

Eksistens og psykoterapi - og Schopenhauers trøst

I sin siste bok skriver Irvin D. Yalom filosofen Schopenhauer inn i det psykoterapeutiske anegalleriet. Hans ærlighet om den menneskelige lidelse gjør ham aktuell også i dag.

TEKST OG FOTO:

Finn Skårderud

PUBLISERT 1. mars 2006



TERAPIENS MYSTERIER: Irvin D. Yalom er professor i psykiatri ved Stanford University i California. I sine bøker undersøker han mysteriene og forundringene ved det terapeutiske møte.

Finn Skårderud er forfatter, professor i helse- og sosialfag, Høgskolen i Lillehammer, og privatpraktiserende spesialist i psykiatri, Oslo

Den amerikanske psykiateren og forfatteren Irvin D. Yalom har nettopp kommet med en ny roman. *The Schopenhauer cure* (2005) handler om gruppeterapi, om de utfordrende og forhåpentligvis mentalt helsefremmende dramaene som utspiller seg når en gruppe mennesker med håp om bedre liv samles regelmessig for å lære om seg selv. Men Yaloms bok er også en biografi om det krevende mennesket og den banebrytende tyske filosofen Arthur Schopenhauer (1788–1860). Schopenhauer blir ofte oppfattet som pessimismens og meningsløshetens filosof, en konsekvent misantrop. Men Yalom finner hos ham klok inspirasjon både for våre eksistenser og for våre virksomheter som terapeuter. Yalom omtaler den psykoterapeutiske relasjonen mellom

pasient og terapeut som at vi er *fellow travelers*. Med Schopenhauers formulering er vi også *fellow sufferers*. Vi utvikler et fellesskap i en delt visshet om smerten og behovet for å lindre den.

Seniorenens omtanke

Som en introduksjon til denne samtalen med Yalom – om psykoterapi, litteratur og filosofi – vil jeg bidra med relevant bakgrunn om ham.

Som en junior på jakt etter en senior inviterte jeg meg selv i sin tid hjem til Yalom og konen Marilyn i Palo Alto i California. Jeg søkte etter erfarne mennesker med hvem jeg kunne føre samtaler om psykoterapi; om det som er vårt yrke, men for mange av også en lidenskap; om det som kanskje noe pompøst, men likevel presist kan kalles *samtalekunsten*. Yalom var en selvfølgelig person å søke – som vitenskapsmann, psykoterapeut og kunstner.

Samtalekunst kan lyde pompøst for den junior som er engstelig for å være selvhøytidelig, og forhåpentligvis er vel vitende om sine mangler og begrensninger. Og det kan lyde mer enn pompøst for den pasienten som har forsøkt seg i psykoterapi, og følt det uvirksomt, eller i verre fall krenkende eller (re)traumatiserende. Men like fullt er psykoterapi en virksomhet som er nær beslektet med kunst fordi møtene mellom to – eller flere subjekter – uunngåelig er originale hver eneste gang, og ofte lager en viktig forskjell. Virksomme faktorer kan være terapeutens intuisjon og kreativitet. Slike møter – med definerte rammer, teknikker, metoder og mål – sprenger likevel alltid rammene for det standardiserte og regulerbare.

Helse, og især mental helse, er et *gåtefullt* fenomen (Gadamer, 2003). Ikke minst er den terapeutiske virksomheten gåtefull. Terapeuten kan beskrives gjennom hva han eller hun ikke er. Behandleren er ikke en vitenskapsperson, men arbeider i en virksomhet hvor vitenskapen (*episteme*) har en viktig, men like fullt begrenset plass. Behandleren er heller ikke en filosof, selv om noen nok kunne ha nytte av litt mer livsfilosofisk undring, og kan få praktisk hjelp av Yaloms bøker. Man er ikke en filosof, fordi medisinen og den kliniske psykologien ikke er på jakt etter sannheten, men helsen. Behandlerens virksomhet kan minne om håndverkerens (*techne*), eller altså kunstnerens. Men den skiller seg også fra begge ved at behandleren ikke skaper et produkt eller et kunstverk (*poiesis*), men i stedet bidrar til å gjenetablere den gåtefulle helsen.

Behandlerens verk er aldri ens eget, men oppdraget er derimot å hjelpe den andre til å hjelpe seg selv. Den psykoterapeutiske virksomhetens unike arbeidsform er således møtet, som har som mål at behovet for slike møter skal opphøre. Utveksling av ord, gester, mimikk og bygging av tillit er sentrale virkemidler. Dette gåtefulle blir omsatt til en ambisjon om å utvikle sin visdom om hvordan man skal te seg aller mest virksomt i en uklar geskjeft. Den kunnskapsformen som er nærmest kjernen i et slikt ideal, er det som Aristoteles beskriver som praktisk visdom – *fronesis*.

Jeg var altså en junior på jakt etter en senior. Det har blitt flere møter med familien Yalom, og nylig et nytt besøk i deres hjem. På standardportrettet som gjengis på bøkene, ser han ut som en hard nøtt. Den Yalom jeg kjenner, ligner ikke sitt eget portrett. Han er i stedet en mild patriark, som nå blir femogsytti. Allerede første gang vi møttes, hadde han lett knekk i nakken og bukkeskjegg. Og han er svært opptatt av sin rolle nettopp som en senior. I introduksjonen til sin bok *The gift of therapy* (Yalom, 2001) griper han fatt i et begrep fra psykoanalytikeren og utviklingspsykologen Erik H. Erikson. I sine studier av livssyklusen beskriver Erikson det seneste stadiet i livet som preget av «generativity». Dette er en post-narsissistisk periode hvor oppmerksomheten dreier seg vekk fra egen ekspansjon til omsorg og omtanke for kommende generasjoner. Yalom skriver at Eriksons «begrep om generativitet føles riktig for meg. Jeg ønsker å gi videre det jeg har lært. Og så fort som mulig».

