

# Refleksjoner om psykoterapi og Jon Fosses forfatterskap

Sigmund Karterud  
wkarteru@online.no

Både skjønnlitteratur og psykoterapi kan gi stemme til det usigelige i mennesket, skriver Sigmund Karterud.

Teksten er en bearbeidet versjon av et foredrag først holdt på Litteraturhuset i Oslo 2. mai 2024. Kasuistikker er anonymiserte og endret med hensyn til gjenkjennelige markører, og er innholdsmessig endret for å illustrere poengene som ligger bak.



Jon Fosse. Foto: Tom A. Kolstad

En tydelig tematikk i Jon Fosses forfatterskap handler om kilden til åndelig liv. Dette må også psykoterapeuter ta stilling til. Psykoterapeuten strever med å transformere natur til kultur gjennom dialog. Fosse strever med «skrivaren» som gjennom sitt verk «let mystikken oppstå». Å skrive er noe annet enn å føre en terapeutisk dialog. Likevel er det noen berøringspunkter, som jeg vil drøfte i dette essayet.

I begrunnelsen for nobelprisen til Jon Fosse het det at han gir stemme til det usigelige. Ikke all, men en god del psykoterapi kan karakteriseres med det samme. På sett og vis må da Fosse og psykoterapi ha noe med hverandre å gjøre.

Fosses helt er «skrivaren» som ikke har noen fiks ferdig fortelling å meddele, men som gir seg hen til litteraturen som kunststart, der det usagte, det ikke begrepsliggjorte, men likevel påtrengende værensmessige kan komme til uttrykk i skrift, som en tekst. Det teksten viser til, og selve

skapelsesprosessen, kan ikke forklares på noen fyllestgjørende måte gjennom logisk tenkning, den viser snarere til noe mystisk i positiv forstand, i Fosses univers til noe som har med Gud å gjøre, og «skrivaren» bør gjennom sitt verk la mystikken oppstå. I mange av Fosses verker oppheves da også sedvanlige virkelighetsmarkører. I *Septologien* (Fosse, 2022) handler det om Asle og Asle, to versjoner av én og samme person, og deres forhold til hverandre. I flere av Fosses teaterstykker, eksempelvis i *Og aldri skal vi skiljast* (Fosse, 1994), opptrer flere personer på scenen, men de er knapt sammen i samme virkelighet. Grensene mellom det ytre og indre er utvasket.

## Psykoterapiens sjangre

I litteraturen er det mange sjangre. Slik er det også i psykoterapi. Noen psykoterapisjangre ligner mer på selvhjelpsbøker, andre på kriminallitteratur. Til den første sjangeren hører terapiformer der terapeuten kartlegger problemet og gir klienten oppskrifter, eller «verktøy» som det gjerne heter i våre dager, om hvordan problemene kan løses. Her finner vi varianter av kognitiv adferdsterapi. Gammeldags psykoanalyse lignet mer på en kriminalroman der terapeuten er detektiven, som gjennom nitid gransking av fakta sett opp mot klientens forsøk på å tildekke sine forbrytelser klarer å avsløre det hele. Forbrytelsen har vært klientens egne skitne tanker og følelser knyttet til misunnelse, dødsønsker og forbudt begjær. Terapeuten har nådd frem til denne skjulte sannheten ved å lytte til klientens frie assosiasjoner, formulert sine tolkninger og vurdert klientens svar på disse. Det har ikke vært noen dialog i ordinær forstand. Terapeuten har forbeholdt seg retten til å være taus i lange perioder. Det å lytte har hatt forrang foran å snakke.

Moderne dynamisk psykoterapi er en annerledes sjanger. Idealet her er en autentisk og forpliktende dialog. Det er gjennom selve dialogen at selvutviklingen skjer. Det er ikke bruk av logisk tenkning som ansees virksomt. Heller ikke eksperten som avdekker skjulte sannheter. Heller ikke den typen dialog vi hengir oss til i dagliglivet når vi snakker om ting og tang. Hva er det da som er så spesielt med den dynamiske terapeutiske dialogen? For å forstå det, og knytte forbindelsen til Fosses litteratur, må vi gå omveien om hva psykiske symptomer er, om det som driver folk til å oppsøke psykoterapi. For å si det svært enkelt handler det som oftest om umentaliserte emosjoner. Jeg skal si mer om hva mentalisering av emosjoner handler om, men foreløpig kan det sies svært forenklet som «å sette ord på følelser». Dette er beslektet, men ikke ensbetydende med «å gi stemme til det usigelige». Det er følelsene som gjør at ting betyr noe, og dermed også at noe er vanskelig å uttrykke.

