

# Kan du ha deg selv som venn?

Eva Axelsens nye bok om Bestialitetens historie er spennende og tankevekkende lesning, og bærer Axelsens helt særegne terapeutiske segl.

TEKST:

Sissel Gran

PUBLISERT 1. april 2008

---



**TERAPEUTEN:** Eva Axelsen behandler sentrale symptombilder hos fortelleren i Bestialitetens historie.

Foto. Svein-Egil Jørgensen.



Eva Dalsgaard Axelsen | **Psykoterapi og Bestialitetens historie** Oslo: Gyldendal Akademisk, 2007 239 sider

Først vil jeg gratulere Eva Axelsen med en utrolig rik, sterk og ikke minst høyst original bok om terapi! Jeg er dypt imponert og ser at det må være mange års arbeid og idémodning som ligger bak. Boka ga meg spennende og tankevekkende dager med lesing og refleksjoner.

Jeg husker det godt da *Frihetens øyeblikk* utkom første gang, i 1966, for jeg hadde veldig «dype» venner, som var noen få år eldre enn meg. De gikk med alpelue, de elsket lyrikk, Bob Dylan og lidende poeter. *Kruttåret* kom i 1969. *Stillheten* i 1973. Jeg leste dem alle med hjertet i halsen, altfor ung til å forstå og til å ha tilstrekkelig distanse til stoffet. Så sint ble jeg av fortellerens grusomme skildringer av menneskenes ondskap, at jeg trampet inn i kirken på hjemstedet i 17–18-årsalderen og meldte meg ut av statskirken i protest mot kirkens forbrytelser mot menneskeheten. Man kan si at jeg identifiserte meg sterkt med fortelleren og hans verdensprosjekt – å dokumentere bestialitetens historie. Lidelsen hans så jeg ikke like godt. Den var utmattende, uforståelig, grusom. Jeg husker at jeg bladde forbi mange sider når det ble for mye blod som rant nedover veggene, for mye blodblandet materie som han vasset i. Det var for komplisert å ta det inn for en som ikke var terapeut, men bare en opprørsk ungdom og gryende psykologistudent. Desto mer interessant er det nå, etter så mange år, å oppleve denne boken, hvor nettopp fortellerens «personlige prosjekt» og hans «verdensprosjekt» knyttes sammen av en meget erfaren og klartenkt teoretiker og terapeut.

### **Symptomer tydeliggjør livsbelastninger**

Eva Axelsen har gjennom årene utviklet sin egen fenomennære forståelse av psykiske problemer. I boken redegjør hun for sine inspirasjonskilder og gamle læremestre og henviser respektfullt til dem både titt og ofte. Sannheten er imidlertid at mange av disse gamle heltene stoppet opp i sin tankeutvikling for lenge siden. Axelsen har tatt deres teorier og ideer langt, langt videre, slik at de i dag er hennes egne. Hun behøver strengt tatt ikke å referere til noen som helst lenger, slik jeg ser det, men innenfor akademia er

det jo tradisjon at man gjør det. For meg er det imidlertid viktig å understreke her at denne boken bærer Axelsens helt særegne terapeutiske segl, ingen annens.

Et hovedtrekk ved hennes tilnærming er at psykiske symptomer er ikke er tegn på sykdom, de er ikke uforståelige og meningsløse væremåter, men en slags logiske reaksjoner på avmakt i relasjoner. For den svakere, undertrykkede eller mishandlede part i en relasjon dreier det seg om å bli sterk i å unngå andres påvirkning og skaffe seg en slags kontroll over situasjonen. Jo mer hardnakkede symptomer et menneske har utviklet, jo mer fastlåst et menneske er, desto mer nødvendige var symptomene en gang for personens overlevelse, og desto mer informasjon om vedkommendes liv finnes i symptomene. Altså må symptomene utforskes meget nøye, sammen med den lidende. Symptomer kan tydeliggjøre tidligere livsbelastninger som er glemt. Personens beskrivelse av seg selv, ordene som brukes, bildene og metaforene, symptombeskrivelsen, må få stor plass i en terapi, for i den lidende ligger den nødvendige kunnskapen for å skape forandring – selv om den ikke er tilgjengelig for ham der og da. Derfor må den lidendes ord, tanker og beskrivelser følges tett, tett, insisterende og trofast av terapeuten. Det krever en streng konsentrasjon. En intenst lyttende holdning, en overbevisning om å måtte oppholde seg der den lidende er.