The gift of therapy er nettopp forsøket på å gi videre, på å generere yngre terapeuters mot, kreativitet og kvalitet. Denne boken er hans forsøk på å systematisere førtifem års psykoterapeutisk virke. Han avmystifiserer psykoterapi, og synliggjør hvordan essensen ikke er snodige fortolkninger og psykologisk metafysikk, men høviske regler for omgang og finfølelse for hvordan lage «et annet forhold». I folks forståelse av terapi legges det ofte for mye vekt på ordene som blir sagt. Yalom minner om at ordene bare er en del av verktøyet. Vel så viktig er det affektive samværet. Blir jeg forstått? Er det trygt nok til at jeg kan forsøke ut andre sider av meg selv?

Yalom var en å søke nettopp fordi han stilte seg til skue gjennom en rekke tekster. Yalom er en av de fremste i den *pedagogiske formidlingen* av hva psykoterapi kan være. Hans samlede litterære produksjon beveger seg elegant mellom sakprosa og skjønnlitteratur, egnet for både profesjonelle og den interesserte allmennhet.

Grupper og eksistens

Yaloms navn har vært kjent i de psykiatriske og klinisk psykologiske fagmiljøene gjennom årtier. Han er av pionerene innenfor gruppepsykoterapi, først og fremst formidlet gjennom hovedverket *The theory and practice of group psychotherapy* (1970). Denne boken har lenge vært betraktet som feltets klassiker, er solgt i mer enn sju hundre tusen eksemplarer, og er nettopp kommet i sin femte og sterkt reviderte utgave (2005). Psykoterapi i grupper har vært et av Yaloms viktigste arbeidsområder, og han kan vise til en omfattende vitenskapelig produksjon. Han har også bidratt med supplerende lærebøker, som *Encounter groups* (Lieberman, Yalom, & Miles, 1973), *Inpatient group psychotherapy* (1983), *Concise guide to group psychotherapy* (Yalom & Vinogradov, 1989) og artikkelsamlingen *The Yalom reader* (1998).

En annen skoledannende klassiker er hans *Existential psychotherapy* (1980). Dette er en bok som er sterkt preget av Yaloms mangeårige samarbeid med den norske filosofen Dagfinn Føllesdal. Yalom begynte å følge Føllesdals forelesninger under dennes opphold på Stanford University i California, og gradvis ble dette til fruktbare møter mellom eksistensialfilosofi og fenomenologi på den ene siden og psykiatri og psykoterapi på den andre. Yalom understreker at eksistensiell psykoterapi ikke skal

forstås som en egen metode eller teknikk, men at han i terapi sterkt vektlegger eksistensielle temaer. «Jeg forsøker alltid å dra det mot det eksistensielle» (Skårderud, 1998).

Ett av de meget tiltrekkende trekkene i Yalom's virksomhet er den systematiske og kritiske utforskningen av hva som faktisk skjer, og hva som er virksomme elementer i psykoterapi. Boken *Everyday gets a little closer* (Yalom & Elkin, 1974) er dagboksnotater fra et psykoterapeutisk forløp. Ginny Elkin var en plaget ung kvinne, en aspirerende forfatter med skriveblokk. Den psykiatriske verdenen hadde utstyrt henne med beskrivelsen «schizoid». Hun hadde forsøkt en rekke terapeutiske tilnærminger, også gruppeterapi hos Yalom. Men uten fremgang. Han tilbød henne derfor individuell psykoterapi. Fordi hun hadde dårlig råd, tilbød Yalom henne å betale for sine timer i form av en oppgave: Hun skulle skrive ned sine opplevelser etter hver eneste time. Han ville gjøre det samme. Og så skulle de hver sjetten måned utveksle notater. Slik håpet han også å stimulere hennes skriving. Boken er sammenstillingen av slike notater, samt deres ettertanker, fortolkninger og assosiasjoner. Den gir en unik tilgang til hva som skjer i slike dyader av delte og felles virkeligheter.

«Yalom minner om at ordene bare er en del av verktøyet. Vel så viktig er det affektive samværet»

Drømmen om romanen

Yalom ble født i 1931 og vokste opp i Washington D.C. Han har russisk-jødisk bakgrunn. Foreldrene dro fra Russland rett etter første verdenskrig. Hjemmet lå over foreldrenes dagligvareforretning i et fattig og stort sett farget nabolag. Han beskriver livet på gaten som farlig, og hans flukt var innendørs lesning. Foreldrene hadde ingen videre utdanning og leste ikke bøker. Yalom beskriver hvordan han to ganger i uken la ut på en hasardiøs sykkeltur til byens sentralbibliotek. Det var især skjønnlitteraturen som førte ham inn i en mer tilfredsstillende verden.

«Tidlig i livet utviklet jeg forestillingen – som jeg aldri har oppgitt – om at å skrive en roman er det fineste et menneske kan gjøre» (Yalom, 2006).

I karrierevalget mellom medisin og økonomi følte han at medisinen var nærmere Tolstoj og Dostojevskij, og allerede før oppstart hadde han tatt beslutningen om å bli psykiater.

«Psykiatri viste seg – og viser seg fortsatt – å være fengslende. Jeg har møtt alle mine pasienter med en undring over hvilken fortelling som vil folde seg ut. Jeg er overbevist om at terapi må oppfinnes på nytt for hver eneste pasient, fordi alle har en unik fortelling. Som årene går, har en slik holdning

beveget meg lenger og lenger vekk fra den profesjonelle psykiatriens sentrum.

Pasienten og jeg leter sammen etter nye fortellinger som skal gjøre deres liv bedre. Forfatteren leter også etter fortellinger. Jeg er overbevist om at jeg er blitt en bedre lytter etter at jeg begynte å skrive, fordi jeg er i dobbelt ærend. Og for et terapeutisk forløp er det viktig at terapeuten er engasjert» (Yalom 2006).