Moderne vitenskap har identifisert syv primære emosjoner (Panksepp & Biven, 2012). Det er 1) søking, eller nysgjerrig utforskning, 2) frykt, 3) sinne, 4) seksuell lyst, 5) kjærlighet/omsorg, 6) separasjonsangst og 7) lek og glede. Dette er grunnpalettene som naturen har utrustet oss med. Følelser i dagliglivet er blandinger av disse grunntonene.

Primære emosjoner er kroppslige, er natur, og de kommer med en uttrykkskraft. Det er gjerne denne uttrykkskraften vi er redde for, at vi skal avsløre oss, hva «vi egentlig mener». Derfor må vi skjule følelsene for andre og oss selv. Noe i oss blir fremmed, og dette fremmede klarer vi ikke føre noen dialog med. Vi vil helst bare kvitte oss med det. Eksempelvis ved å la følelsenes kroppslighet heller forbli en del av naturen, holde dem til kroppen, ikke mentalisere dem, for der, i kroppen, kan emosjonene håndteres som ting, noe som kan skjæres bort, slankes bort, fetes bort, trenes bort eller medisineres bort.

Det moderne uttrykket for å sette ord på følelser er å mentalisere dem. Dypest sett handler det om symboldannelse hvorved subjektive emosjonelle opplevelser innskrives i tidsåndens symbolske orden. Det handler om meningsgivende prosesser som ikke har med lineær logikk å gjøre, og som

er vanskelig å begrepsfeste. Vi tenker at det finner sted i grensesjiktet mellom det bevisste og det ubevisste. Da nærmer vi oss områder som også mystikere, som Fosse, snakker om.

I psykoterapiens historie skjedde det avgjørende endringer på 1990-tallet i måten terapeuter og pasienter snakket sammen på. Det var da dialogen ble tatt på alvor og rykket frem som det sentrale i den terapeutiske prosessen. Fra da av begynte man å snakke om betydningen av såkalte «uspesifikke faktorer», eller «common factors», i psykoterapi. Det er litt pussig å kalle det uspesifikt, fordi det handlet om noe så vesentlig som terapeutens grunnleggende respekt for pasienten som samtalepartner, altså om det helt grunnleggende behovet hos et menneske for å bli hørt og forstått og respektert og tatt på alvor. I denne tidsepoken beskriver den toneangivende psykoterapeuten Daniel Stern (2004) det han kaller «moments of meeting». Det er øyeblikk som bare skjer, mellom terapeut og pasient, de er ikke planlagt, og de er mettet av mening og følelser av noe avgjørende viktig. Fosse beskriver noe lignende fra teateret med ordene «når ein engel går gjennom scenen».

I det følgende vil jeg beskrive noen eksempler fra gruppeanalyse, der primære emosjoner på en uventet måte trenger gjennom i gruppa, finner resonans hos de andre og blir mentalisert gjennom en kollektiv prosess. Fremfor alt handler det om å ville leve, eller mer presist å leve i en meningsfull samhörighet med andre.

