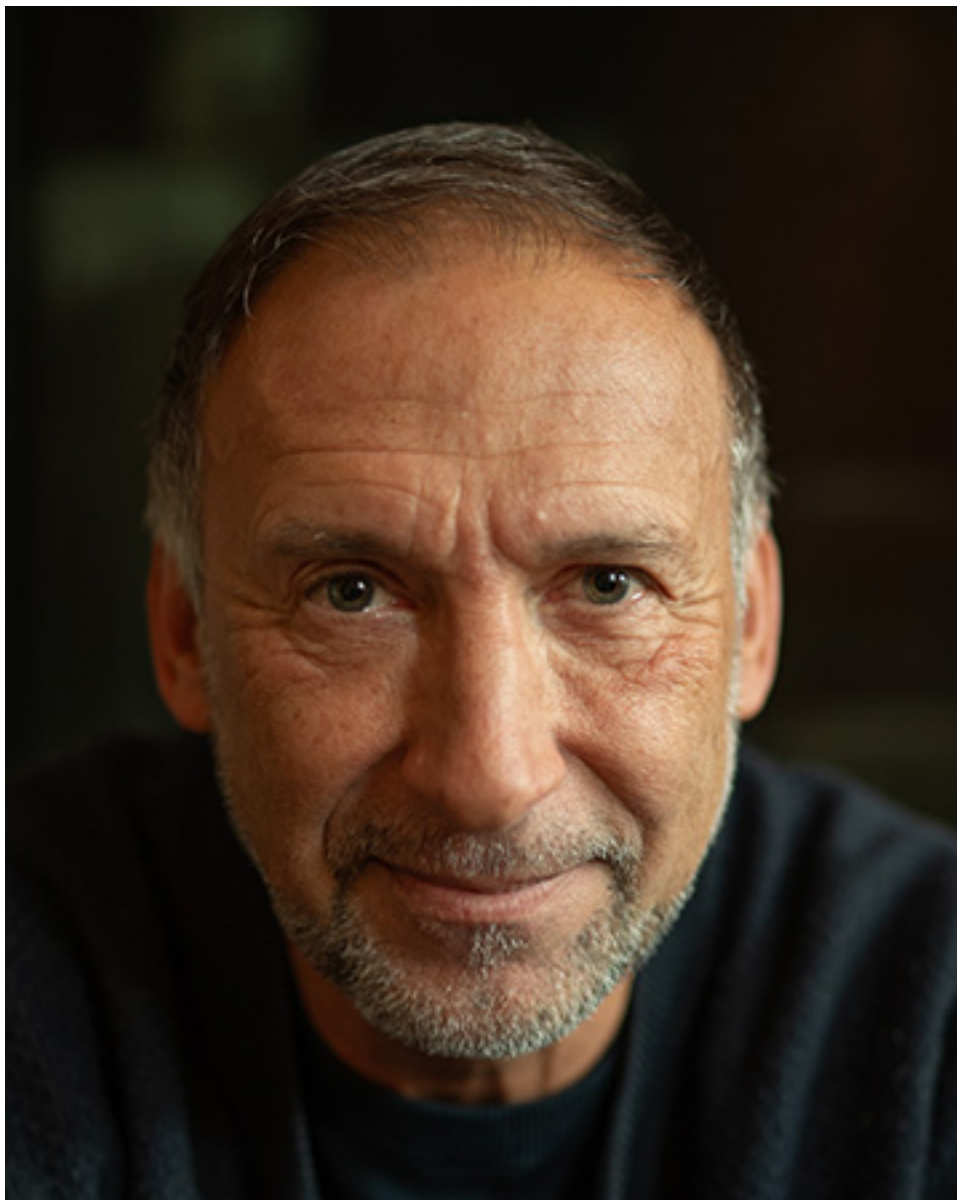


Å søke kontakt med Nadine

Arild Arild Hafstad
energetic.and@live.no

Når vi velger behandlingsmetode, velger vi også noe vekk. Relasjon veier tyngre enn metode.



Arild Hafstad (Bilde: Rune Hammerstad)

I Psykologtidsskriftets temanummer i desember 2023 kunne leserne bli kjent med det fiktive kaset Nadine. Med henne som illustrasjon ble ulike terapitilnæringer presentert.

