

Psykologiske smuler

I møte med det tomme arket eller folk som søker hjelp, har både essayisten og psykoterapeuten følge med alle dem som befolker deres indre verden, som utgjør deres sammensatte selv.

TEKST

Merete Liisberg

PUBLISERT 5. mars 2011



TÅRNROMMET: Tårnet som det moderne essayets far Michel de

Montaigne (1533-1592) kalte sitt «bibliotek», hvor han likte å trekke seg tilbake for å lese og skrive. -Jeg beveger meg regelmessig inn i tårnrommet mitt for å ha samtaler. Essayisten har indre og tenkte samtalepartnere, terapeuten har også de høyst tilstedeværende og virkelige, skriver Merete Liisberg.

* Jeg skylder Peter Andreas Holter (1927-1998) en takk for lånet av hans gode uttrykk lavmælt provokatør. Skulle ønske at jeg hadde kommet på det selv.

Jeg stiger inn i min arri re boutique. Med lydisolerte dører er jeg godt beskyttet mot byens og gatens larm. De to sorte skinnstolene på kontoret mitt er skapt i en tidløs design. Myke og faste på samme tid. Jeg vil gjerne kunne si det samme om meg selv som terapeut. Mange personer har sittet i behandlingsstolen. Trolig et par-tre tusen med smått og stort. Jeg begynner altså å skulle være erfaren. Gammel, kanskje. Stolene på kontoret mitt har alltid vært gode å sitte i og også pene å se på. De eldes med verdighet og stil. Slik vi vel alle ønsker. Oldy, but goldy er idealet. Men tilbake til kontoret: der er et par vakre fargerike tepper på gulvene, noen utvalgte trykk i enkle rammer på veggene, et skrivebord og noen lave bokhyller. Jeg har en divan der også, til bruk for noen av klientene mine som får best arbeidsro i horisontal stilling, men det er stolen som oftest besittes. Den, klokken og kleenexboksen er viktigste arbeidsutstyr. Bortsett fra meg selv, da. Jeg er aller viktigst. Jeg sitter alltid i den av de to like stolene som jeg fra den var ny har bestemt er min. Hvis en fersk klient i vanvare er på vei mot min stol, gir jeg vennlig, men bestemt beskjed om å sette seg i den andre. Slik må det være.

Som psykoterapeut tar jeg mål av meg til å være en godartet og lavmælt provokatør.* Verken mer eller mindre. Til det trengs tid og ro og en bra porsjon tillit til det ubevisste. Tre ingredienser som så absolutt har hatt bedre k r enn nå til dags. Tenk deg for et øyeblikk tilbake til gamle dager i Wien rundt begynnelsen av det tyvende sekel da Freud gjorde en av sine mindre berømte oppdagelser: Die Montagskruste, som er blitt hetende mandagsskorpen i min egen oversettelse. Denne skorpen ser jeg for meg som den beskyttende hinnen mot det s re og ømme, men også som en mental motstand hos analysanden, en motstand som m tte psykoanalytikerens hver mandag etter en analysefri søndag. Hver dag fra mandag gjennom ukens dager til og med lørdag arbeidet Freud sammen med sine klienter for jevnt og trutt   gjøre det ubevisste bevisst, og så kom dagen etter fridagen og..... Donnerwetter! Die Montagskruste noch einmal! Seks skritt fram og ett tilbake, tenkte nok doktor Sigmund, og fortsatte sitt møysommelige arbeid i bevisstgj ringens tjeneste. Mens jeg, som i aller heldigste fall ser mine klienter to ganger i uken, må finne mine m ter å jobbe med skorpen på som en mer stedig ledsager i timene. Men altså: lavmælt provokatør er min helt private yrkestittel i terapirommet.

Utelukkende for min forn yelses skyld har jeg også i den siste tiden befattet meg litt med essayskriving. Fusket litt i skrivefaget, om du vil. Og jeg har gjort noen oppdagelser som kanskje er banale, neppe geniale, men som har forundret meg og skapt en lyst til å

utforske. En underlig parallell mellom essayistikk og psykoterapi har til stadighet dukket opp, og har gjort meg nysgjerrig. Det er dette jeg nå gir meg i kast med å finne ut mer om. Samtidig kan det kanskje bli til en smule interessant beskrivelse av en psykoterapeuts daglige virke.