Drømmen blir innfridd

Yaloms gjennombrudd som formidler for et bredere publikum kom med *Love's executioner and other tales from psychotherapy* (1989). Dette er betraktninger fra terapirommet, fordelt over ti pasientfortellinger. Yaloms eksistensielle perspektiv er meget tydelig. De ti pasientene har søkt ham av forskjellige ytre grunner: En ødeleggende kjærlighetsbesettelse, selvforakt, ensomhet, migrene, impotens, høyt blodtrykk, seksuelle tvangsforestillinger, overvekt, depresjon og dramatiske humørsvingninger. Om den ytre bestillingen er forskjellig, er det forfatterens overbevisning at den menneskelige eksistensen byr på de samme grunntemaene: Vi skal alle møte døden. Vi trues av ensomhet. Hvor mye kontroll har vi over vårt eget liv? Byr livet på nok mening?

Store og små havarier minner oss om at de fleste av våre inderligste ønsker aldri kan bli oppfylt. Lengselen er således sentral i alle disse ti beretningene. Eller i mer desperat form: «Jeg vil! Jeg vil!» Én vil ha den døde datteren tilbake, mens hun gir blaffen i sine to levende sønner. En annen vil «knulle hver eneste kvinne jeg ser», mens kreften gradvis spiser ham opp. En tredje vil være ung, en fjerde lett og en femte vil ha en ny barndom. *Love's executioner* gir oss både fag og fiksjon. Fortellingene er som kriminalhistorier med kjent forbryter og forbrytelse, men vi er likevel fullt engasjert i hvordan oppklaringen forløper. Og beretningenes kjerne er alltid parforholdet i behandlingsrommet. Det er et samspill som kan spenne fra alvorlige dueller til den mest hengivne omsorg. Yalom legger ikke fokuset på en kald mor eller at det er vanskelig å være fet i California, men på den terapeutiske kraften som ligger i å ta virkelig på alvor hvordan slike spøkelser preger her-og-nå.



I HAGEN: Finn Skårderud i fruktbart møte
med Irvin D. Yalom i forfatterens hjem i
Palo Alto, like utenfor San Francisco.

Et slikt litterært prosjekt videreføres med seks nye terapeutiske fortellinger i boken *Momma and the meaning of life* (1999). Yaloms store appell blant lesere skyldes ikke minst at han overbeviser oss om at han skriver om oss, og ikke bare *dem*.

Yalom ønsker å være pedagog. Men han er samtidig den henførte fortelleren. Han elsker gode historier. Og han bringer fortellingenes form videre i sin første roman. *When Nietzsche wept* (1991) handler om store menns kjærlighetsbesettelse; om Nietzsche som gråt over sitt tap av den forførende kvinnen og senere psykoanalytiker Lou Salomé; over sin migrene og mye annet; og om hvordan han mellom gråtetektene var med på å føde psykoanalysen, hvilket ikke var riktig i det såkalt virkelige liv. Yalom har en tradisjonell psykoanalytisk utdannelse, men i lang tid har nok Nietzsche vært en større kilde enn Freud.

I sin neste roman, en skikkelig farse, demonstrerer Yalom at han også er en humorist. Den dobbelte betydningen av *Lying on the couch* (1996) – ligge/lyve på benken – blir dessverre ikke helt gjenskapt i den norske tittelen *Dobbeltspill i sjeledypet* (2001). Dette er riktig underholdende om sex, løgn og psykoterapi.

Yalom er i sine bøker forbilledlig i hvordan han stiller seg selv til skue, med egne problemer og behov. Han viser seg selv frem med både forfengelig og californisk selvopptatthet. *Selvavsløring* er for ham et viktig begrep. Romankonstruksjonen i *Lying on the couch* hadde opprinnelig også et historisk forelegg. Denne gang var det den ungarske psykoanalytiker Sándro Ferenczi han ønsket å spinne en historie omkring. Ferenczi var opptatt av å fornye den tradisjonelle psykoanalytiske teknikken, ikke minst i betydning mer aktivitet fra analytikerens side og vekt på gjensidighet i den terapeutiske relasjonen. Men Yalom følte at han ikke lyktes med sin form, og flyttet det hele over i samtid. Roman er altså en komedie, men den er dypt alvorlig i håndteringen av de etiske grensegangene som må trekkes opp i psykoterapi, både når det gjelder penger og sex.

Schopenhauers kur

Jeg har villig latt meg guide av Yalom og nærmet meg Schopenhauer. I møte med livet og verket til den stolte og plagete filosofen dukker det opp en rekke tanke- og følelsesmessige reaksjoner. Jeg blir intellektuelt stimulert, og jeg blir underholdt. Tidvis blir jeg irritert på hans monomane svartsyn og hans arroganse. Ofte føler jeg ren omsorg for skikkelsen. Men ikke minst er det trøst å finne hos Schopenhauer – viktig trøst.

Vi trenger en Schopenhauer som motgift mot alskens lykkefilosofer og veiledere i livskunst. I forhold til den utilstrekkelighet eller irritasjon vi raskt erfarer i møter med lettkjøpte selvutviklere og folk som insisterer på at vi absolutt skal tenke positivt, kan det faktisk være meget befriende, regelrett positivt, å møte Schopenhauer som

insisterer på det negative og meningsløse. Vi blir møtt av en som ikke vil snakke vekk realiteter. Det er jo en sannhet at det er meget vanskelig å leve, og at det *er* absolutt umulig å overleve.

