

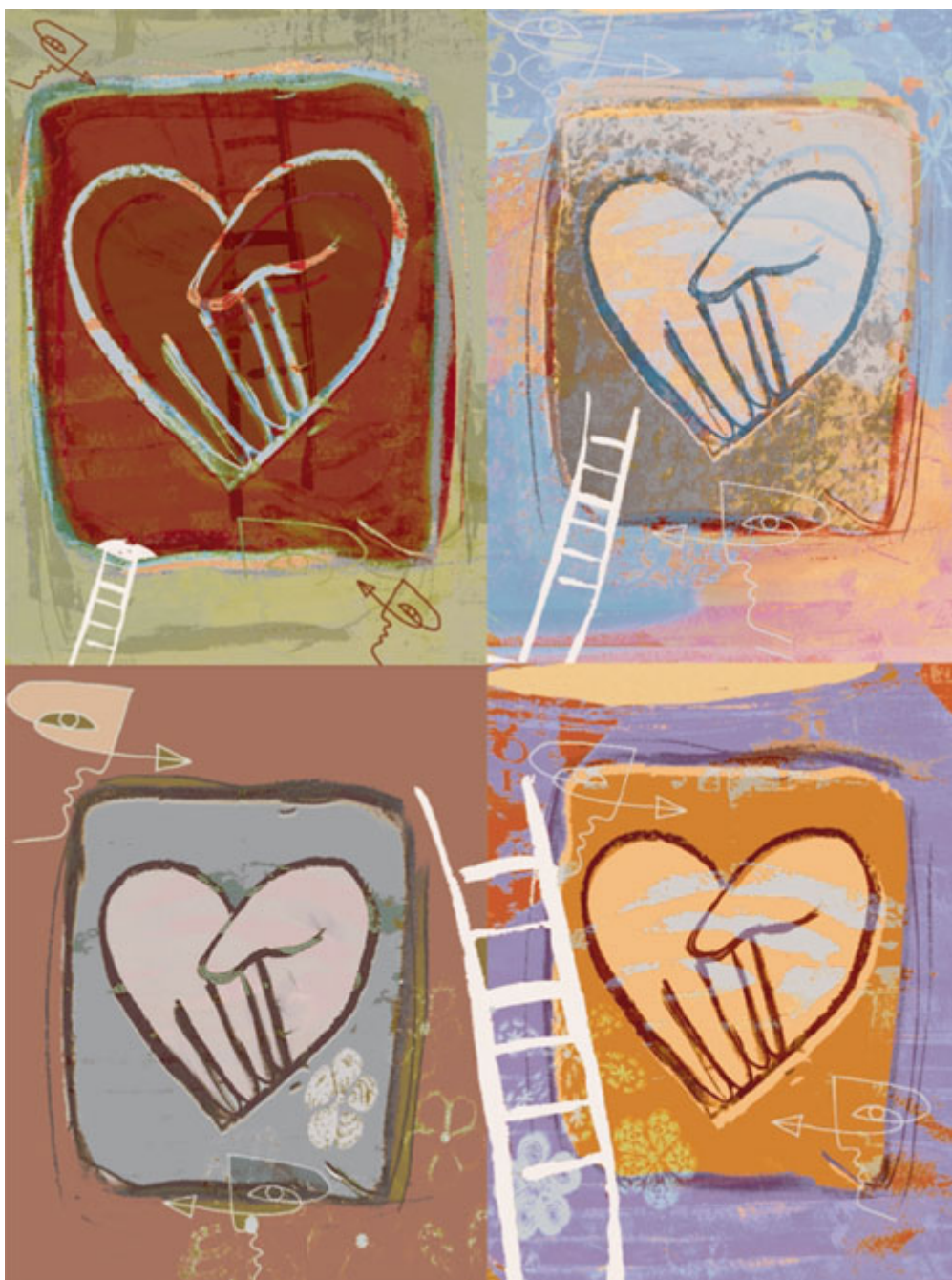
Kjærlighet i terapirelasjonen

Hvilken betydning har det at terapeuten er glad i sine klienter?
Spørsmålet er om kjærlighet utgjør en helende kraft i psykoterapi.

