

Motgiften til maktasymmetri ligger utenfor teorien

Jan Reidar Stiegler
Institutt for Psykologisk rådgivning, Bergen
stiegler@ipr.no

Kommentarer til «Nettverksperspektivet versus essensmodeller i behandling av emosjonelle lidelser – teori og kliniske implikasjoner» av Hoffart og Johnson



Jan Reidar Stiegler (Foto: Cecilie Bannow)

Slik jeg leser artikkelen «Nettverksperspektivet versus essensmodeller i behandling av emosjonelle lidelser – teori og kliniske implikasjoner» fremmer Hoffart og Johnson et forslag til hvordan vi gjennom å samle ulike teorier om psykoterapeutisk endring under en felles, overordnet teoretisk forklaringstype kan sikre at terapeuter i større grad lar klientens virkelighet lede an i den psykoterapeutiske prosessen. Oppsummert hevder forfatterne at ved å samle modeller innen en nettverksforståelse vil «Intervensjonene [...] være mer i samsvar med pasientens egne forklaringer, noe som vil fremme alliansen». Jeg har stor sans for initiativet, som jeg tror har som mål å bidra til å gi klienten det som vi i EFT kan omtale som epistemisk autoritet – altså at klientens virkelighetsforståelse og fenomenologi alltid trumfer terapeutens mer teoretisk styrte ideer og forståelse. I praksis betyr ivaretagelse av klientens epistemiske autoritet at terapeuten alltid holder seg tett på klientens opplevelse, er tentativ i sin forståelse av denne, og at terapeuten lar sin teori og forståelse vike dersom den ikke samsvarer med klientens erfaring. Jeg har to overordnede innvendinger til artikkelen. Den første innvendingen retter seg mot antakelsen om at en nettverksforståelse i seg selv bidrar til å gi klienten epistemisk autoritet. Den andre innvendingen handler om den foreslåtte dikotomien essensforståelse eller nettverksforståelse.

Angående den første innvendingen vil jeg hevde at en nettverksforståelse verken er nødvendig eller tilstrekkelig for å gi klienten epistemisk autoritet, spesielt ikke for EFT og kanskje heller ikke for terapi generelt. EFT, som forfatterne plasserer i en essensforståelse, springer ut av humanistisk teori, fenomenologi og klientsentrerte prinsipper som er styrende for terapiprojektet. Disse teoriene og prinsippene foreskriver en radikal tilnærming for å gi klienten epistemisk autoritet. Kort sagt innebærer prinsippene at man med innlevd empati følger klientens fenomenologi, og at man hjelper klienten til å være i kontakt med og pakke ut egne opplevelser på en fersk måte. Slik utvides og klargjøres klientens fenomenologi, og det trer frem et tydelig terapiprojekt fundert i klientens opplevelse av seg selv i sitt liv. De rogerianske prinsippene, som er inkorporert i EFT, ble opprinnelig utviklet som en reaksjon på det samme forfatterne her er bekymret for: at terapi kan forsterke maktasymmetri mellom terapeut og klient. EFT er dermed i tråd med forfatternes overordnede målsetting.

Jeg tror derimot ikke at den beste motgiften mot maktasymmetri finnes i den teoretiske forklaringstypen. I stedet tror jeg at den beste motgiften ligger i bevisstgjøring og oppøving av terapeutiske ferdigheter rettet mot å ivareta epistemisk autoritet. I EFT-opplæring vies dette stor oppmerksomhet gjennom å trene på de rogerianske betingelsene og et etablert rammeverk for både forståelse og praktisering av terapi som reduserer faren for maktasymmetri. Det jeg likevel tar med meg til videre refleksjon fra artikkelen, er om de rogerianske betingelsene også kan formuleres som en nettverksforståelse, og at de to forståelsene kanskje konvergerer. Likevel er det viktig å påpeke at det allerede finnes en omfattende teori og et språk for å ivareta klientens autonomi og epistemiske autoritet i den humanistiske tradisjonen, noe forfatterne med fordel kunne fremhevet.

I forlengelsen av den første innvendingen vil jeg også trekke frem at jeg ikke tror det er mulig for en terapeut å gjøre en «teoriløs undersøkelse av fenomenologien». Jeg vil hevde det her er bedre å følge den kvalitative forskerens idealer om å være refleksiv og transparent, slik at klienten i større grad kan se og forholde seg til terapeutens forforståelser. Uten denne transparente væremåten tror jeg at det er en økt fare for at terapeutens forforståelse påvirker klienten, og at klienten ikke får mulighet til å forholde seg til det som påvirker. Teorien blir implisitt og usynlig.