Schopenhauer feier feigt svermeri til side og vil at vi modig skal forholde oss aktivt til at livet innebærer mye lidelse på vei til døden. Schopenhauers tekster kan med sin påpekning av det smertefulle i vårt liv, paradoksalt være et sted å finne forsoning og trøst for gudløse mennesker. Han peker mot et medfølende fellesskap som kan oppstå av slike innsikter. Hans filosofiske verk er også en stor betraktning om medlidenheten som fenomen og medlidenhetens overskridende rolle. Medlidenheten er hos ham grunnlaget for sann nestekjærlighet. Nå dukker altså Schopenhauer opp hos Yalom, som et nytt bidrag i hans store prosjekt om psykoterapi og eksistens.

Yalom tar imot i hagen.

Palo Alto ligger en halvtimes leiebiltur sørover fra San Fransisco. Dette er hjertet av Silicon Valley. Her er det raske penger og raske havarier. Det er hardt arbeid, direktører uten venner og de som blir forvirret av plutselige forandringer. Og det er overskudd av dårlig tid. Yalom, derimot, tar seg god tid til sin gjest. Helsen har skrantet noen måneder, men det går bedre nå. Jeg gratulerer med ny bok.

Hovedpersonen i *The Schopenhauer cure* er den aldrende psykiateren og renommerte psykoterapeuten Julius Hertzfeldt. Han får påvist kreft. Han tenker igjennom sitt liv og sitt arbeid. Har han bidratt til noen varige forandringer? Hva har hendt med de pasientene han ikke kunne hjelpe? Kan han, nå som han er klokere og modnere, fortsatt redde dem?

Han oppsøker en av dem mer enn tjue år etter. Philip Slate arbeidet med insektgift. Han var en kald og pengefiksert tvangsknuller. Til sin forskrekkelse får Julius vite at Philip har utdannet seg til å bli en veileder i livskunst. Han hevder at han har kurert seg selv gjennom å lese Schopenhauer. Han ønsker ikke mer terapi, men derimot supervisjon fra Julius for å få sin lisens som terapeut. Julius nøler. Kan en slik person bli terapeut? Er han ikke den samme arrogante, gjerrige og selvopptatte drittsekken som før? De inngår en faustiansk pakt. Julius er villig til å veilede Philip mot at denne blir med i psykiaterens terapigruppe. Gjennom dette håper han at den antisosiale Philip skal åpne seg litt for menneskene. Mer enn en ny pasient viser det seg at Julius har fått en aggressiv og belærende rival i gruppen, som ufølsomt krenker de andre og insisterer på å predike Schopenhauer. Var det dette som skulle bli Julius' svanesang?

– *I romanen blir en aldrende psykiater dødssyk. Du startet også din forrige bok med aldring?*

– Det er der jeg er. Da jeg var yngre, skrev jeg om sex og slikt. Nå skriver jeg om aldring og død. Ja, jeg ønsket å utforske temaet omkring hvordan vi møter døden. Og det er klart at jeg i min alder tenker mer over dette enn før, hvor vi i yngre dager anvender langt mer benekting. I møte med vissheten om sin snarlige død får min psykiater større visdom. En rekke filosofer har jo inntrengende bedt oss om å ha døden klarere for oss.

Middelaldermunkene hadde hodeskaller i sine studerkamre. Montaigne ville ha et bibliotek ut mot en kirkegård.

«Da jeg var yngre, skrev jeg om sex og slikt. Nå skriver jeg om aldring og død»

– *Denne romanen er også en biografi over Schopenhauer. Du viser ham som en trøstende filosof, og nyanserer bildet av ham som en stor pessimist.*

– Schopenhauer var en svært interessant personlighet. Han er av de aller første som vektlegger ærlighetens nødvendighet, som skriver at vi må ta våre egne følelser, som dødsangsten, på alvor og utforske dem. Jeg ville således skrive noe om Schopenhauer, men jeg hadde store vansker med å finne på et plot. Jeg fikk det ikke til. Så kom neste idé: Jeg så for meg en samtidskaracter i romanen som hadde mange av Schopenhauers personlighetstrekk. Og da laget jeg pasienten fra den mislykkete behandlingen for tjue år siden. For å forsterke dette slektskapet gjorde jeg ham attpåtil til Schopenhauer-filosof. Dette ga meg et litterært rom for å beskrive Schopenhauers liv og virke i avvekslende kapitler.

– *Du må forklare noe mer om hvorfor du vil skrive Schopenhauer inn i det psykoterapeutiske anegalleriet – enn at han var ærlig om den menneskelige lidelsen og dødens uunngåelighet.*

– Arthur Schopenhauer var Tysklands mest leste filosof da Freud var en skolegutt. Psykoterapi var altså ikke etablert som en tradisjon i filosofens livstid. Likevel må han forstås som en forutsetning for den senere psykoanalysen. Hans hovedverk *Die Welt als Wille und Vorstellung* (1819/1969) er en fortsettelse av Kant. Kant revolusjonerte filosofien med sin innsikt i hvordan vi gjennom sanseapparatet danner, mer enn oppfatter, virkeligheten. Vi danner oss et bilde vi kaller virkeligheten, men som er en illusjon, en fiksjon som oppstår i vårt begrepsdannende og kategoriserende sinn. Vi kan bare oppfatte tingene som forestillinger, ikke som de egentlig er.

– Tingen i seg selv, *das Ding an sich*, vil for alltid bli ukjent for oss. Men, skriver Schopenhauer, vi kan komme lenger enn Kant forestilte seg. Kant hadde oversett en hovedkilde for å nærme seg fenomenenes verden: *Våre kropper!* Våre kropper lever som materielle objekter. Vi har mye kunnskap fra våre kropper. Noe er direkte sansbart. Men mye er også opplevelser vi ikke makter å begrepsdanne og kommunisere, fordi de finnes inne i oss. Det er opplevelser fra innsiden, kunnskap som stammer fra følelsene. Mye er undertrykt kunnskap, fordi om vi selv kjente vår dypeste natur, vår ondskap, frykt, misunnelse, seksuelle attrå, aggresjon og selviskhet, kunne det skake oss mer enn vi tåler. Lyder det kjent?