Vi starter der, med å kaste seg ut i livet. Det første eksempelet handler om en kar i midten av 30-årene, la oss kalle ham Fredrik. Fredrik jobbet i oljebransjen, i utlandet, fant en kjæreste i samme miljø og flyttet sammen med henne. Så kommer tiden da han skal flytte hjem igjen, til hovedkontoret, og må ta standpunkt til å kjøpe leilighet i Oslo og med det gjerne å gifte seg og stifte familie. Fredrik kommer i sterk tvil. Elsker han henne nok? Kan han med hånden på hjertet si at det skal være de to for evig? Han blir mer og mer i tvil, og dette dilemmaet tar opp mer og mer av oppmerksomheten hans. Tankene kverner i hodet hans, og han får i tillegg skyldfølelse for at han ikke klarer å ta noen avgjørelse, han blir søvnløs og ukonsentrert på jobb og sykmeldes før han flytter tilbake til Oslo, der han finner seg en hybel for seg selv. Hans forfatning er miserabel, og noen kompiser råder ham til å oppsøke en terapeut. Terapeuten har ham individuelt en tid, og det blir tydelig at det er ikke bare følelser knyttet til kjærlighet som Fredrik er usikker på, det handler om følelser mer generelt. Fredrik er en logiker, en systemizer, som best liker tall, ligninger og programmering. Slik har det angivelig alltid vært, og terapeuten tenker at dette er et dypt sittende mønster som det vil ta tid å bearbeide, og anbefaler at Fredrik går over til gruppeterapi. Fredrik er en lydig mann som gjør hva eksperter sier, og han starter i gruppa. Han forteller der sin historie og at han strever med følelser. Han kommer seg litt på bena, klarer å starte i jobb igjen, men lever en stusselig tilværelse. Men det skjer liksom ingenting i gruppa. Han er lydig og underkaster seg reglene, hører på de andre og kommenterer litt der han sier at han kan kjenne seg igjen, men har lite å komme med selv, og når han blir spurt, forteller han varianter av det samme, det er litt bedre, men det kverner fortsatt i hodet. Og når det gjelder følelser, skjer det lite. Tiden går, og terapeuten kommer i tvil. Har han vurdert dette feil? Det er tvangstanker og tanker på tomgang, burde han bli henvist til metakognitiv terapi? Eller er det en variant av Aspergers syndrom? Er han en systemizer som rett og slett mangler evnen til å kjenne følelser? Terapeuten bestemmer seg for å gi ham litt mer tid.

Gjennombruddet kommer uventet, helt ut av det blå. Omtrent midt i et gruppemøte sier han plutselig: «By the way, jeg hadde en drøm i forrige uke.» Folk blir umiddelbart interessert, drømmer var ikke vanlig fra Fredrik. Hva handlet den om? Jo, sier Fredrik, jeg drømte jeg satt på toppen av et skihopp, stor bakke, og skulle til å sette utfor, men så dukket det opp en kar på hoppkanten, og det ble ekkelt, og jeg trakk meg inn igjen, orka bare ikke. Merkelig drøm, sier Fredrik og er i ferd med å trekke seg inn i seg selv igjen. Men de andre gruppemedlemmene har blitt tent. Jøss, sier de. Hva slags kar var

det? Var det noen du kjente? Og det går en støkk gjennom Fredrik, jo ... Ja, hvem var det? Det var en kar fra ungdomsskolen. Hva var det med ham, da? Han var, han var ... sjefsmobbereren. Og gjennom gruppas interesse og engasjement og opprørthet kommer Fredriks mobbehistorie, etter hvert smittet av de andres opprørthet, og for første gang kommer det følelser, sterke følelser etter hvert, fortvilelse og et innett raseri. Og terapeutens røst blander seg inn: Fredrik, du var i ferd med å kaste deg ut i livet bokstavelig talt på ungdomsskolen, men trakk deg, men nå er det som om noe er vekket i deg igjen, du har gått opp på hoppet igjen, det er ikke for sent, men først må det tas et oppgjør med mobbereren og gjengen hans. Og denne gangen er ikke Fredrik alene lenger, han har en gruppe rundt seg som backer ham opp og forsyner ham med det språket og de følelsene som i sin tid gikk i stå. Det kommer i gang en emosjonell kollektiv meningsdannelse. Slik får Fredrik tilgang på noe usigelig i seg selv, som så langt hadde gått under jorden. For Fredrik var dette et «moment of meeting», som endret kursen i det terapeutiske forløpet.