### **Forfatterens terapeutiske stemme**

Boken er gjennomsyret av denne tålmodige, rolige, empatiske og trygge holdningen. Et eksempel: «*I symptomene dine og i den måten du står fast på, ligger det kunnskap om deg, hvis du tør å bruke den, og hvis du tar deg selv på alvor. Du kan finne mer ut av det i våre samtaler.*» Å ta utgangspunkt i personens egen beskrivelse av opplevelse, oppfatning og årsakstilskrivelse, sier Axelsen, er «kongeveien» til forståelsen av psykiske problemer. Å arbeide terapeutisk, sier Axelsen, er å gjøre den lidende mindre redd for forandring. Men ting skjer når tiden er inne. Ny forståelse kommer når den lidende er i stand til å tåle det. Han må ikke presses. Timing betyr alt.

Axelsen behandler sentrale symptombilder som preger den slitsomme tilstanden til fortelleren i *Bestialitetens historie*: Kronisk skyldfølelse, depressive anfall med hallusinatoriske trekk, dissosiasjon, manglende selvbiografisk hukommelse, tvangspregede handlinger, rusmisbruk og et svingende, dikotomt selvilde. Hvordan kan disse destruktive uttrykkene kunne kalles informative og selvbevarende? Og hvordan kan en dypere forståelse av dem bidra til å frigjøre den lidende og hjelpe til i utviklingen av en sunnere identitet?

Her har hun en tøff oppgave, for fortelleren er ikke til stede i terapirommet, og hun treffer ham sent i løpet, når han er i ferd med å gi opp både sitt personlige prosjekt og sitt verdensprosjekt – altså dokumenteringen av bestialitetens historie. Han er det mange ville kalt en umotivert og vegrende klient med stor motstand – begreper som Axelsen ikke bruker og ikke manøvrerer etter.

### **Knugende skyldfølelse og selvkritikk**

En rigid, irrasjonell, knugende skyldfølelse og sterk selvkritikk er et sentralt tema for fortelleren i *Bestialitetens historie*. Han forakter seg selv, lider voldsomt av skyldfølelse for det han mener er hans svakhet, han tåler ikke «den lille gutten», altså den han var som barn, fordi han var medgjørlig og underdanig og lydige og redd. Hans mål som voksen er å være ufølsom overfor sin egen situasjon – og seg selv uvedkommende. Han beundrer den som er fri, modig, fryktløs og totalt uavhengig, en som ikke trenger noe eller noen. Ved å nærme seg hans selvforakt, hans skyldfølelse og nedvurderende holdning til seg selv mener Axelsen å få øye på livsholdninger som paradoksalt nok en gang hadde en beskyttende funksjon. Skyldfølelsen og selvforakten sladrer sannsynligvis om noe ondt han engang ble utsatt for. Et barn som utsettes for voksnes overgrep, mishandling, omsorgssvikt, avvisning eller konstante kritikk og sinne, kan få en slags opplevelse av kontroll, av å være en aktør, gjennom å tillegge seg selv skylden og ansvaret for det onde som det utsettes for. Det kan også gi en mening for barnet til det som skjer – hvorfor skulle man ellers utsettes for dette fra en voksen man kanskje kjenner og har tillit til. Problemet er at det som en gang var hensiktsmessig, som hadde som funksjon å beskytte, ikke gjør det lenger, men invalidiserer personen fordi det bringes med videre på veien og hindrer et godt liv og et nært forhold til andre mennesker. Hva kan terapeuten si til ham: «*Selv om jeg vet at du ikke kan tro det i dag, vil jeg si at du ikke har den skylden og det ansvaret som tynger deg. Du har ikke mer skyld og ansvar enn andre mennesker.*» Dette, sier Axelsen, vil han ikke ta til seg, men det kan gå inn «bak øret» hans – han kan bli i stand til å bruke det senere. Hun sår med andre ord små frø hele veien, for å hjelpe ham til ny selvforståelse. Hun forstyrrer forsiktig og kontinuerlig hans negative oppfatning av seg selv og arbeider for å hjelpe ham til å forsones seg med det barnet han en gang var som strevde for å overleve: «*Den lille gutten holdt ut smerte og kjempet for å overleve ved å tilpasse seg. Det var klokt av ham å tilpasse seg. Du var ikke svak og feig, men avmektig og redd.*» Målet er å løse opp den lidendes dikotome selvoppfatning – av å være enten ond eller god, svak eller sterk, feig eller modig – til å inkludere det motsetningsfylte og sammensatte: Jeg kan både være sterk og svak og samtidig ha livets rett.