La meg straks avgrense psykoterapi til psykoanalytisk orientert psykoterapi. Uten her å skulle komme inn på teoretiske skoleretninger, og uten å ville tråkke noen på tærne, vil jeg hevde at som artikkelen og kåseriet er avsporinger eller grøfter for essayet, er kognitiv terapi og støttesamtalen tilsvarende for psykoterapien. Vel og bra til sitt bruk, men ikke til mitt. Som i essayistikken skal nemlig ikke psykoterapeuten drive med edukasjon eller informasjon i utrengsmål, men skal følge i de sokratiske fotefar med lutter undring og alltid nye spørsmål. Både psykoterapeut og essayist henvender seg til likemenn. Til jevnbyrdige partnere.

Jeg beveger meg altså regelmessig inn i tårnrommet mitt for å ha samtaler. Essayisten har indre og tenkte samtalepartnere, terapeuten har også de høyst tilstedeværende og virkelige: Folk som søker hjelp. Både essayisten og terapeuten har dessuten følge med alle dem som befolker våre egne indre verdener, og som utgjør våre sammensatte selv. For å gjøre det hele ytterligere komplekst har selvsagt også klientene mine følge med alle sine imaginære fortidige, nåtidige og framtidige ledsagere når de entrer rommet mitt. Det kan i sannhet bli riktig så folksomt der inne, og kanskje i overkant folksomt for optimal essayistikk. «Lystfylt befolket ensomhet» har jeg hørt essayistens arbeidssituasjon omtalt som, og sjangeren er i hvert fall utpreget dialogisk i sin grunnstruktur. Jeg har hørt si at essayets store mann Michel de Montaigne kan betraktes som den første psykoanalytiker, på tross av at han levde lenge før psykoanalysen hadde fått sitt navn og sin form. Han var, som langt senere psykologer, opptatt av introspeksjon som metode der han betraktet og beskrev smått og stort i og omkring seg. Han forholdt seg til selvet som et interessant tema i litteratur, noe som var høyst uvanlig på hans tid. Som langt senere postmoderne skribenter var han opptatt av selvet som sammensatt og dialektisk, der han opererte med et dynamisk forhold mellom det jeg-et som skriver og det jeg-et som lever. Århundrer senere er det vanlig i psykoterapi å framstille dynamikken mellom det opplevende og det observerende jeg i psykoterapi, og de rikt befolkete indre scener er dagligtale i min psykologi.

Når jeg skal forklare klientene mine hva jeg kan være for dem, pleier jeg gjerne å si noe sånt som at jeg har vært ute en vinternatt før og kjenner godt til fjellvettreglene, og at det er dét som trengs selv om jeg ikke tidligere har vært i just denne delen av verden. Med kart og kompass skal nok også denne vandringen gå bra. GPS-en har jeg for min del valgt å la ligge utenfor terapirommet, og kommer til å fortsette med det. Den slags hjelpemidler gjør vandringen så trygg at den blir uten lek og frihet og spenning med alt som dét fører med seg av potensial for utvikling og kreativitet. For som essayistikk befinner seg mellom sakprosa og skjønnlitteratur, finner jeg min psykoterapi i grenselandet mellom håndverk og intuisjon. Psykologer nå til dags oppdras i langt større grad enn det jeg ble i det som kalles manualisert terapi. Med oppskriften mellom to permer kan de gå fra time 1 til time 2 til time 3 for å helbrede en person med gitt

diagnose. Ikke mye rom for det ubevisste der. Men – stopp en halv nå! Jeg ser at jeg kan oppfattes som arrogant. Uspiselig selvtilfreds kanskje. Som en gammel sur ku som har glemte alt om kalvelivet. Det er dags å sule inn litt: Selvsagt kan oppskrifter være til hjelp! Som fersk og debuterende trenger en det rekkverket som manualene representerer. Det være seg psykoterapi eller essayistikk. Dag Kullerud ga oss en gang en slags oppskrift på skriving av essay, og han la til at dette kan være til hjelp i en begynnerfase *mens en finner sin egen stil*.

Mens en finner sin egen stil, ja. For det er mer snakk om å finne sin stil og etablere en holdning, enn det er snakk om å lære seg teknikker. Finne de kvalitetsgulvbordene som en skal ha som underlag, og som en skal vandre på i sitt daglige arbeid, det være seg essayistikk eller psykoterapi. Fundamentet som gir trygghet og kunnskap til å skrive essayistisk heller enn å skrive essay, til å arbeide psykoanalytisk heller enn å drive psykoanalyse.