TEKST

Marit Andersen Østberg

PUBLISERT 1. januar 2004



Illustrasjon: Kristin Berg Johnsen

*Takk til Trine Waaktaar for verdifull veiledning og Catharina Selmer, Tonya S. Madsen og Nils Eide-Midtsand for gode kommentarer.

Jeg har i mitt kliniske arbeid som psykolog undret meg over om det finnes en underliggende kraft i psykoterapi som framfor alt fremmer vekst og utvikling hos klienter. Kunnskap fra psykoterapieffekt- forskningen (Assay & Lambert, 1999) og fra det kliniske feltet tilsier at terapirelasjonen ofte er avgjørende. Ifølge Yalom (1998) er det å etablere en autentisk og intim relasjon en terapeutisk handling som er helende i seg selv.

For et par år siden fikk jeg et spørsmål fra en kollega om hva jeg følte for klientene som jeg hadde i psykoterapi. Raskt, og uten å tenke meg om, svarte jeg at jeg var glad i dem. Der og da ble det tydelig for meg at det var kjærlighet jeg anså som det mest sentrale i det jeg følte for dem. Jeg har i ettertid tenkt mer på hvilken betydning det har at man som psykoterapeut føler kjærlighet i forhold til sine klienter. Er kjærlighet en nødvendig betingelse for at det skal skje betydningsfulle terapeutiske endringer? Andre relasjoner, som parforhold, foreldre- barn-forhold og vennskapsforhold, vil neppe oppleves som meningsfylte hvis ikke kjærlighet av ulikt slag er involvert. Er det slik i terapirelasjoner også?

Terapeuters kjærlighet til klienter har ikke vært gjenstand for bred drøfting i psykoterapeutisk litteratur. Den mer snevre erotiske dimensjonen av kjærlighet er blitt belyst i faglitteraturen, blant annet når motoverføring har vært tema (Novick & Novick, 2000). Ellers er mitt inntrykk at det er *klientens* kjærlighet til terapeuten som primært har vært temaet.

Det er fenomenet kjærlighet i bred, eksistensiell forstand som jeg her er opptatt av å belyse. Spørsmålet er om kjærlighet utgjør en helende kraft i terapirelasjonen.



Kjærlighetsbegrepet

Klein (1937) så på kampen mellom kjærlighet og hat som den sentrale psykiske grunnkonflikt og den basale drivkraft. Bion (1962) opererte med tre grunnleggende emosjoner, eller dimensjoner av emosjonell opplevelse, basert på konstitusjonelle eller instinktive drifter: kjærlighet, hat og søken etter kunnskap. Disse primære følelsene eksisterer som konstitusjonelle potensialer som blir frisatt av erfaringer. Det er en dyp spenning mellom et grunnleggende behov for kunnskap, særlig kunnskap om emosjonell erfaring, og behovet for å beskytte seg, fordi emosjonell kunnskap så ofte bringer med seg smertefulle oppdagelser.

Terapeutens grunnleggende emosjoner, som Bion kalte «passions», knytter terapeuten til klienten, etter som emosjoner er det som først og fremst binder oss til andre. Ifølge Bion er «passions» bindeleddet mellom terapeutens indre og ytre objektrelasjoner. Det er dette bindeleddet som gir næring til terapeutens evne til å kommunisere med klientene på en varm og intim måte. «Passions» innebærer å tolerere det å ikke vite og intensiverer det å leve i her-og-nå, det å være et selv som ikke bare tenker om eller reagerer på opplevelser, men er i opplevelsene. Det er stor forskjell på å forstå en følelse intellektuelt og det å være i og kjenne den.

«Passion» eller pasjon er neppe det begrepet i vår kultur, gjenspeilet i dagligtalen, kunst og religion, som best betegner de sterkeste av våre følelser i samspillet mellom mennesker. Begrepet er etter mitt skjønn, i det minste på norsk, mer forbundet med drift og det som motiverer handling. Det mer eksistensielle begrepet kjærlighet er kanskje bedre egnet til å romme det gåtefulle og sammensatte som går ut over driftens grenser. De tre delaspektene Bion (1962) lot inngå i «passions», nemlig kjærlighet, hat og søken etter kunnskap, rommer mer enn driftsaspektet og representerer et mer helhetlig og eksistensielt perspektiv. På folkemunne sies det at der det er kjærlighet, er det også hat. Hat kan ses på som «baksiden» av kjærlighet.

