

Terapi på åpen gate

I Brasil driver psykologer gruppeterapi midt i byen. Under et besøk i Sao Paulo får Bent Storå oppleve en sesjon lokalsamfunnsterapi – med tilhørende husgitarist som hjelper den terapeutiske prosessen fremover.

TEKST OG FOTO:

Bent Storå

PUBLISERT 1. juni 2006



PÅ GATENI VÅ: – Hadde vi i Norge klart å håndtere en slik åpenhet – sette oss i en ring av fremmede på et torg, og dele vår smerte og våre håp? spør Bent Storå.

«Jeg svaier, jeg rister i vinden, men jeg faller ikke, jeg faller ikke! Terapi hjelper! Kom og hør, kom og se. Lokalsamfunnsterapien hjalp meg til å stå opp mot volden og overgrepene i mitt liv, og jeg sier til deg: La din munn snakke, la din munn fortelle om din smerte, og bena og hjertet vil følge etter. Kom og hør, kom og se, denne terapien som hele Brasil snakker om.»

Sangerinnens stemme stiger ubesværet opp over trafikkstøyen denne vakre morgenen i Brasil. I august er det vinter i denne delen av verden, men allikevel over 30 varmegrader allerede klokken 10. Jeg kjenner at en svettedråpe pipler frem i tinningen, og merker smaken av storbyens smog i neseborene. Kvinnen akkompagnerer seg selv på gitar.

Stemmen hennes har en Edith Piaf-lignende vibrato. Hun smiler med hele ansiktet og stråler av glede mens hun synger ut om hjelpen hun fikk, synger en invitasjon til forbipasserende om å bli med å høre, se og dele smerte og sorg.

Jeg er i Sao Paulo i Brasil og underviser på et firedagers seminar på doktorgradsprogrammet ved psykologisk institutt på Pontificia Universidade Católica sammen med en amerikansk kollega. Det er knapt med midler ved brasilianske sykehus, og Sørlandet Sykehus HF finansierer flyturen, og min arbeidsgiver RBUP lar meg bruke tid til å holde denne klassen. Temaet for seminaret er to evidensbaserte behandlingsprogrammer, et foreldretreningsprogram og en familiebasert intervensjon for traumeofre. Jeg underviser om Parent Management Training Oregon, utviklet for familier hvor barn har alvorlige atferdsvansker og under implementering i Norge i regi av Atferdssenteret Unirand (www.atferd.no).

Omtrent 80 doktorgradsstudenter med ulike psykologiske spesialiteter deltar på seminaret. Det er en sammensatt gruppe av svært erfarne klinikere som virker innenfor trange sosiale og økonomiske rammer i Brasil. Disse psykologene har helt andre arbeidsforhold enn det vi er vant til i rike Norge, men de klarer likevel å yte en betydelig innsats i møte med store utfordringer som pasienter med hiv og aids, voldelige ungdomsgjenger, barn og unge i fengsel, vold i hjemmet, hjemløse familier, krise og katastrofer, og den endeløse lidelsen til de fattigste av de fattige som bor i slumområdene «favelaene» som ligger spredd ut over denne byen med mange millioner innbyggere.

Lokal evidens

Evidens på psykologiske programmers effekt og effektivitet er bare gyldig innenfor den sammenhengen resultatene er opparbeidet i. Amerikansk, norsk og brasiliansk kultur er ikke identiske. I løpet av undervisningen fikk vi flere diskusjoner over kulturelle forskjeller som det er viktig å se nærmere på hvis slike programmer skal implementeres i Brasil. Flere hadde spørsmål knyttet til programmenes egnethet for populasjoner de arbeidet klinisk med: Vil «machismo»-mentaliteten i mange latinske kulturer påvirke hvordan foreldre vurderer gutters utagering? Eller fedres evne og interesse i å engasjere seg i problemløsning og positiv samhandling med sine barn? Hvordan påvirker fattigdom foreldreatferd? Er det mulig for en alenemor som arbeider 14 timer hver dag, å føre godt tilsyn med barna sine? Kan hun holde oversikt over barnas lekser? Hva er de kulturelle normene for å snakke om kriser, vold og lidelse? Hvordan ta tak i problemer knyttet til psykisk helse i et samfunn hvor den som trenger hjelp, tradisjonelt støtter seg på familie, venner og kirken, og uten kulturell presedens for å søke profesjonell hjelp?

En invitasjon

I løpet av en av disse diskusjonene kommer det en invitasjon over bordet: Har dere lyst til å se hvordan vi gjør ting her? Hvordan vi forsøker å nå folk som trenger hjelp, men som ikke har kunnskap og ressurser til å søke hjelpetiltak i hjelpeapparatet? En av våre

måter er en ny lokalsamfunnsterapi som vi har lært av Adalberto Barreto, utviklet i den nordøstlige delen av Brasil (<http://www.abratecom.org.br/>).