– *Jo, det lyder trygt velkjent. Freud og det ubevisste sjeleliv.*

– Det er god, gammel Freud – med det ubevisste, primærprosesser, det'et, undertrykte følelser og selvbedrag. Schopenhauer var også en pioner med sin interesse for sex. Han

var selv plaget av en voldsom seksualdrift, og alderdommens visning ble en befrielse. Ingen filosofer før ham hadde innsikten – eller motet – til å skrive om kjønnsdriftens betydning i vårt indre liv.

– *La oss vende oss til ditt arbeid med den litterære formen. I Schopenhauer-romanen blander du nok en gang fakta og fiksjon.*

– Mitt sjangervalg er meget bevisst, og det handler om at jeg tror det blir mer interessant for leserne. Dette er ment å være en pedagogisk roman, hvor jeg vil at man skal lære noe. I tillegg til å skrive en psykobiografi ønsker jeg også å undervise om gruppeterapi. Her i USA er massemedienes fremstillinger av gruppepsykoterapi elendige. Det finnes knapt noen presise fremstillinger for et allment publikum. Det som finnes, er til dels mobbende og latterliggjørende. Jeg ville skrive hva en virkelig effektiv gruppe kan få til. Hva er kraften i en gruppe? Og man kan ikke gjøre det, tenkte jeg, uten å bruke romanformen.

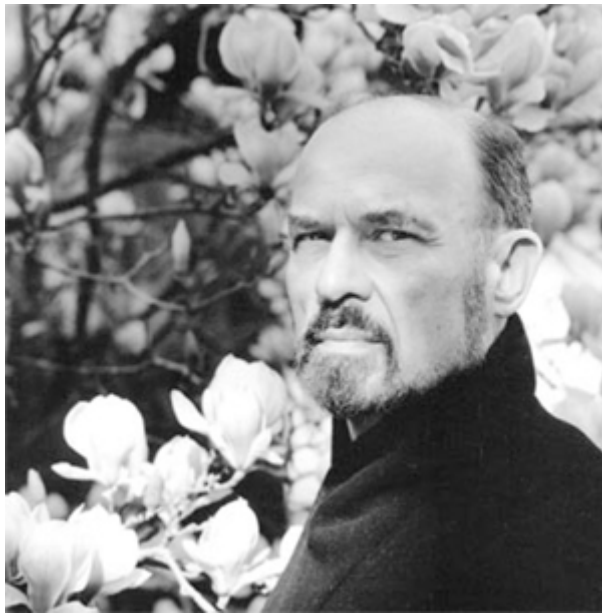
– I løpet av de tre-fire årene jeg har brukt på å skrive *The Schopenhauer cure*, har jeg også revidert min lærebok om gruppeterapi. Jeg tenkte at dette kanskje er to bind av samme sak, egentlig et sammenhengende verk. Jeg har nettopp skrevet forordet til min reviderte utgave, og jeg henviser til flere steder i romanen hvor man kan finne eksempler fra praksis.

Exit Freud?

– *Om vi ser på dine samlede verker, er det mulig å si at du forsøker å omskrive psykoanalysen og samtidig fjerne Sigmund Freud?*

– Nei, det er jeg ikke enig i. Jeg setter stor pris på Freud. Jeg holdt nylig et «sett pris på Freud-kurs» for medisinstudentene. Jeg oppdaget at de som skulle uteksamineres som leger, ikke hadde lest noe av Freud. De hadde derimot lest kritikken. Freud var så viktig, ikke som oppfinneren av psykoanalysen, men av moderne psykoterapi. Det kom en ny utgivelse av *Studies of hysteria* i USA for et par år siden, og jeg skrev en lang introduksjon. Jeg skrev hvor viktig denne boken er, især det siste kapitlet hvor han skriver om psykoterapi. Freud utløste det meste av det som skulle skje i psykoterapifeltet de kommende tiårene.

– Nei, jeg vil ikke bli kvitt Freud, men jeg vil bli kvitt mye av hans innhold, som hans overdrevne vektlegging av psykoseksuelle fenomener. Vi kan lage et skille mellom hans «formelle verker» og hans «uformelle verker». I de siste skrev han interessant om fenomener som kjærlighet, krig og død. Den Freud leser jeg med glede.



IRVIN D. YALOM PÅ NORSK

Da Nietzsche gråt, Pax forlag (1999)

Kjærlighetens bøddel og andre fortellinger fra psykoterapien, Pax forlag (2000)

Mamma og meningen med livet, Pax forlag (2000)

Dobbeltspill i sjeledypet, Pax forlag (2001)

Hver dag - litt nærmere, Pax forlag (2001)

Terapiens gave, Pax forlag (2003)

Schopenhauerkuren, Pax forlag (2006)

– *Jeg trekker tilbake mitt utsagn, og prøver på nytt: Hvordan kunne psykoterapien se ut om det ikke var Freud, men andre skikkelser som var de teoretiske referansene? Det kan se ut som om du forsøker å formulere en psykoterapeutisk virksomhet med andre teoretiske lederskikkelser, som altså Schopenhauer og Nietzsche.*

– Nettopp. Det var det som var mitt tankeeksperiment da jeg skrev Nietzsche-boken. Hele ideen var at Nietzsche bidro til å utvikle psykoterapien slik at den kunne være nyttig for ham selv, for at han selv kunne lindre sin egen desperasjon. Altså: Hva ville psykoterapi være om den hadde blitt utviklet av en som Nietzsche og ikke av Freud? Jeg ønsket å bevare Freuds topografiske struktur – det vil si ideen om det ubevisste sjelelivet – men gi det et idemessig innhold ut fra Nietzsches mer eksistensielle tenkning.