Å være i stand til å se en annen som annerledes enn seg selv, er også noe som forbindes med kjærlighet. I Bions tankegang kan det å søke kunnskap ses både som en følge av og betingelse for kjærlighet. Weil (2001) har sagt det slik: «Vi erkjenner bare fullt og helt eksistensen til de menneskene vi elsker.» (s. 86). Å se en annen som annerledes enn seg selv er av Benjamin (1990) beskrevet som et kjerne-element i intersubjektivitet, som igjen er en betingelse for at barnet kan utvikle det å føle kjærlighet for en annen. Benjamin har også sett på destruksjonen som en nødvendig betingelse for at subjektet skal kunne gå videre fra å forholde seg til objektet via identifikasjon, projeksjon eller andre intrapsyriske prosesser, til en kjærlighetsfull intersubjektiv relatering hvor man ser at objektet eksisterer utenfor en selv, som en enhet i sin egen rett. Hun viser til Winnicott (1971) som skriver at barnet må bruke sin destruktivitet til å angripe sitt kjærlighetsobjekt. Gjennom det kan barnet få erfaring for at objektet ikke blir ødelagt, men overlever uten å hevne seg eller trekke seg tilbake. Dette kan gi barnet mulighet for å vinne kunnskap om at objektet eksisterer utenfor det selv. Det som kommer ut av den prosessen er ikke bare reparasjon eller gjenvinnelse av det gode objekt, men kjærlighet, følelsen av å oppdage den andre.

Kjærlighetsbegrepet rommer altså både noe godt og noe ondt. Det innbefatter å se en annen som annerledes enn seg selv. Dette innebærer at kjærlighet er en krevende prosess. Man er vel så mye i en kjærlighetsfull relasjon når man orker å utholde de vanskelige og smertefulle hat-følelsene fra begge parter, som når man gjennomstrømmes av varme og gode følelser for hverandre. Det å forholde seg til hat og destruksjon slik at man kan utholde det og komme seg videre, er en kamp som stadig må utkjempes og noe man vel aldri kan mestre helt?

Et annet spørsmål er om det er mulig virkelig å se en annen som annerledes enn seg selv – kanskje er det kun i glimt vi klarer det. Eller er dette en tillært pessimistisk tankegang? Kanskje kan kjærlighetsevnen oppøves og kultiveres i betydelig grad?

Den erotiske dimensjonen

Et ofte diskutert spørsmål i faglitteraturen er hvordan forstå klientens erotiske overføring, og i den sammenheng terapeutens arbeid med egne motoverføringer for at de erotiske følelsene ikke skal virke forstyrrende inn i forhold til klienten. Den erotiske dimensjonen ved kjærlighet trenger imidlertid ikke bare være et forstyrrende element i menneskelige relasjoner som har vekst som siktemål. Det er tross alt seksualiteten som er forutsetningen for at vi formerer oss og bringer menneskeheten videre! Flere, som Coen (1994) og Gabbard (1994), mener at den erotiske dimensjonen kan være en drivkraft til modning og vekst i terapirelasjonen. De tenker da ikke på den utlevde, erotiske kjærligheten, men på den symbolske og til tider fantaserte erotiske kjærligheten. Som med motoverføringen fins det et potensial hvis man er åpen for det og undersøker fantasiens kilder og muligheter. Opplevelsene og følelsene kan være vesentlige indikatorer for vitale prosesser i klienten. Etter mitt syn er vår seksualitet alltid til stede på mer eller mindre indirekte måter i vår framferd og tale. Den kan komme til syne hos en klient i en ekstra kraft i stemmen, som det på et gitt tidspunkt kan være viktig at terapeuten klarer å forholde seg til, for eksempel ved å møte stemmekraften med en like sterk stemmekraft tilbake.