Dette er bakgrunnen for at jeg befinner meg på en plastikkstol på et travelt gatetorg i São Paulo en morgen i august. Jeg er i en ring av mennesker som hører den middelaldrende kvinnen synge om livet sitt, om friheten hun fant gjennom lokalsamfunnsterapien, og hvordan hun nå bruker tid på å hjelpe andre slik hun selv ble hjulpet.

Edderkoppens nett

Et stort banner i plastikk henges opp, med påskriften Terapia Comunitária, og flere terapeuter har på seg T-skjorte med organisasjonens logo, et edderkoppspinn. For å bryte ut av edderkoppspinnnet må du drepe edderkoppene ved å ta tak i problemet og forholde deg til smerten. Edderkoppnettet minner oss også på betydningen av å bygge sterke nettverk med familie og andre i lokalsamfunnet, slik at de kan holde og støtte deg i tunge perioder. Flere kommer og setter seg i den åpne sirkelen, og jeg gjenkjenner ansiktene til noen av studentene fra vårt seminar.

Terapisesjonen starter uten forvarsel. Mens hovedterapeuten går igjennom reglene for denne sesjonen, føler jeg at jeg stikker meg ut. Jeg hører åpenbart ikke til i denne gruppen: En hvit, blondhåret mann med tolk i en gruppe av brunhudede mennesker som snakker sitt eget språk. Det slår meg at når det føles urettferdig at hudfargen min så tydelig signaliserer at jeg er en fremmed, ligner det på hvordan det oppleves å være mørkhudet i Norge? Definerer hudfargen andres oppfatning av deg i en slik grad at det innskrenker dine muligheter til selv å definere hvem du er og hvordan du vil fremstå? Her, på det brasilianske gatetorget, blir jeg urolig for om utseendet mitt gjør at folk tenker at her sitter enda et medlem i ligaen av hvite menn med ufortjent makt og privilegier. Jeg reflekterer over sannhetsgehalten i denne tanken.

Enkle regler

Slik er de enkle reglene for terapien: Alle som ønsker å presentere et tema, kan gjøre det, og deltakerne vil etterpå stemme over hvilket tema det skal jobbes med. Vi blir bedt om kun å snakke om vår egen opplevelse og at vi unngår å gi råd. Vi blir minnet på å lytte med respekt på det andre sier, uansett hvor underlig eller feil det de sier, høres ut for oss, og skrive oss bak øret at dette ikke handler om å komme med løsninger, men om å dele og lytte. Og vi er hjertelig velkommen til å synge en sang eller fortelle en historie eller en vits som virker relevant i forhold til emnet, om vi har lyst til det!



SPILL ER MED: Gitaristen kommenterer det som skjer i terapien gjennom toner og ord.

Som en start reiser alle seg opp, og sangeren stemmer i en glad liten melodi, en barnesang. Vi blir instruert om å gi hverandre en klem, klype et øre, trø på en fot og så videre. Vi beveger oss rundt og smiler til hverandre, og leken bryter isen! Når det etter hvert stopper folk på gaten for å se hva det er som skjer på torget, settes det flere stoler inn i ringen, og uten kommentarer gjøres det rom.

Kjærlighet i ensomhetens tid

Hovedterapeuten spør om noen har et problem de vil arbeid med. Mens vi tenker, synger gitaristen populære folkesanger om hjerte og smerte, kjærlighet og svik, ensomhet og savn. Teksten er kjent for de fleste i gruppen, og mange stemmer i og synger med. Gitaristen fortsetter å gjøre dette nå og da i løpet av sesjonen. Hun bryter ut i sang når det blir pinlige tausheter som truer med å stoppe den terapeutiske prosessen, eller hun reflekterer en følelse eller et utsagn ved å synge litt av en sang som handler om det samme temaet. For eksempel spinner hun videre på et utsagn om tristhet, med en liten sang om ensomhet. Jeg har aldri opplevd en reflekterende musiker før (jeg vil ha en!), men bruken av musikk og folkesanger virker som en effektiv måte å tydeliggjøre og støtte følelser på i gruppen, og slik hjelpe den terapeutiske prosessen fremover.

En liten middelaldrende dame med slitne hverdagstrekk i ansiktet sitt, fru Brazileira, er den første som sier noe. Stolen hennes er omgitt av plastposer fra morgnens handletur, og hun forteller at hun tilfeldigvis kom forbi og ble nysgjerrig. Så beretter hun om sin tristhet og ensomhet: Hun pleide å være en glad person, og ønsker så inderlig å bli glad igjen. Hun og mannen hennes har sklidd mer og mer fra hverandre i løpet av de siste seks årene, og de lever nå sammen som fremmede i det som før var deres lykkelige hjem. Tårene hennes triller mens hun snakker om kjærligheten hun har for sin mann, og hvor trist hun ble da han ble med i en religiøs sekt og begynte å distansere seg fra henne. Hun setter fremdeles pris på å være sammen med barna og nære venner, men følelsen av ensomhet er så tung, og det er bittert ikke å bli elsket av den hun elsker.