## Det fremmede

Fosses hovedverk hittil er *Septologien*, et stort verk i syv navnløse kapitler, delt i tre bøker med noe underlige titler som «Det andre namnet», «Eg er ein annan» og «Eit nytt namn». Hovedpersonen, Asle, fremfører en lang meditasjon over sitt liv der fortid og nåtid, drøm og virkelighet er flettet inn i hverandre, og der den voksne Asle finnes i to utgaver. Den ene går underveis ut av tiden idet han stryker med i et langtrukket delirium tremens. Eller på godt norsk: Han drikker seg i hjel. Men den Asle som overlever, har det heller ikke godt. Ytre sett er han en svært vellykket kunstner. Oljemaleriene hans selger godt i Bjørgvin, men Asle blir mer og mer oppslukt av sin indre verden der han forsøker å gi mening til sin tilværelse gjennom refleksjon eller meditasjon over flimrende bilder fra sin fortid som særlig kretser om kjæresten Ales, og om Gud. Det er en vakker og melankolsk inderlighet mellom Asle og Ales, de sier ikke så mye til hverandre, de «er saman», de holder hverandre i hånden og ser ut på sjøen, og når Ales dør så altfor tidlig, er savnet etter henne nærmest uutholdelig. Asle vender seg da til Gud, som er over alt, og som Asle gir form, eller kanskje helst farge, gjennom maleriene sine.

Den ytre handlingen i *Septologien* spenner seg over noen få dager, i adventstiden, før jul. En annen kvinne får etter hvert mer plass. Guro er det motsatte av Ales. Hun er vulgær, og har med Asles tidligere alkoholiserende liv å gjøre, hun drikker for mye, hun er forførende. Også Guro har en dobbeltgjenger, og den ene versjonen av Guro dør, slik også den ene versjonen av Asle gjør det, men Guro og Asle lever videre, og de siste dagene blir Asle mer og mer kraftløs, han gir til og med opp det meningsbærende i sitt eget liv, å male Guds lys, han rydder bort staffeliet og gir alle bildene sine til gallerist Beyer. Asle blir med naboen, Åsleik, til Systera til Åsleik, som også heter Guro, som har invitert ham til julaften i mange år. Asle har med et portrett av Guro som julegave, og sliten legger han seg ned på en seng på loftet. Guro kommer opp og setter seg på sengen og tar på ham, og han sier: «Men kona mi og eg er framleis gifte», og Guro sier: «Det går ikkje an å vera gift med ei som er døyd», og «ho stryk opp og ned over smekken min og ho opnar han og eg tek handa hennar bort og eg ser at ho raudnar og så seier ho at ho visst må gå ned å sjå til maten og røyksugen det er ho og» (Fosse, 2022, s. 896). Asle blir liggende der og fyller seg med bønner til Gud og Ave Maria. *Septologien* toner ut på latin med ordene *Ora pro nobis peccatoribus nunc et in hora*, som oversatt lyder: «Be for oss syndere nå og i dødens time.»

*Septologien* er et mektig og vakkert verk, og det føles nærmest som en gudsbespottelse å skulle bringe psykologien inn i dette. Men Gud får ha oss tilgitt. Fosse beskriver hvordan krefter i Asle drar ham mot denne julaften med Guro, krefter som samtidig avkrefter ham, gjør ham maktesløs, og han

slites mellom den syndefulle Guro og den allgode Ales som han har inni seg, og som har Gud ved sin side, og verket toner ut, det gis ingen løsning på denne kampen. I psykologien har vi heller ingen løsning på dette, men et annet språk som også kan bidra med forsoning.

Vi mennesker snakker om oss selv som å være personer, ikke bare som eksempel på hvilket som helst pattedyr. Å være en person innebærer det vi kaller «selvhet» («selfhood»). Selvhet er å ha selvbevissthet, det som i Bibelen skildres gjennom at Adam og Eva spiser av kunnskapens tre og plutselig får evnen til å se seg selv utenfra, med de andres øyne, og dermed kan se at de er nakne, og tenker at de må dekke seg til, og dermed er de ikke i paradiset lenger. Selvhet er besværlig fordi den rene væren er opphevet, fra nå av må man forholde seg til seg selv, hvilket innebærer å objektivere seg selv og tenke om seg selv, og hvilke tanker skal man tenke om seg selv med? Når vi må forholde oss til noen, enten det er oss selv eller andre, støter vi på noe som kommer bakpå oss, noe som kan overvelde oss, slik frykten gjør det hos Asle da han skulle lese høyt i klassen på gymnaset og han gikk inn i et panikkanfall som kom til å prege ham for resten av livet, ... eller vi kan støte på noe som provoserer oss ved sin annerledeshet, noe vi av en eller annen grunn hater eller forakter, men samtidig kan føle en underlig dragning imot, som Asles uforståelige dragning mot Guro, denne vulgære, forføreriske og seksualiserte skikkelsen. Dette kan vi kalle det fremmede, det fremmede i oss selv og andre, som vi helst vil kvitte oss med, vi vil helst skjære det bort, spise det bort, trene det bort, ruse det bort, ta piller mot det eller bare benekte det. Dette er også noe usigelig, som det er vanskelig å gi en stemme, slik det også er vanskelig å gi stemme til Gud, ja, kanskje verre, fordi det frastøter oss.