– Da jeg begynte å lese om Schopenhauer, ble det tydelig for meg hvor mye av Schopenhauer det finnes hos Nietzsche. Schopenhauer var Nietzsches lærer på forskjellige vis. Nietzsche skrev et essay om hvordan Schopenhauer hadde inspirert

ham som lærer. Men i sine tidlige tjueår snudde Nietzsche dramatisk i en annen retning. Han ble svært negativ mot sin tidligere lærer. Grunnen til at de gikk forskjellige veier, er for meg svært interessant. Og dette dukker opp i romanen. En av grunnene, tror jeg, handler om deres personlighetsstrukturer. Karaktermessig var Schopenhauer så gledesløs og deprimert, og med en bakgrunn, med faren som tok livet av seg og moren som avviste ham så grovt, som gjør dette fattbart.

– Det er ikke minst derfor jeg ønsket å ha med det biografiske. Dette peker igjen tilbake til det interessante spørsmålet om hva en filosofers personlighet betyr for måten å filosofere på. Det samme spørsmålet kan stilles om terapeuter: Hva betyr våre personlighetstrekk for at vi blir en kognitiv terapeut, en psykoanalytiker, osv. Jeg er overbevist om at dette spiller en betydelig rolle. Schopenhauer forsøkte å trekke seg tilbake fra livet, mens Nietzsche omfavnet livet og ville leve mer og mer.

– Dette er to eksistensielle tenkere som har inspirert deg intellektuelt, men også som kliniker. Det finnes flere sentrale. Kan vi vente oss en roman hvor eksempelvis Kierkegaard dukker opp?

– Nei, ikke han. Schopenhauer var en pioner også i sitt forhold til religion. Han var den første store filosofen som bygde et ideverk på ateistisk grunnlag. I hans samtid var det flere filosofer, som Hobbes, Hume og også Kant, som var ikke-troende eller lite troende. Men de levde i kristne kulturer og var ansatt i systemer hvor de ikke våget eller det ikke var tillatt å uttrykke sin tvil. Schopenhauer, derimot, var en formuende frilanser og tok ikke slike hensyn.

– Kierkegaard har nok aldri snakket til meg, fordi jeg ikke klarer å forstå det paradoksale ved å være en eksistensiell tenker og samtidig være så opptatt av tro. Jeg har så liten tro, eller trosevne, selv at jeg ikke klarer å sette pris på ham. Jeg hadde et mangeårig nært forhold til psykoterapeuten Rollo May, ikke minst fordi jeg gikk i terapi hos ham, og han simpelthen elsket Kierkegaard. Vi kranglet stadig om dette.

– Hvilke filosofer interesserer meg mest? Epikur er en som jeg leser med meget stor interesse. Jeg bruker ham klinisk. Jeg brukte ham i en time med en pasient i forrige uke. Jeg behandlet en pasient som kom til meg med dødsangst. Hun våkner opp om natten med voldsom frykt for å dø. Og dette har vært slik helt siden barndommen. Det er interessant for meg å arbeide med henne. Vi forsøkte å forstå dette på forskjellige vis, dissekere dødsangsten; hva er det som er så voldsomt smertefullt ved å ikke eksistere? Jeg snakket om Epikur, hvor han sier at når du er død, så er det ingen bevissthet lenger til å konstatere at man ikke lenger eksisterer. Bevissthet og død eksisterer aldri sammen.

«Den neste generasjonen av psykiatere vil ikke ha psykoterapeutisk kompetanse»

– Da jeg var ferdig med Schopenhauer-boken, lette jeg i mitt eget hode etter hva som skulle bli mitt neste bokprosjekt. Jeg lever dårlig uten prosjekter. En stund tenkte jeg meget hardt på at jeg skulle forsøke å skrive noe om Spinoza. Han er en så stor tenker. Men jeg har ennå ikke kommet frem til hvordan jeg kan lage et plot omkring ham. Han er også meget vanskelig å lese. Han skriver tidvis matematisk. Sartre og Camus, naturlig nok. I en viss grad Heidegger, men han har sine sider som jeg ikke er så glad i. Så disse er nok de viktigste.

Klinisk virksomhet

– *La oss snakke om din kliniske praksis. Som en senior som skuer tilbake, hvordan har du med årene endret deg i din måte å være på i forhold til dine pasienter?*

– Jeg tror jeg har forandret meg mye. Jeg våger mer intimitet. Det gjelder både venner og pasienter. I forhold til pasientene er jeg nok mer til stede, mer nær, og mer villig til å utforske overføring og her-og-nå. Samtidig tror jeg at jeg har blitt noe mer pedagogisk. Jeg så igjennom notatene fra en sesjon fra forrige uke med kvinnen med dødsangst. Og jeg la merke til at jeg hadde sitert ikke bare Epikur, men fire forskjellige kilder i løpet av denne ene timen. Jeg bringer inn andre, først og fremst filosofer. Jeg synes ikke at jeg har lært så mye fra andre terapeuter, faktisk ikke, men jeg har lært ved å søke andre kilder.

– Kanskje fordi jeg er forvirret om hva slags bok jeg nå skulle legge ut på, har jeg vært ekstra søkende. Jeg har også tenkt på å skrive om mine favorittfilosofer og hvilke sitater jeg stadig anvender i terapi. Noen bruker jeg om igjen og om igjen. Nietzsche har for eksempel en fantastisk formulering om at for å bli vis, må du lytte til hundene som gjør i din kjeller. Jeg kan ty til den når folk strever med svært aggressive eller negative tanker, for at vi sammen skal våge å nærme oss dem. Jeg tror det kan ha den effekten at det trygger fordi det normaliserer. Han har også et utsagn om at du må bli kjent med kaoset i deg selv for å gi liv til en dansende stjerne. I Schopenhauer-boken har jeg en rekke sitater og epigrammer. Om jeg skulle skrive en slik bok, måtte jeg skrive sitatet og så et par sider om hvordan det kan brukes som plattformer for videre dialoger.