Terapeuten må bli den lidendes forsvarer, sier Axelsen, for han nekter å forsvare seg selv, han er bare sin egen anklager.

## **Dissosiering**

Dissosiering er et annet alvorlig psykisk symptom som preger fortelleren. Dissosiering er en skiftende bevissthetstilstand som vitner om overveldelse og utmeldelse. Tilstanden kan opptre når et menneske opplever en så sterk påkjenning at det er umulig å ta inn og kjenne etter hva som egentlig skjer. Det er vanlig å skifte mellom disse to tilstandene; mellom i det ene øyeblikket å bli overveldet av følelser, for i det neste å melde seg ut. Gjennom utmeldelse oppnås selvbedøvelse: dette hender ikke meg, jeg kjenner ikke smerte, ingen frykt, jeg finnes ikke, jeg kan ikke skades, ikke nås. I praksis samarbeider individet passivt, uten protest eller forsøk på flukt. Han framkables. Dette er i situasjonen en løsning som beskytter mot forvirring og selvdestruksjon, men prisen er høy. Hendelsen eller de repeterende hendelsene som utløserer dissosieringen,

integrerer ikke i individets bevissthet, holdes utenfor språket og personens selvbiografiske minner og historie. Personen vil preges av traumet som senere vil kunne reaktiveres av lukter, tanker, følelser, hendelser, men uten at individet forstår sammenhengen og sine egne reaksjoner.

Fortelleren i *Bestialitetens historie* er hjemsoekt av dissosiert atferd. Han overfalles av depresjonsanfall, blod renner nedover veggene, han vasser i blodblandet materie, han vandrer i et rødt, infisert rom, noe tungt legger seg over ham, angsten overvelder ham, mørket faller over ham. Symptomene er informasjon om at noe ondt har hendt ham og at hans avspaltning av tanker og følelser, hans utmeldelse, passive samarbeid med «han», med «bøddelen bak døren» er forsøk på å overleve det traumatiske som hender ham. Som voksen drikker han store mengder alkohol og ruser seg på piller når anfallene kommer. Han begynte med det allerede som barn, som 13-åring forsøkte han å henge seg. Flukt og bedøvelse preger livet hans.