La meg fortsette litt rundt vandringsmetaforen. Den er velkjent for essayisten, og dette med å «promener le jugement», eller å foreta en intellektuell reise, er et vanlig bilde for essayistikk. Og som essaysjangeren er psykoterapien funderingens sjanger. Som en vandring i et indre landskap der en med avstikkere og omveier stadig ser fra nye vinkler, skifter perspektiv og opplever hvordan endring skjer. Vandringsen er målet fordi ferden gir nye perspektiv, ny innsikt og nye muligheter til å endre. Nettopp i det åpne og ikkekonkluderende finnes det som skaper lyst til å fortsette vandring og undring. Vi er underveis, tilsynelatende uten mål og mening, men bare tilsynelatende. Under en god tekst ligger en fast vilje. Og under et godt psykoterapeutisk samarbeid likeså. Da er det endatil snakk om ikke bare én, men to faste viljer. Begge like viktige, men på ulike vis.

Etter å ha eksperimentert med forskjellige former for suggesjonsteknikker endte Sigmund Freud opp med å stole på den frie assosiasjons metode. Han forkastet blant annet hypnose som metode, og i hans introduksjon til psykoanalytisk behandling inviterte han klienten til å forestille seg at hun var på togreise, og skulle beskrive landskapet hun kjørte forbi, til en medpassasjer som ikke kunne se ut av vinduet. Slik skulle klienten fritt fortelle om alle tanker og ideer som dukket opp i hennes indre. Og som essayisten er det psykoterapeutens oppgave å ta fatt i noe blant alle assosiasjonene, og la noe annet fare. Terapeuten skal hjelpe til med å holde fast når pasienten iblant vil vike unna. Terapeuten skal vise til sammenhenger og paralleller der pasienten kjenner ubehag og motstand ved dette. Med fast og vennlig hånd, i riktig tempo og i trygge omgivelser.

«**Look for what's not there**» er et utsagn jeg har lagt meg på sinne. I psykoterapi som i essayskriving befatter vi oss ofte ikke med det åpenbare eller det selvfølgelige, men med det nye, det spesielle, det skjulte. Som de lavmælte provokatørene de er, skal essayisten og psykoterapeuten skaffe fram paradoxa, og ikke bruke tid på doxa. Vis meg det nye, det betydningsfulle, det halvt skjulte bak trivialiteten og selvfølgeligheten. Essayisten og psykoterapeuten vil begge være tankevekkende på en ikke-lineær måte, for å låne et uttrykk fra en senioressayistkollega Egil Fossum. Vi leter etter smertepunktet, både

essayisten og terapeuten. Vi leter etter det som ligger en på hjerte. Bevegelsene fra det allmenne til det spesielle, fra det store til det lille, eller fra det lille til det store.

Essayet er blitt kalt alderdommens sjanger. Og det dreier seg ikke om antall år, men om modenhet, klokskap og livskunnskap som oftest vil forutsette at en har vandret noen år rundt på jordskorpen. Gerhard Haas sin omtale av essayist-modenhet som «ei avslappa innsikt i djupna og mangfaldet ved fenomena» kan like godt være beskrivelse av en kardinaldyd hos den gode psykoterapeuten. Den lavmælte provokatøren dukker opp på ny, uten aksjeposter i klientens selskap, uten agenda, og uten annet begjær enn et godt over gjennomsnittet vitebegjær i sjelelivets irrganger. Med en evne til å tenke uanstrengt med kunnskap innabords heller enn å briljere.



ANALYSE: Essayets store mann Michel de Montaigne kan betraktes som den første psykoanalytiker, på tross av at han levde lenge før psykoanalysen hadde fått sitt navn og sin form. Malt av Etienne Martellange i 1584.

Risiko for elitistisk tenkning ligger på lur her. Og i essayistikken er det jo faktisk slik for enkelte at et essay per definisjon alltid er godt! Er det ikke godt, er det ikke et essay. Kanskje kan jeg kjenne et snev av en slik elitisme når jeg vurderer terapeuter også.....