For at kjærlighet mellom klient og terapeut ikke skal bli en erotisk eller kjærestelignende relasjon, er det avgjørende at en del faktorer er annerledes i terapirelasjonen enn i personlige forhold i livet ellers. Rammene rundt en terapi utgjør en vesentlig forskjell; som det at man møtes til bestemte tider og i en avgrenset tid. Det skal selvsagt ikke forekomme seksuelle handlinger mellom klient og terapeut, og oppmerksomheten rettes mot klientens behov for terapeutisk bistand. Disse rammebetingelsene vil være med på å skape et godt grunnlag for en «på lissom»-modalitet som fremmer muligheten for lek og utforskning. Å skape terapeutiske betingelser som stimulerer til vekst i klienten, vil etter min oppfatning også være avhengig av at terapeuten er i stand til å gjøre et indre arbeid i forhold til sentrale elementer i terapirelasjonen som lytting, forståelse, tolkning, motoverføring og nøytralitet. Det gjelder å sørge for å være i bevegelse selv slik at det også kan bli en bevegelse i klienten (Andersen, 1991).

Røttene til vårt kjærlighetssyn

Etter mitt syn ligger det noe ordløst fellesmenneskelig under forståelsen av kjærlighet i ulike kulturer i ulike tidsepoker. Det som er nedtegnet i verk som er blitt klassiske, sier noe grunnleggende om det å være menneske og som er mer uavhengig av tidsånden.

Tradisjonelt har det i kristendommen vært en oppdeling av kjærlighetsbegrepet i eros og agape. Eros er som oftest brukt til å betegne den jordiske, selviske kjærligheten som gjør at mennesker blir tiltrukket av hverandre og hvor seksualiteten er den drivende kraft. I gresk antikk er eros tradisjonelt betegnelsen på den menneskelige lengsel oppad mot Gud (Kjærulff, 1999). Agape er knyttet til Gudskjærligheten som er altomfattende, uselvisk og livnærende. I den greske antikken er agape brukt til å betegne «Guds kjærlighet, som strømmer ned over mennesket som ufortjent nåde.» (Kjærulff, 1999, s. 131). «Kjærligheten er kristendommens altomfattende mening og forståelsesramme, for Kristus er Guds kjærlighet.» (Hildegard av Bingen, ref. i Kjærulff, 1999, s. 131).

Filosofen Osborne (1996) advarer mot å prøve å forklare kjærlighet ved å søke motiver for kjærlighet eller ved å se på mulige mål eller belønninger som forsøkes oppnådd. Hun bruker «Amor med sine piler» i klassisk gresk litteratur som et bilde på at kjærlighet kan ses på som uforklarlig. Det er den pilen treffer som blir den man elsker, det er ikke kun en kjølig utvelgelse ut fra egne behov og hvordan man vurderer den utvalgte. Origen (referert i Osborne, 1996), foreslår at når bruden i Salomos Høysang sier at hun er skadet av kjærlighet, så mener hun at hun er blitt truffet av Guds pil, den spesielle pilen som er referert til i Esaias 49:2. Kjærligheten til Gud er ikke inspirert ut fra et begjær etter Guds skjønnhet eller de goder Gud kan gi, men av såret fra den guddommelige kjærlighetspilen. Origen hevder også det syn at Gud elsker menneskeheten. Videre mener han at kjærlighet i begge tilfeller ikke involverer så mye et begjær etter å besitte den annen, som å gi seg hen til den annens anliggende. På samme måte som at Amors piler sårer, vil denne hengivelse til den andre føre med seg å bli såret og skamfull, heller enn tilfredsstillelse (i Osborne, 1996, s. 84–85). Følgende dikt gir et bilde på hvordan Amors piler smerter:

That is not love,
if one wants to possess the one with beautiful looks,
on the advice of sober eyes.

No, it's the one who sees someone
unshapely; and loves dearly, pierced through with arrows, burning from crazed wits,
this is love, this is fire.

The beauties are equally delightful to everyone capable of discerning good looks.

Marcus Argentarius, (ref. i Osborne, 1996).