Terrenget for klinisk psykologi har endret seg mye siden jeg studerte på 1970–80-tallet. Metodene som ble presentert, viser meg at nå kan atferdsterapeuter og psykodynamikere av alle avskygninger

snakke sammen om opplevelse, tanker, følelser og handlingsevne. Selv kroppsfølelse og vitalitet får plass.

Alle metodene er interessante å følge, og de presenteres og betones på en tydelig måte. Samtlige har gyldige poenger som bidrar til den store samtalen om psykoterapi som felt. Bidragene beriker ved å differensiere og nyansere mangfoldet, noe som er et steg mot en utvidet helhetsforståelse. Nyanserende samtale legger grunnlaget for ny-integrasjon, bevegelser som kretser om polaritetene, kan åpne nye helhetsbilder.

Jeg vil likevel minne om at bruk av metoder også er å velge noe vekk.

Å møte Nadine

Metoder kategoriserer – som prismer som står i et spenningsforhold til å se spennvidden i det unike hos mennesker. Vi er alle helt unike. Tenk det. Kort sagt: Nadine er en enestående person og trenger først å bli sett gjennom et åpnere blikk enn det prismet byr på; som alle som møter oss behandlere for første gang, lurer hun vel på vei inn på kontoret:

«Tas jeg åpent imot, virker psykologen menneskelig, klok og varm, er jeg i trygge hender her?» (se Norcross, 2014)

Hvordan er det bra å møte henne da? Jeg mener ved å formidle dette:

«Jeg ser deg for første gang og legger alt annet til side enn det du har fortalt selv.»

En forståelig uvirkelighet

Nadine er gjennom temanummeret blitt psykologenes felles klient. Jeg vil dele min opplevelse av henne. Først tenkte jeg at det var noe uvirkelig eller kunstig over beskrivelsen av henne, men etter å ha sovet på det opplevde jeg tvert om: Det er som personen Nadine har en «aura av uvirkelighet» om seg. Er det slik at hun har en indre følelse preget av uvirkelighet, vil hun trenge å bli sett i det. Jeg kan starte med å føle dette først – så dele det spørrende, når tiden er inne. Noe jeg likevel synes er ærlig å dele med henne tidlig, etter at hun har fått sagt sitt, er at det jeg har fått forelagt av hennes fortelling om seg selv, gir god mening. At det henger sammen for meg, og jeg kan skjønne at hun strever.

Selvkarakteristikken som «sjenert» kan både være uttrykk for et vart temperament og en tilpasningsorganisering i en familie der utadvendt spontanitet og kontaktsøking var farefullt. Særlig når det gjaldt protest og egenvilje, men sikkert også intimitet.

Mitt foreløpig mest sammenfattende bilde på hennes karakter er hennes livsorientering – å vende ryggen til de andre og gå vekk. Kanskje handler dette om flukt, unnvikelse, protest eller alt sammen? Noe av flukten er fra det mørke til det lyse og fra kroppens livsimpulser til hodet. Fra passivitet og apati til tvangsrevet selvaktivering. «Ingen vil tåle meg som jeg er, så jeg må fortsette å tilpasse meg eller forsvinne», som vel er samme sak som å ofre sitt unike preg. Hun tør ikke komme ut, opp eller fram, for hun værer katastrofe. Hun er på vei vekk: «Men hva møter du da, Nadine, på din vei vekk?»

Igjen kan dette spørres om. Å spørre er å bekrefte at hun har svaret. Det er nyttig å få avklart, for i grunnposisjonen ligger kanskje både en flukt fra noe essensielt og en latent protesterende side? De er ressurser som kan og bør bekreftes, for der ligger vendingen: Å snu og gå henimot med seg selv.

Tap i livets regnskap

Nadine synes å arbeide med regnskap i dobbelt forstand: Hennes levemåte anes som en «ulykksalig balanse mellom Selvet og Andre, der begge parter blir ustanselig frustrert og straffet, der Nadine dessuten utpeker seg selv som ansvarlig aktør». Kan det bunne i en kanskje ikke helt ubevisst dynamikk av hat mot mor og far erstattet med selvhat? Det er av betydning å se om dette er en form for balansering – kredit og debet, der vedstått hat kan sette henne i en ubetalelig gjeld – risikoen for å bli ruinert i livets regnskap. Et slikt dilemma har hun ikke noe svar på, for her ligger ny utslettelse og truer. Her er vi kanskje ved problemets kjerne, og dette trenger hun å få løst, blant annet ved å erkjenne at hat-impulser som kan ha blitt til i barndommen, har naturlig grunn og livets rett. Samtidig, det er Nadine og ikke terapeuten som trenger å gradvis prøve ut hvor mye forbigående ubalanse hun har råd til å utsette seg for. Men slik saken står nå, er hennes liv dominert av passivisert livsenergi (slapphet, apati), bundet energi (dysforisk spenning) og tap av lyst og glede (anhedoni). Dette er betydelige tap i livets regnskap, det bærer ikke.