Min andre innvending dreier seg om den foreslåtte dikotomien essensforståelse versus nettverksforståelse som teoretiske forklaringstyper. Selv om jeg ser den pedagogiske verdien av en dikotomi, så er problemet med teoretisk konstruerte dikotomier at de kan gjøre det vanskelig å se mer

enn to ting, også der det kanskje finnes et mangfold. I tillegg risikerer man å tilpasse en modell til dikotomien heller enn å undersøke modellen som den er. To eksempler fra artikkelen kan illustrere dette.

Forfatterne skriver om EFT at «opplevde psykiske symptomer betraktes som resultatet av maladaptive emosjonelle skjemaer dannet i barndommen». Dette er til dels rett, men ser bort ifra to sentrale elementer i modellen. Det ene er at maladaptive emosjonelle skjema ikke er den eneste forklaringen på opplevde symptomer, men heller en av flere mulige forklaringer. Symptomer kan også være knyttet til adaptive emosjoner, nåtidige konflikter og vansker, prosesseringsvansker som å ikke kunne kjenne hva som skjer i kroppen, vansker med å danne mening av egne opplevelser, eller godt etablerte vaner. I tillegg dannes ikke nødvendigvis maladaptive emosjonelle skjema i barndommen, selv om både empiri og klinisk erfaring tilsier at det er nokså vanlig hos personer som søker hjelp for varige psykiske plager. I EFT antar man altså ikke innledningsvis at en klient som er deprimert, har vanskelige barndomsopplevelser, og heller ikke at depresjonen må springe ut av maladaptive emosjonelle skjema. I stedet forsøker vi å lytte etter hvordan klientens opplevelser synes å tegne et bilde av å stå fast i livet, og tentativt tester vi ut antakelser om emosjonelle prosesseringsvansker som vi bare anser som gyldige når klienten engasjert bekrefter antakelsene. Det andre er at forfatterne her ikke inkluderer hvordan terapeuten kommer frem til en slutning om maladaptive emosjonelle skjema. Slutninger om maladaptive emosjonelle skjema baseres alltid på klientens opplevelse. Gjennom empatisk utforskning leder klientens fenomenologi terapeuten mot forståelsen – ikke omvendt. Noe som er nokså vanlig, er at klienter forteller om barndomstraumer og vonde følelser knyttet til traumene. Når klienten opplever problematiske følelser som klienten selv kan knytte til fortidserfaringer, kaller vi dem for maladaptive emosjonelle skjema. Det er altså en måte å forstå det som fremkommer, ikke en måte å få frem det vi antar på forhånd. Samtidig er vi ikke teoriblinde i vår klientsentrerte undersøkelse, og det er alltid et element av at vi finner det vi leter etter. Det tror jeg gjelder for alle modeller.

En annen påstand om EFT fra artikkelen er denne: «Til forskjell fra i EFT blir denne sammenhengen i nettverksperspektivet utviklet gjennom erfaringen i øvelsen og er ikke antatt på forhånd.» Sitatet avslører en feiloppfatning av EFT-modellen. Det er en eksplisitt klinisk oppgave for EFT-terapeuten å bidra til at klientens fenomenologi blir grundig utforsket før eventuelle antakelser testes ut med klienten. Alle intervensjoner som iverksettes, har også som overordnet retningslinje å la klientens fenomenologi lede an. Det kan fremstå som om forfatterne misforstår EFT som en modell hvor terapeuten først og fremst tilbyr tolkninger av innholdet i klientens opplevelse. Tvert imot er det et mantra i EFT at man skal lede en god del på prosess, men minst mulig på innhold. Som eksempel vil man ofte kunne si til en klient som opplever en uklar og vond klump i magen: «Se om du kan kjenne etter i kroppen hva den vonde følelsen er.» Dette kaller vi å lede på prosess. Man vil derimot i liten grad tolke eller lede på meningsinnholdet, for eksempel: «Jeg lurer på om klumpen i magen kan fortelle deg at du er trist for at pappa døde.» Dette ville vært å lede på innhold, noe man finner lite av i EFT. I EFT ønsker vi alltid at klienten selv skal skape meningsinnholdet ut fra egen fenomenologi.

Oppsummert tror jeg at forfatterne overdriper verdien av å benytte dikotomien essens og nettverk som en måte å redusere maktasymmetri på. Jeg opplever derimot at forfatterne har et verdifullt og forbilledlig bidrag når de viser hvordan de i arbeidet med sin egen foretrukne modell jobber for å bevare klientens epistemiske autoritet. Jeg tror budskapet deres hadde stått seg bedre uten dikotomien og uten å bidra til misforståelser av andre modeller.