Det er gjennom å kjenne smerten fra pilsåret at man vet at man elsker. Kjærlighet er å ville ha hele livet – i både gode og onde dager. Ifølge Bion (1962) er det generelt sett svært smertefullt å være i en endringsprosess. Endring i terapirelasjonen er avhengig av terapeutens «passions», som jeg har valgt å kalle kjærlighet. Terapeuten må ikke la seg styre i terapitimene av egne drivkrefter, teorier eller begjær for å være en god

vekstbefordrende terapeut. Terapeuten må kunne teori godt, for så å glemme den i møtet med klienten. Også tanken om at kjærlighet innebærer å se den andre som en annen, slik Benjamin (1990) forfekter, synes jeg er godt illustrert i Argentarius sitt dikt.

Filosofen Simone Weil (2001) har sagt dette om kjærligheten: «Troen på andre menneskers eksistens som sådan er kjærlighet. «Kjærligheten er sjelens blikk. Den er dette: å stanse et øyeblikk og vente og lytte.» «Vi er ikke tvunget til å tro på noe. Derfor kan vi bare oppnå kontakt med det som er, ved å ta imot det, ved å elske det» (s. 85-91).

Kjærligheten er sjelens blikk: Å stanse et øyeblikk og vente og lytte

Kjærlighetens helende kraft

Den eksistensielle dimensjonen ved kjærlighet synes å ha fått lite plass i psykologien. Imidlertid, og vel ikke tilfeldig, har eksistensielt orienterte psykologer brukt kjærlighetsbegrepet i eksistensiell forstand. Det at kjærlighet er så viktig, bygger på en livsanskuelse om at det er en dyp samhörighet mellom mennesker, og at det er et grunnleggende behov at vi søker sammen. Filosofen Heidegger er en av dem som har formulert seg mye om dette, og flere bygger på hans tanker. «Love does not strive for self-perfection, for powerful mastery over anxiety. I-myself and you-yourself exist by the grace of the we. I give myself to you and receive myself back as a gift of the we, as you give and receive yourself in the we.» (Weigert, 1970, s. 372–373).

Det er ikke en ny tanke at kjærlighet i bred forstand kan ses på som det viktigste av det som hjelper klienter som går i psykoterapi. Vektleggingen av kjærlighet er ikke det som forbindes med Freud, men også han har hatt sine synspunkter på det. Det som først gjorde meg for alvor opptatt av kjærlighetstemaet, var følgende sitat av Freud i et brev til Jung, referert på en forside i Bettelheim (1982): «*Psychoanalysis is in essence a cure through love*».

I den psykoterapilitteraturen jeg kjenner til, blir kjærlighet i den forstand jeg er opptatt av, bare nevnt i en bisetning eller på slutten, uten diskusjon. Ett eksempel er en artikkel av Bjørg Røed Hansen (1994) om den ordløse dialogen i psykoterapi med barn, hvor hun helt på slutten sier følgende: «Som terapeut vet jeg at jeg er på mitt beste når jeg lar meg engasjere, og også gir plass for den spontane gleden over å være sammen med et barn som formidler sin egenart. Blir jeg opptatt av å gjøre det riktig eller være flink, er jeg på mitt dårligste. Men veien fram kan noen ganger være smertefull, også for terapeuten. På et nivå handler psykoterapi om kjærlighet og hengivelse. « (s. 21).

Det er mulig at det nettopp er dette kjærlighetsaspektet som for alvor begeistrer, rører og driver oss som terapeuter. Tankevekkende er det da at kjærlighet som kurativ faktor ofte bare er tilstedeværende mellom linjene i faglitteraturen. En årsak er kanskje at kjærlighet er omspunnet av mange tabubelagte eller forenklete forestillinger som komplekse fenomener gjerne er, og ofte blir kjærlighet for snevert assosiert med erotikk.