I terapeutiske grupper er det fremmedhet i rikt monn, som presentert i fortellingen om Fredrik. Det er ting man forakter hos seg selv – for ikke å snakke om alt det en forakter hos de syv andre i gruppa. Men samtidig er det en forsonlighet og kjærlighet til stede, og en kollektiv evne til meningsdannelse gjennom den dialogen som kultiveres i en terapeutisk gruppe. Av og til kan den få et guddommelig skjær, og da er det om å gjøre å ta vare på dette overgangsområdet mellom selv og objekt, fantasi og virkelighet.

## En engel går gjennom rommet

I det første eksempelet jeg omtalte, startet mentaliseringsprosessen med en drøm, med Fredrik på hoppkanten. Slik vil det ofte være. Det starter med visualiserte indre bilder som i utgangspunktet ofte er språkløse. Vi forestiller oss at disse bildene bygges opp, så å si, på en måte vi ikke kan redegjøre for, som man kan spekulere over og gjerne forbinde med noe mystisk, slik Fosse gjør det. I hvert fall er det ingen lineær logikk som ligger bak, det er noe som skjer, som ikke kan planlegges, som i det følgende eksempelet med Terje som en dag forteller følgende drøm i gruppa. Den er kort, nærmest bare en scene: «Jeg møter terapeuten på et sted i hjembyen. Terapeuten går og triller på en barnevogn. Vi hilser på hverandre. Det er OK.» Det er hele drømmen. Mens gruppa assosierer til drømmen, går det en støkk gjennom Terje. Han lener seg fremover og tar seg til hodet. Stotrende forteller han at det stedet han møtte terapeuten, var akkurat det stedet han snudde ryggen til far. Det kommer nå en ny sekvens med det store traumet i Terjes liv, som var kjent fra før i gruppa, men mer som en distansert fortelling. Det handler om skilsmissemellom far og mor da Terje var tolv år, og der han tok mors parti. Etter ekteskapsbruddet hadde han en svært vanskelig periode der han hang rundt et ungdomskriminelt miljø. Det som nå satte en støkk i Terje, var følgende, som han brokkevis forteller til gruppa: Hjemme var han vitne til en voldsom scene mellom far og mor. Han hører far si «da reiser jeg», hvorpå Terje blander seg inn for å støtte sin gråtende mor og skriker ut «ja, bare reis». Neste dag slutter han tidlig på skolen. Idet han går hjemover, ser han far stå på bussholdeplassen med to

kofferter. Det svartner for ham, han snur seg og løper tilbake til skolen. I gruppa bryter han ut i en hjerteskjærende gråt som handler om konflikten mellom hans intense ønske på den ene siden om å løpe bort til far og trygle ham om å bli og be om unnskyldning for det han sa kvelden i forveien, og på den andre siden lojaliteten overfor mor, og sinnet mot far på grunn av utryggheten hjemme. Mot slutten av denne sekvensen anerkjenner terapeuten Terje for det motet han utviser nå gjennom å gå inn i dette smertefulle stoffet på nytt. Terapeuten kommer ikke med noen tolkning av drømmen. Hans anerkjennende talehandling er hans «tolkning». Denne er analog til innholdet i drømmen. Det er terapeutens nærvær som omsorgsfullt selvobjekt (triller på en barnevogn og hilser bekreftende) som gjør det mulig for Terje å nærme seg denne avgjørende episoden i traumatet. Terapeuten gjør det samme i gruppa som i drømmen – er til stede som omsorgsfullt selvobjekt – mens resten av gruppa er til stede som nysgjerrige, støttende og meningsbærende andre som det hele kan fortelles til. Gruppa kan gjennom denne tilstedeværelsen lindre den gjennomtrengende skyldfølelsen som han tidligere ikke kunne tenke omkring, bare føle som en kroppslig uro som han måtte bli kvitt.