– *Du har selv videreutviklet den psykoterapeutiske praksisen. Du legger vekt på mer avdekking av terapeuten, av å jobbe mye med her-og-nå-situasjonen, og å være støttende overfor pasientene. Føler du at du blant kolleger er en kontroversiell skikkelse?*

– Nei, jeg er ikke særlig forskjellig. Jeg har en fast kollegial støttegruppe. Vi er ti psykiatere som gjennom femten år har møttes. Jeg er kanskje litt mer opptatt av terapeutens selvavsløring. Tidligere opponerte jeg mot rigiditeten i psykoanalytisk teknikk. Men jeg føler at psykoanalysen har forandret seg betraktelig i det siste; med større vekt på empati og på relasjonene i rommet, hva jeg kaller *in-between-ness*. Så jeg tror ikke jeg er særlig kontroversiell. Men jeg er også svært isolert, så jeg ville vel ikke vite om jeg var det.

– Da jeg arbeidet med min Schopenhauer-bok, fikk jeg skriveblokk i forhold til dette prosjektet. Da ble det til at jeg skrev *Gift of therapy* i løpet av tolv-femten måneder. Den

er jo blitt en bestselger, så jeg er kanskje ikke så kontroversiell, når alt kommer til alt. Denne boken gir en humanistisk tilnærming til psykoterapi. Jeg tror jo at dens gode salg sier noe om et behov. Det sier også noe om situasjonen for en rekke klinikere som i sine yrkessammenhenger ikke får lov til å arbeide psykoterapeutisk på slike vis. Økonomien styrer. Nå får man forsikringsrefusjon for åtte timer, og det er det hele. Vi er i en vanskelig situasjon nå.

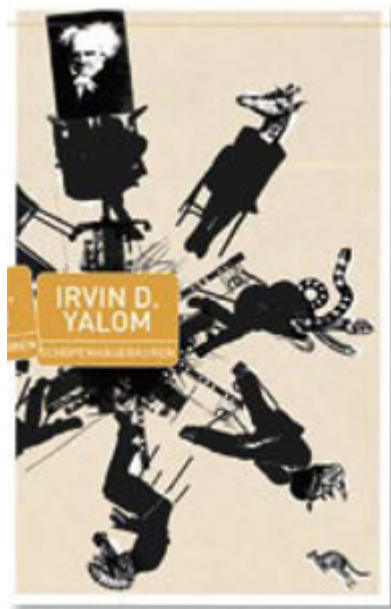
**«Jeg har denne følelsen, en
genuin følelse av at jeg gleder
meg til å møte mine pasienter
igjen»**

– Jeg er riktignok imponert over mye av det som skjer i dagens vitenskapelige psykiatri. Det er mye nytt og spennende arbeid om for eksempel depresjon og nye legemidler. Men jeg er konsekvent skeptisk til alt som begrenser den psykoterapeutiske tilnærmingen. Og da synes jeg det ser mørkt ut for psykiatrien som profesjon.

– Det er mer enn ti år siden jeg tok tidlig pensjon fra mitt professorat på Stanford for å skrive en roman. Men også da jeg var der, og det var grunnen til at jeg dro, følte jeg meg faglig isolert. Allerede i 1980 var det en meget sterk remedikalisering av psykiatrien. På min avdeling var det ingen andre av psykiaterne som var særlig interessert i psykoterapi. Ingen. Og når jeg går dit nå, blir jeg ble slått av hvor de som er i psykiaterlære, blir utdannet i psykoterapi, og hvor lite de vet. Den neste generasjonen av psykiatere vil ikke ha psykoterapeutisk kompetanse. For tre uker siden ble jeg invitert av medisinstudentene på Stanford for å snakke om humanistisk psykiatri. Det kom hundrevis av folk. Så interessen er der, men de blir ikke undervist i det.

– Kanskje andre grupper vil ta over disse oppgavene. I dette landet kunne det være kliniske psykologer. Men de er jo også fanget av den økonomiske logikken. De utdannes i korttidsvarianter, kognitiv atferdsterapi og lignende, og vil neppe bli fremtidens langtidsterapeuter. Familieterapeutene er også på vei ut av psykiatrien her. Så kanskje det ender opp med at det er et mer eller mindre useriøst alternativmarked som erstatter oss. Men det kan jo snu til det bedre i løpet av noen år.

– Det er selvfølgelig helt klare begrensninger for hva vi kan endre i korttidsterapi. Vi kan få til mye symptomreduksjon. Men med det jeg har studert av forskning, har jeg fortsatt til gode å se at eksempelvis kognitive tilnærminger kan være på høyde med psykodynamiske tilnærminger når det gjelder mer grunnleggende personlighetsendringer. Det tar simpelthen tid, flere år.



– *Risikerer vi å miste en kvalifikasjon I samhandling? Dynamisk psykoterapi bygger på en ganske avansert forståelse av relasjoner og interaksjoner. Den representerer et metaspråk om hvordan vi er sammen.*

– Slik jeg ser det, er utdanning i dynamiske former en utdanning omkring intimitet, og således også en endrende prosess for terapeutene. Jeg ville jo hate å se det bli svekket. Da jeg nylig reviderte min bok om gruppeterapi, tenkte jeg at den kanskje kunne fungere som en form for akkumulert visdom, til bruk i årene fremover. Gammel visdom finnes tilgjengelig. Jeg vet ikke om metaforen holder, men jeg tenker på hvordan bibliotekene i klostrene akkumulerte klassisk visdom. Dette var ikke minst viktig da middelalderens mørke kom.