Baksiden

En annen faktor som kan tenkes å vanskeliggjøre bruk av kjærlighetsbegrepet i psykoterapilitteratur, er at det også kan romme det jeg har kalt «baksiden» av kjærlighet, nemlig hat. Hat er alltid vanskelig å forholde seg til, ikke minst i relasjoner som skal være vekstfremmende. Men det å utholde sterkt hat og destruktive handlinger fra et lidende menneske og de tilsvarende sterke motoverføringsreaksjonene, i tillit til at de kurative kreftene vil seire, er etter mitt syn nettopp å møte den andre på en kjærlighetsfull måte. Et problem hos mange klienter som går i terapi, kan sies å være at de strever med eller ikke får til å elske seg selv og andre. Hvis de går i terapi hos en terapeut som orker å forholde seg til deres hat og smerte, tror jeg mulighetene blir større for at de kjærlige følelsene etter hvert kan få større plass. Og så gjenstår det å våge å hengi seg til kjærligheten, noe som kjent ikke er lett. Det virker som det for en del oftest faller lettere å hate enn å elske. Det kan være tankevekkende for noen og enhver hvis man i løpet av en dag legger merke til hvor mye kjærlige ord og handlinger man har i forhold til kritiske, avvisende eller misunnelige tanker eller holdninger.

Det ordløse

En tredje faktor som kan påvirke at kjærlighet i terapirelasjonen er lite drøftet i psykoterapilitteratur, er at kjærlighetens natur er slik at den er vanskelig å ordlegge. Man kan til og med risikere å ødelegge noe av den ved å sette ord på den. Som psykoterapeut møter man kanskje de samme barrierene som kunstnere møter når de skal prøve å formidle noe sammensatt i et kunstverk. Hans Børli har beskrevet dette slik:

«Å skrive dikt»

Nei da – det er ikke vanskelig å
skrive dikt,
det er umulig.
Tror du jeg ellers hadde holdt på
med det
i over 40 år?

Prøv bare, prøv

å sette vinger på en stein, prøv
å følge sporet etter en fugl
i lufta.

Det ordløse ved kjærligheten er av den eksistensielle terapeuten Weigert framhevet som det grunnleggende aspektet: «While the speech of ethical existence is confession, testimony of the authentic Self, the speech of love is silence. It is trusting surrender, which burns even the bridges of communication behind it. Love does not need verbal communication, it expresses itself in looks, gesture, embrace, often in overwhelming intensity. « (Weigert, 1970, s. 373–374).

Det fins øyeblikk i en terapi hvor det vil oppleves riktig av både klienten og terapeuten at kjærligheten som er imellom dem blir ordlagt. Men som regel vil dette ikke være på

sin plass. Spørsmålet er om det nettopp er i stillheten at kjærlighetens helende kraft best får virke? I vår verbale kultur kan det være vanskelig å virkelig tro på eller stole på stillhetens helende kraft.

Kliniske eksempler

Med fare for forenkling vil jeg nå prøve å illustrere med tre kliniske eksempler.

Hjertets gave

Det første eksemplet viser etter min mening hvordan kjærlighet kom relativt direkte til uttrykk i den siste terapitimen i en barneterapi som jeg hadde med en gutt, som forløp over tre år. I den siste timen lagde han et mangefarget hjerte i modell-leire som han gjorde seg stor flid med og som var formet slik at det så ut som det både var mat, begynnelsen av alfabetet og noen litt utydelige røde flekker eller dråper i dette sammensatte hjertet. Jeg tenkte, uten å si det høyt, at hjertet kunne symbolisere den kjærligheten med mange fasetter som hadde vært virksom i relasjonen mellom oss, både som noe nærende, kunnskapssøkende og smertefullt. Han ga meg hjertet på slutten av timen. Dette berørte meg på samme måte som hvis mitt eget barn hadde laget noe for å på den måten formidle til meg at hun var glad i meg. Men det hører jo med til sjeldenhetene at det man får som gave, har et så tydelig symboluttrykk som et hjerte har. Som regel er det selve giverakten, det å gi noe ut fra seg selv, som formidler kjærlighet.