I gruppemøtet med Terje var det sterkt å være til stede. Ja, plutselig var det som en engel gikk gjennom rommet. Alle var grepet, på hvert sitt vis, omkring det samme, med en intens tilstedeværelse, sammen om noe som ikke var planlagt, som bare skjedde, og som grep alle og ble dypt meningsfullt. Det er nærliggende å sammenligne sekvensen med Terje med dramaet som teaterform. Her er det symbolske fadermordet, det er skjebne, skyld, skam, fortregning og soning, men også tilgivelse når innestengte følelser kommer til uttrykk i et varmt menneskelig fellesskap.

## Banaliserer det uforklarlige

Skikkelsene i Jon Fosses univers får ofte noe arkaisk over seg ved at de omtales som Faren, Mora, Sonen, etc., og at de er strippet for samtidige referanser. De lever i et nærmest tidløst univers som fremhever tidløse eksistensielle dilemmaer ved å være menneske. Det handler om lengsel etter tosomhet, eller rettere sagt å smelte sammen, oppheve refleksiv væren, lengsel etter Gud, Guds nærvær, Guds nåde, tilgivelse, og det handler om kjærlighetslengsel, sjalusi, svik, hevnrang, resignasjon. Og om ting som gjentar seg, som er Fosses signatur. Den gjentagende talen, ofte ganske innadvendt og monologisk, har likheter med den kvernende tankegangen hos mer hemmede og tvangspregede personer, der de samme tankene gjentar seg, de går i ring, og en kommer ikke videre.

Fosses tidløshet er et tveegget sverd. På den ene siden har den en universell appell som gjør Fosse meningsfull over hele verden. På den annen side går den glipp av det tidstypiske. I en viss forstand er det en begrensning når Fosse tilskriver eksistensielle kjernetematikker og det mystiske en katolsk religiøs forestillingsverden. Han risikerer å gå på tomgang i sine gjentakelser, som jeg opplever at han gjør i den siste boken, *Kvitleik* (Fosse, 2023). Engelen i denne boken kan bli for konkret, noe mer enn en besnærende metafor og et symbol. Livets kraft risikerer da å forsvinne, fordi det har fått for trange rammer. Når det er sagt, kjennes det likevel riktig at Fosse minner oss på denne religiøse forestillingsverden som er et bærende rammeverk for vestlig sivilisasjon.

Psykologien på sin side risikerer å banalisere det uforklarlige. Satt på spissen kan psykologien reduseres til såkalte «verktøy» som det moderne menneske trenger for å optimalisere sin fitness, og det finner slike oppskrifter i tallrike selvhjelpsbøker. Psykologien havner der når den blir et middel til overflattisk selvrealisering som er løsrevet fra moral og en dypere teori om selvet. Jeg regner med Fosse ville ha seg frabedt en slik psykologi som svar på den krisen som helten, eller snarere antihelten, fra hans debutroman *Raudt, svart* (Fosse, 1983) gjennomlever. Hovedpersonen her er en gymnasiast på et vestlandsk landsgymnas, ung, ensom på en stusselig hybel, mistrives intenst, bærer på en fortærende

frykt for å skulle lese høyt i klassen, opplever seg som en fremmed i verden, fremmed fra egen familie, melder seg ut av statskirken, melder seg ut av bandet der han spiller gitar, og melder seg delvis ut av verden gjennom et halvhjertet selvmordsforsøk når han heller ikke får til sex med jevnaldrende jenter. Han er hjemløs i de fleste henseender, og selvet kollapser i et fravær av mening. I debutromanen gir Fosse stemme til dette selvsammenbruddet.