### **Varsom pedagogikk**

Hvis fortelleren hadde kommet – motstrebende – til Axelsen, ville hun forsøkt å gi mening til det tilsynelatende meningsløse i det han holder på med. Det er et element av varsom pedagogikk i hennes tilnærming. Hvis han skal få mer kontroll over symptomene sine, sier hun, er det nødvendig at han begynner å «eie» dem, han må hjelpes til å forstå at anfallene og gjenopplevelsene er signaler: «*De kommer fra deg. De er reaksjoner på noe, og du kan påvirke dem. Disse opplevelsene kan tydeliggjøre hva som plager deg, og hva du trenger for å få det bedre.*» Det er et mål at fortelleren skal forstå at symptomene ikke er farlige, men har mening. Slik kan han få mer kontroll over dem. Han må hjelpes til å bli mindre redd for sine skiftende bevissthetstilstander: «*Mørket og gjenopplevelsene gir angst og smerte, men er i seg selv ikke farlige. Anfallene går alltid over.*» Jeg tror terapeutens rolige stemme, hennes insistering, tålmodighet, akseptering, hennes gjentagende forsikringer, nærmest hypnotisk, betryggende og vennlige forsvarer-stemme kunne ha beveget fortellerens selvopplevelse og gitt ham håp. Kanskje særlig dersom hun hadde fått ham i tale før han nærmer seg slutten av den siste boken i trilogien, nemlig *Stillheten*. Mot slutten, sier hun, virker det som om hans identitet nærmest går i oppløsning. Selv om han er noe mer forsonlig overfor seg selv, er han mer kraftløs, mer håpløs. Han har sluttet å snakke med de levende. Han snakker bare med de døde, venter på døden som sin befrier. Inntil da, særlig gjennom hele *Frihetens øyeblikk*, har han arbeidet med dokumenteringen med stor kraft og skapt seg det Axelsen kaller en «massiv identitet». Så la oss kort se på hennes vurdering av denne dokumenteringen. Hva handler den om?

### **Forsøk på selvhelbredelse**

Fortellerens frenetiske og kontinuerlige protokollering av bestialitetens historie, av tortur, inkvisisjon, krig, lemlestelse, seksualmord, voldtekt, overgrep, virker fullstendig tvangsmessig, men er, sier Axelsen, et tosidig prosjekt. Det handler om å påta seg ansvaret for å dokumentere menneskenes ondskap, men protokollføringen handler også om et forsøk på selvhelbredelse. Gjennom skrift, ord, vil fortelleren finne ut mer

om seg selv: «*Dokumenteringen har gitt ham mening, mindre indre kaos og sterkt sammensveisede holdninger til seg selv, menneskene og verden*», sier Axelsen. Men til tross for at han utvikler en «massiv identitet» gjennom den detaljerte og rasende dokumenteringen, kommer han ikke på sporet av sin personlige identitet. Han mangler en narrativ sammenheng i sitt liv. Han husker ikke – eller vil ikke huske – hva han har opplevd, han har en hullete hukommelse. Mot slutten, i *Stillheten*, opplever han at dokumenteringen ikke har hjulpet ham til lege seg selv. Alt arbeidet gjennom så mange år har ikke hjulpet ham til å føle seg sterk, modig, sann og uavhengig. Han har gått seg vill, sier Axelsen, han vet ikke hva han trenger for å få det bedre. Hun sier til ham: «*På slutten av Stillheten klarte du å akseptere at mennesket er sammensatt. Klarer du også å akseptere at du selv er sammensatt? Kan du ha deg selv som venn, i stedet for å ha døden som venn?*» Vi skal huske på at nå har hun sannsynligvis snakket med ham lenge, og mange ganger. Kanskje har noe gått inn.

### **Å finne underteksten**

Til slutt, litt om bokens relevans for mitt eget arbeid som parterapeut. Mange parter er traumatiserte som barn og i tidligere forhold. Dette springer ut når deres nåværende forhold utsettes for påkjenninger og tilknytningen mellom dem trues. Absurde reaksjoner er høyst forståelige sett i lys av den enes eller begge livshistoriske erfaringer. Par traumatiserer også hverandre. De svikter hverandre i nødens stund, er utro, fører hverandre bak lyset, de avviser hverandre, skader hverandres selvfølelse og rokker ved hverandres basale trygghetsfølelse. Terapeutens hjemmelekser, flinke teknikker og metoder er verdiløse uten en langsom, tålmodig og absolutt vennligsinnet forståelse av de spinnvillige manøvrene mange par holder på med (gråt, kasting av gjenstander, vilt raseri, iskald avvisning, å løpe på dør og kjøre til skogs og rope og banne osv). Det er underteksten jeg må få tak i, og den er ofte: «Er du her for meg?»

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 4, 2008, side 483-485*

**TEKST:**

**Sissel Gran**