Kjærlighetsfull handling

Det andre eksemplet er også fra en avslutning av en terapi. For noen år siden hadde jeg i terapi en jente på en ungdomsinstitusjon som hadde vært utsatt for grove seksuelle overgrep fra en i nær familie i store deler av sin barndom. Hun kunne lett framstå for andre som mye mer velfungerende psykisk enn hun var med sine selvtilstrekkelige mestringsstrategier og sitt gode utseende. Denne institusjonen hadde stort inntakspress. Fordi hun tilsynelatende fungerte bra, ble det argumentert for å skrive henne ut. Etter min vurdering var dette altfor tidlig. Jeg hadde en oppfatning av at jeg hadde klart å «slippe henne innunder huden» på meg. Jeg ble utsatt for både en forsiktig tilnærming og en del mistenksomhet og verbale angrep fra henne i terapitimene, og jeg opplevde at jeg var sensitiv for hennes rytme og valg av innhold. Jeg hevdet sterkt nødvendigheten av utsettelse av utskrivning for at hun først skulle «komme seg tilstrekkelig på beina igjen». Mitt engasjement for henne minnet meg om engasjementet en mor eller far har for å stå på for sitt barn, særlig sitt syke barn. I ettertid viste det seg da også at det var betydningsfullt for henne å få den ekstra tiden før utskrivning. I den siste timen sa hun at hun følte at jeg virkelig brydde meg om henne og at det hadde vært avgjørende for henne for at hun hadde det betydelig bedre før utskrivning.

«Giverakten, det å gi noe ut fra seg selv, formidler kjærligheten»

Dette eksemplet viser kanskje at kjærlighet og engasjement fra terapeutens side ikke kun innebærer følelsene terapeuten har for klienten, men at kjærligheten kan styre eller motivere viktige handlinger vis-a-vis klienten. Et annet eksempel på en kjærlighetsfull handling kan være terapeutens bestrebelser etter å ha faste og trygge rammer rundt terapitimene, som faste tider og fast rom. Og for at terapeuten skal klare å skape en god grobunn for en kjærlighetsfull terapirelasjon, er også terapeuten avhengig av trygge rammer rundt seg.

Egne ambisjoner

De viktige elementene i kjærlighet som dreier seg om respekt og å prøve å se den andre som den han eller hun er, synes jeg er en god rettesnor. Men det er ikke alltid så lett å la klienten få følge sin egen rytme og bestrebe seg på å utforske klientens egne, unike uttrykk. Casement (2002) har beskrevet hvor raskt vi gjerne møter mennesker med stereotype forestillinger om deres indre verden. Det kreves åpenhet og fordomsfrihet fra terapeutens side å utforske klientens unike indre verden.



Jeg vil i denne sammenheng gi et klinisk eksempel som kanskje illustrerer at det ikke var tilstrekkelig eller bærende nok kjærlighet i terapirelasjonen. Klienten, en kvinne i 40-årsalderen, hadde jeg en terapeutisk relasjon til da jeg arbeidet på en korttidsavdeling på et sykehus innen psykisk helsevern. Hun hadde flere innleggelseser bak seg. Hun hadde opplevd mye traumatisk i sitt liv, blant annet langvarig mobbing i barndommen. Det framgikk av journalen at tidligere behandlere ikke hadde klart å komme til i behandlingen av henne. Jeg ble berørt av kvinnens historie og følte engasjement i forhold til et ønske om å hjelpe henne. Klienten merket nok «mine ambisjoner» allerede i det første møtet, hvor jeg fortalte åpent at jeg hadde lest hennes

journal. Jeg formidlet noe om det som sto der og at jeg ønsket å hjelpe henne. Etter den første timen, nektet klienten å ha flere timer med meg, og hun snakket heller ikke med noen av pleiepersonalet, med unntak av én pleier. Denne pleieren nøyde seg med å snakke om dagligdagse ting med henne, og til henne kunne klienten betro seg noe. Eksempelet kan vise hvordan overinvolvering eller egne ambisjoner kan forstyrre den fine balansen som bør være i en relasjon som har vekst og lindring som mål. Det å føle varmt for en klient er ikke tilstrekkelig for en kjærlighetsfull relasjon.



Implikasjoner for terapi og psykologprofesjonen

Bruk av kjærlighetsbegrepet i psykoterapi kan gi terapeuten et rikere tilfang på assosiasjoner og egne erfaringer knyttet til det, enn for eksempel bruk av begrepet empati som jeg oppfatter som mer teknisk og avgrenset. Kjærlighetsbegrepet rommer så mange paradokser og gåter, og det gjør terapirelasjonen også!