## Forfatterens, terapeutens eller klientens stemme?

Men det er ikke bare å gi stemme til det usigelige, stemmen må også bli hørt. Fosse, for sin del, fant gjenklang i litteraturen og litteraturens teoretiske selvrefleksjon, og senere i katolisismen. I psykoterapi strever vi med å hjelpe klienten til å finne og klargjøre sine til dels bortgjemte og følelsesladde tema, og finne ord og begreper som gir gjenklang hos terapeuten, som i beste fall representerer åndshistorien her og nå. I grupper uttrykker vi det ved å si at individet finner gjenklang i gruppa gjennom den kulturen som er utviklet der, og som ligger til grunn for terapeutens ledemotiv, som er «trust the group» (Karterud, 2023). Terapeuters hovedoppgave er å skape kulturer der overskridende resonans kan finne sted. Vi vet mye om hvilke elementer som bør inngå i slike kulturer, deres byggesteiner så å si, men eksakt hva som skjer, og på hvilken måte, kan vi ikke forklare.

Vi kan aldri redegjøre fullt ut for det sjiktet i oss der indre bilder oppstår som søker én eller flere stemmer som kan formidle det hittil utsigelige. Vi lærer heller ikke hvordan vi skal nærme oss dette sjiktet ved å lese Fosse – han er så langt fra en oppskriftsbok som det går an å være – men vi kan erfare en gjenklang hos Fosse som minner oss om det vi ikke helt forstår. Kanskje vi heller ikke skal *forstå* det, men *åpne* oss for det. Kanskje bør vi begynne å snakke om ånd igjen, noe psykologien i stor grad har neglisjert. I motsetning til andre pattedyr lever vi i åndelige grupper, som er grupper basert på historie og meningsdannelse.

Psykoterapeuten, og særlig gruppeanalytiker, skal ikke selv – i motsetning til skrivaren – gi stemme til det usigelige. Terapeuten skal hjelpe klienten, eller en hel gruppe, til å finne og gi uttrykk for sin egen unike tilbakeholdte stemme. Nå kan forfatteren si at forskjellen ikke er så stor som den kan synes, fordi forfatterens stemme, når den har uttrykt noe gjennom tekst, også «virker» ved at leseren tar det til seg og gjør det til sitt eget. I den dialogen som utspiller seg i en psykoterapi, kan også terapeuten benytte seg av metaforer og kulturelle referanser som henspiller på noe allment, men terapeuten henvender seg ikke til noe allment publikum, men til den unike personen eller gruppa, som er til stede i rommet her og nå, og der terapeuten går aktivt etter det som er unikt i nuet. Overordnet spørsmålet om metoder er jeg av den mening at kunsten ved å drive psykoterapi er å la det beste i den psykoterapeutiske tradisjon fra Freud og fremover komme til uttrykk gjennom det terapeuten sier og gjør gjennom sine talehandlinger og fysiske nærvær. Han/hun er på den måten et talerør for en levende åndstradisjon. Også her er det et forhold mellom det allmenne og det partikulære. Det allmenne ligger i åndstradisjonen, og terapeuten må gjøre dette relevant, nærværende og unikt her og nå.

Når det gjelder skjønnlitteratur, er det viktig å kunne si til seg selv at denne romanen, eller teaterstykket eller diktet, gjorde et sterkt inntrykk på meg. Dersom man i tillegg kan si til en annen hva det var ved romanen som grep en så sterkt i lys av ens egne livserfaringer, begynner skillet mellom litteratur og psykoterapi å oppheves. Psykoterapien har også en kunstnerisk side. Som terapeuter er vi ikke forfattere, men medskapere av sunnere identitetsbærende fortellinger. Dette er i høyeste grad en kreativ virksomhet.

## Referanser

- Fosse, J. (1983). *Raudt, svart*. Det Norske Samlaget.
- Fosse, J. (1994). *Og aldri skal vi skiljast*. Det Norske Samlaget.
- Fosse, J. (2014). *Når ein engel går gjennom scenen og andre essay*. Det Norske Samlaget.
- Fosse, J. (2022). *Septologien*. Det Norske Samlaget.
- Fosse, J. (2023). *Kvitleik*. Det Norske Samlaget.
- Karterud, S. (2023). *Gruppeanalyse og psykodynamisk gruppepsykoterapi*. Pax forlag.
- Panksepp, J. & Biven, I. (2012). *The Archaeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. W.W. Norton & Company.
- Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. W.W. Norton & Company.