Denne morgenen er det ingen andre som har problemer de vil ha hjelp til. To terapeuter snakker med fru Brazileira i noen minutter om livet hennes, og følelsen av å være forlatt, ensom. Gruppen inviteres til å dele egne opplevelser knyttet til det hun strever med. Og folk deler: Historier om å være ny og ensom i storbyens folkemengde, vennskap som har gått over styr, og ekteskap som har blitt kalde. Men også egne løsninger, og om ikke å gi opp håpet om kjærligheten, om å gi vennen en gave i ydmykhet, og om å holde ut og finne ny glede på tross av smerte og sorg. Terapeutene forteller noen historier, studentene noen, men de fleste fortelles av forbipasserende deltakere. Når noen glir over i generaliseringer eller rådgiving, minner terapeutene forsiktig om at vi er der for å dele historier om oss selv, fra våre egne liv.

Til slutt gjør en av terapeutene en positiv reformulering av fru Brazileiras historie, og minner henne på hvordan hun har klart å sette pris på barna sine og samvær med venner, på tross av at de store utfordringene i livet hennes. Hun trodde ikke hun hadde noen gleder i livet, at hun ikke lenger kunne være en glad person, men likevel har hun fortalt om gode opplevelser med andre mennesker hun er glad i. Fru Brazileira tenker en stund, og forteller så at hun ikke var klar over denne styrken i seg, og at hun nå tror mer på at hun skal klare å ha et bra liv selv uten kjærlighet fra mannen sin. For meg kjennes det som at en rolig avklaring, et terapeutisk gyllent øyeblikk og følelse av samhold sprer seg i gruppen. Vi har alle blitt invitert til å dele historie fra våre liv, og uansett om vi har delt eller ikke, har vi blitt stimulert til å tenke over våre egne såre punkter og løsninger, sammen med andre mennesker som kjenner på de samme temaene.

Som en avslutning blir vi bedt om å reise oss. De som har delt sine historier, lager en sirkel, og resten av gruppen en sirkel utenfor dem igjen, mens vi holder hverandres hender. Alle blir bedt om å finne og si et ord som fanger opplevelsen av terapien. Og det gjør vi – ord om håp, kjærlighet, samhold, tro og fellesskap.

Spørsmål fra salen

Jeg blir slått av hvor totalt annerledes vi gjør ting i Norge. Antakelig ville vi lagt opp til forelesning, heller enn å invitere mennesker som strever, til å dele psykiske vansker i et åpent forum, kanskje for å skjerme klienter mot å utlevere seg? I stedet for en gruppe psykologer som setter opp en ring med stoler på torget og driver terapeutisk prosess i all offentlighet, ville det kanskje komme en liten annonse i lokalavisa hvor det står noe sånt: «Forelesning i byhallen fra kl 18 til 20 i kveld ved psykolog Bent Storå: Veien ut av ensomhet og depresjon. Det åpnes for spørsmål fra salen».

Jeg kjenner meg heldig over at jeg har fått anledning til å ta del i denne opplevelsen, imponert over varmen og samholdet i gruppen og over hvor dyktig terapeutene bruker seg selv og sine kliniske ferdigheter. Jeg undres om det er mulig å gjøre noe lignende her i det kalde nord. Også i Norge er det nok av problemer som ensomhet, tristhet og vold å ta tak i! Hadde vi klart å håndtere en slik åpenhet – sette oss i en ring av fremmede på et torg, og dele vår smerte og våre håp? Kunne vi brutt løs fra vår sjenanse og vårt kulturelle instinkt om å skjule problemene for naboene?

Lokalsamfunnsterapi er så ulik våre individualterapier, gruppeterapier, familierapier og selvhjelpsgrupper. En viktig del av de etiske retningslinjene beskytter klientenes anonymitet og konfidensialitet. Men går klientene våre også glipp av noe? Kanskje vi kunne skapt terapeutiske kontekster som kan møte våre klienters behov for å si det vanskelige høyt og dele det med andre, i eget lokalsamfunn?



Sao Paulo, Brasil

Språk: Portugisisk

Areal: 1 523 km²

Innbyggertall: Ca. 10,9 mill.

Bent Storå

RBUP Vest og Sør

ABUP Vest Agder Sykehus HF

Serviceboks 416, 4604 Kristiansand

Tlf 38 17 74 00

E-post bent.stora@r-bup.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 6, 2006, side 612-615

TEKST OG FOTO:

Bent Storå