Å framheve betydningen av kjærlighet i psykoterapi i psykologers utdanning og yrkesliv, innebærer å rette oppmerksomheten mot terapeutens kjærlighetsevne og nødvendigheten av utvikling av den. Relevante spørsmål ville da være hvordan terapeuten i møtet med klienten kan sørge for å være i et levende forhold til kjærlighet slik at det skapes en kjærlighetsfull relasjon. Når stopper det opp, og hva innebærer det å gjenvinne det igjen? Dette ville etter min oppfatning kreve en betydelig dreining av hva som vektlegges i grunn- og videreutdanningen. Det vil også ha betydning for hvordan man organiserer de ulike behandlingsstedene og samarbeidsformene.

Utdanningsinstitusjonene måtte legge større vekt på å skape en åpen og trygg relasjon mellom lærere og studenter på lærestedene. På arbeidsstedene måtte man tilstrebe det samme kollegaene imellom og mellom ledere og underordnede. Man måtte i sterkere grad rette oppmerksomheten mot terapeutens person som arbeidsredskap og mot gjensidigheten i den terapeutiske relasjonen. Utdanningen og arbeidsstedene ville trolig bli mer levende, givende og utfordrende.

Synet på kjærlighet som helende kraft i terapirelasjonen berører også utfordrende spørsmål knyttet til forbindelsen mellom terapeuters yrke og privatliv: Innebærer det å være en god terapeut at man sørger for å leve et liv hvor man ikke stivner som menneske, men bevarer og videreutvikler bevegelsen og den kreative skaperkraften?

Without work, all life goes rotten.
But when work is soulless,
life stifles and dies.

Albert Camus

Marit Andersen Østberg

Asker og Bærum BUP

Sykehuset Asker og Bærum HF

Postboks 83, 1309 Rud

Tlf 67 17 46 60

E-post js-braat@online.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 1, 2004, side 21-26

TEKST

Marit Andersen Østberg, *Asker og Bærum BUP

+ [Vis referanser](#)

Referanser

Andersen, M. (1991). Betydningen av psykoterapeutens indre arbeid for terapiprosessen. Hovedoppgave. Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

Assay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. I M. A. Hubble, B. C. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change. What works in therapy* (ss. 23-55). Washington, DC: American Psychological Association.

Benjamin, J. (1990). An outline of intersubjectivity: The development of recognition. *Psychoanalytic Psychology*, 7 (suppl), 33-46, Lawrence Erlbaum Associates.

Bettelheim, B. (1982). *Freud and man's soul*. New York: Vintage Books.

Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Heinemann. I: *Seven servants: Four works by Wilfred R. Bion*. New York: Aronson, 1977.

Casement, P. (2002). *Learning from our mistakes. Beyond dogma in psychoanalysis and psychotherapy*. East Sussex: Brunner- Routhledge.

Coen, S. (1994). Barriers to love between patient and analyst. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 42, 1107-1135.

Gabbard, G. (1994). Sexual excitement in the analyst. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 42, 1083-1106.

Hansen, B. R. (1994). Den ordløse dialogen i psykoterapi med barn - implikasjoner fra nyere spedbarnsforskning. *Ericastiftelsens jubileumsskrift och redogörelse för verksamhetsåret 1993-*

1994, s. 7-21.

Kjærulff, K. (1999). Den kristne mystik mellom eros og agape: mystik og profeti hos Hildegard af Bingen. I: Den lyse middelalder. Fredriksborg: ANIS.

Klein, M. (1937). Love, guilt and reparation. I: The writings of Melanie Klein, vol I. London: The Hogarth Press, 1975.

Novick, J., & Novick, K. K. (2000). Love in the therapeutic alliance. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, Winter; 48 (1), 189-218.

Osborne, C. (1994). *Eros unveiled: Plato and the God of love*. Oxford: Clarendon Press.

Weil, S. (2001). *Tyngden og nåden*. Oslo: Gyldendal.

Weigert, E. (1970). *The courage to love*. New Haven: Yale University Press.

Yalom, I. D. (1998). *The Yalom reader. Selections from the work of a master therapist and storyteller*. New York: Basic Books.