Et uløselig dilemma

Følelseslivet synes dominert av kroppsrelaterte følelser som indre uro, kvalme, svimmelhet, mørke stemninger, skam, hat og vold rettet mot seg selv. Alt dette forsøker hun å bekjempe, men det fortsetter å komme opp. Lever hun en kummerlig tilværelse i en slags livets kjeller? Er det en soning av mors straff som fortsetter? Om du ikke bøyer deg, lar deg knekke – dømmes du til evig ensomhet. Det synes som et uløselig dilemma. Men dilemmaet opprettholdes av forestillingen om foreldrene som gode. Forestillingen samsvarer ikke med en sentral erfaring med dem, men kanskje en nødløsning da hun var barn:

Det er som tiden ble stoppet og roterer rundt scenen i barndommen da mor straffet og knekket hennes egenvilje. Et utviklingstraume knyttet til et selvtap og et liv på nåde. Slike øyeblikk kan erfaringsmessig danne en organiserende kjerne for senere utvikling.

Målet med terapiprosessen

Likevel finnes det ressurser, men de kan jeg ikke være sikker på før jeg har kjent henne en stund. Hun forteller om et nærhetsbehov som hun til tider kan slippe til og næres av. Dette er svært viktig. Hun har også en følelse av egen følsomhet, en viss kontakt med sitt følsomme Selv. Nærhetsbehov og følsomhet må anerkjennes som hennes sunne natur – noe hun eier, og som er dyrebart. Dette er særlig viktig for at hennes forsiktige håp kan vokse til aktiv form: Å gå henimot det hun trenger i livet, der kontakt, følsomhet og nærhet er essensielle bestanddeler, for å reise seg og kunne stå med egenverd. Med det kan både ekspansiv bevegelse og selvrespekt få næring og løse opp skammen.

Målet for terapiprosessen kan antydes: Å vinne tilbake livsfølelse, livsmot og egenstyrke, i en slik grad at hun har frihet til å gå livet i møte snarere enn å vende seg vekk.

Først når vi sammen har ryddet i disse spørsmålene, kan jeg begynne å tenke på egnede metoder å prøve ut, der tiden til rådighet også må overveies.

Relasjon viktigere enn metode

Det ovennevnte er kun antagelser basert på en skriftlig beskrivelse. Bildet kan endre seg i første møte med henne, ja, ved første øyekast. Det kan være i en retning som «mer schizoid» eller med livskraft og stauthet mer i dagen enn beskrevet. Kanskje kommer det en bemerkning eller et blick i slutten av timen som nyanserer inntrykket i betydelig grad.

Med Nadine er jobben å vekke hennes evne til å føle og skjønne seg selv – vikle ut de misforståelsene som lenge har virket hos henne, så hun bedre kan leve og handle i kontakt med seg selv.

Mitt hovedbudskap er å belyse at for Nadine vil kvaliteter i møtet mellom klient og terapeut gå foran og veie tyngre i vekstprosessen enn spesifikke terapeutiske metoder. Særlig blir det viktig når de relasjonelle forstyrrelsene fra tidlig oppvekst er omfattende. Dette synet samsvarer med Duncan et al. (2014), som fant at kvaliteter i den terapeutiske relasjonen er den sterkeste prediktoren for terapeutisk resultat.

Merknader: Ingen oppgitte interessekonflikter.

Referanser

- Duncan B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E. & Hubble, M. A. (Red.) (2014). *The Heart and Soul of Change. Delivering What Works in Therapy*. (2. utg). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14392-006>
- Norcross, J. C. (2014). The Therapeutic Relationship. I B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold & M. A. Hubble (Red.), *The Heart and Soul of Change. Delivering What Works in Therapy*. (2. utg, s. 113–141). American Psychological Association.
- Tidsskrift for Norsk psykologforening (2023). Kasus: Nadine. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(12), 768–769. <https://psykologtidsskriftet.no/fagbidrag/2023/12/kasus-nadine>