– *For mange terapeuter er The gift of therapy en lettelse, fordi de i kraft av din bok «får lov til» å fortsette å gjøre hva de faktisk gjør. Mye klassisk psykoterapi har sterkt vektlagt distansen til pasientene, kamuflert seg selv, og vært engstelige for å støtte. Du viser terapeuten som aktiv, til forskjell fra terapeuten som et blankt ark. Den aktive terapeuten er til stede i kraft av sin vitalitet. Og vitalitet kan være livgivende. Pasienter skal ikke bare «tømme seg», men også «bli fylt», for å bruke enkle, men fattbare metaforer. Betydning av terapeuters vitalitet er for lite beskrevet i tradisjonell terapilitteratur.*

– Nettopp. Pasienten og jeg leter sammen etter nye fortellinger som skal gjøre deres liv bedre. Forfatteren leter også etter fortellinger. Jeg er overbevist om at jeg er blitt en bedre lytter etter at jeg begynte å skrive, fordi jeg er i dobbelt ærend. Og for et terapeutisk forløp er det viktig at terapeuten er engasjert.

– Men det er en tanke som alltid plager meg: Kunne jeg arbeide slik jeg gjør, om jeg hadde pasienter førti timer per uke? Jeg vet ikke. Jeg har aldri forsøkt. På det meste har jeg hatt pasienter tjue timer per uke. Jeg kommer aldri til å gjøre det eksperimentet.

– Det er dager da jeg har fire pasienter. Det er mer enn nok. Jeg føler at jeg har mye energi. Men jeg trenger tid til å lage notater, til å lese mine notater. Jeg kan ikke klare

meg med ti minutters pauser mellom pasientene. Det er selvsagt lettere om det er pasienter som kommer to-tre ganger i uken.

– *Du sier implisitt at om du så flere, så måtte du være mer distansert?*

– Kanskje. Kanskje. Det er vanskelig å være levende for så mange. Hvor mange ser du per uke?

– *Sikkert for mange i forhold hva du tenker ...Jeg tenker på ett av Susan Sontags aller siste essays for hun døde, Regarding the pain of others (2004). Det handler om å se på smerten. Det går ikke i lengden, skriver hun, vi må lage avstand for å holde ut. Som terapeuter er det vel både vår praktiske, emosjonelle og etiske utfordring å finne hva som er en passe avstand.*

– *Du forbereder deg mye i ditt kliniske arbeid.*

– Alltid. I går kom en pasient for tidlig, seks-sju minutter før tiden. Jeg har ikke venterom, så jeg ber om at de ikke kommer for tidlig. Derfor kommer de ofte presis eller venter i bilen. Så i går ba jeg henne sette seg ned mens jeg leste igjennom notatene mine. Det virker best slik.

– *Hovedsakelig ved å gå igjennom forrige time?*

– Siste tema vi forlot, andre temaer vi var gjennom, noen drømmer vi hadde begynt på, men ikke avsluttet. Men først og fremst for å komme inn i atmosfæren. Og hukommelsen min er ikke feilfri. Pasienter liker det når vi viser at vi erindrer godt. Men jeg begynner ikke timene, jeg lar alltid mine pasienter begynne, for å se hvor de er.

– Jeg har en liten praksis, men jeg har denne følelsen, en genuin følelse av at jeg gleder meg til å møte mine pasienter igjen. Jeg har en glede og en god forventning.

I Yaloms aneks

Etter vår samtale inviterte Yalom på lunsj. Deretter beveget vi oss ut av hovedhuset, omkring i den store hagen han setter så pris på, for så å gå inn i annekset. Det er der han tar imot sine pasienter og skriver sine bøker. Første gang jeg var her, prøvesatt jeg pasientstolen. Da tenkte jeg at jeg gjerne skulle ha vært pasient hos denne mannen. Varmen kombinert med den intellektuelle nysgjerrigheten og en høy yrkesetikk om at man alltid må anstrenge seg nok for å hjelpe sin pasient, er mildt sagt tillitvekkende. Streng og kreativ.

Samme lyst dukket opp igjen ved dette besøket i annekset: Å gå i mesterlære hos en som ikke bare er meget erfaren, som er meget stimulerende å være i dialog med, men som ikke minst har definert at han er i den livsfasen hvor hans oppgave er å dele og bringe videre.

Finn Skårderud

Institutt for spiseforstyrrelser

Kirkeveien 64 B

0364 Oslo

E-post finns@online.no

LES OGSÅ

En introduksjon til Schopenhauer

«Et lykkelig liv er umulig; det beste et menneske kan oppnå, er et heroisk liv.»
Arthur Schopenhauer er pessimismens og meningsløsheten store filosof. Men psykoterapeuter og andre kan finne klok inspirasjon hos ham.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 3, 2006, side 248-259

TEKST OG FOTO:

Finn Skårderud, Regionsenter for Barne- og Ungdomspsykiatri, Helseregion Øst og Sør

KONTAKT: finn@skarderud.no

+ [Vis referanser](#)

Referanser

- Gadamer, H.-G. (2003). Den gåtfulla hälsan. Ludvika: Dualis.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. D., & Miles, M. B. (1973). Encounter groups: First acts. New York: Basic Books.
- Sontag, S. (2004). Regarding the pain of others. London: Penguin Books.
- Yalom, I. D. (1970). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1983). Inpatient group psychotherapy. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1989). Love's executioner and other tales of psychotherapy. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1991). When Nietzsche wept. New York: Basic Books/Harper.
- Yalom, I. D. (1996). Lying on the couch. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1998). The Yalom reader. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1999). Momma and the meaning of life. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2002). The gift of therapy. New York: HarperCollins Publishers.
- Yalom, I. D. (2005). The Schopenhauer cure. New York: HarperCollins Publishers.
- Yalom, I. D. (2005). The theory and practice of group psychotherapy. Fifth and revised edition, with Molynd Leszcz. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D., & Elkin, G. (1974). Everyday gets a little closer. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D., & Vinogradov, S. (1989). Concise guide to group psychotherapy. Washington DC: American Psychiatric Press.