Hvis det ikke er godt, er det ikke psykoterapi. Det ligger en slags snodig tvetydighet her. Med essayistikk som med psykoterapi: det er så lekende og lett og enkelt, og så er det så krevende og komplisert. Det er ingen snarveier! Veien til det enkle og lette går gjennom det innfløkte og strevsomme. Banalt og genialt, rett og slett.

Det finnes en anekdote innenfor faget mitt, jeg tviler på sannhetsgehalten, men den lyder slik: En kjent analytiker sovnet iblant der han satt i sin lenestol bak analysanden på divanen. Analysanden reagerte på dette, men fikk da som svar fra den modne analytikeren at han kunne bare ta det helt med ro, for analytikeren ville våkne straks klienten sa noe av betydning. Og – dersom det skulle være mulig – langs den veien denne analytikeren har gått, finnes ingen snarvei!

Intet menneskelig skal være meg fremmed, sa Monsieur Montaigne, og utforsket det menneskelige med nysgjerrighet og toleranse. Uten å konkludere. Uten å felle dom. Uten å være for opptatt av sin egen mening. Og nettopp en slik stemning av åpenhet, undring og aksept skal det være i min arrière boutique. Høyt under taket. Godt armslag. Trygg grunn for høye svev og lange hopp. Min tro, mitt ståsted, mine synspunkter skal aldri være framtrædende i terapitimene. De vil virke begrensende. Jeg som terapeut er betydningsfull, mine personlige meninger er uten betydning, og skal kun unntaksvis få plass i terapirommet.

Psykoanalysesjangeren regnes av enkelte som en anakronisme. På samme vis som også essaysjangeren iblant betraktes som gammeldags og utgått på dato. Kanskje er det kun en ønskedrøm, men er det slik at disse lange tankenes teknikker går mot bedre kår? Mon tro vi beveger oss mot en renessanse både for psykoanalyse og essayistikk? Kan det være slik at vi i tidens travelhet, effektivitet og uro etter hvert søker mer mot ettertanke og undring, tid og ro? Kanskje kan populariteten øke for sjangre innenfor terapi og skriversom ikke tar mål av seg til å besvare og problemløse, men heller utvikle personlighet og appellere til vekst gjennom ærlighet og nysgjerrighet.

I psykoanalysen analyseres psyken. Med et annet uttrykk kan vi si at psykens gehalt testes. Og nettopp det å *teste gehalten* er det vi finner når vi leter etter essayets etymologi.

«**Bare døden setter sluttstrek**». Uttalelsen stammer fra Arne Melbergs kommentar til Montaignes additive skriving, men kan like gjerne være beskrivelsen av en psykoanalytisk prosess. En tekst kan alltid bli bedre, den når aldri et stadium der den er perfekt og ferdig for alltid. Slik også med den klienten som søker psykoterapi. Forestillingen om å bli ferdig, bli frisk, bli kvitt, bli ny, er nettopp dét: en forestilling om en idealtilstand som ikke opptrer in real life. Det betyr ikke at alle ideale psykoterapier er endeløse eller varer livet ut, men det betyr at i de aller fleste tilfeller vil en avslutning skje når det kjennes ok for klienten å fortsette arbeidet på egen hånd. «Keep analyzing!» er avskjedshilsenen fra analytiker til analysand.

Dagens siste klient har tatt på solbrillene og akslet seg til møtet med gatens larm. Ér det egentlig psykoterapi, det jeg har bedrevet i dag? Hva er det som får meg til å kalle disse møtene mellom mennesker som foregår på mitt kontor, psykoterapi? Jeg har

papirene i orden og er sertifisert. Jeg tar betalt etter offentlige takster for psykoterapi. Jeg har bøker om psykoterapi i hyllene mine, de fleste har jeg til og med lest. Jeg abonnerer på anerkjente tidsskrift innenfor psykoterapi, og det hender til og med at jeg leser dem. De aller fleste klientene mine fortsetter å komme til timer jevnt og trutt. Til den lavmælte provokatøren. De utvikler seg. De takler livene sine bedre. Men – gjør dette virksomheten min til psykoterapi?

Er det egentlig essayistikk jeg bedriver? Den samme tvilen gjør seg gjeldende i skriversom i terapi. En ustø tekst kan falle i fisk slik en ustø terapi kan.

Jeg låser døren. Vi vandrer ut i byen. Én eldre herre på hver side, på høyre side en fransk adelsmann, på venstre en østerriksk nervedoktor. Begge smiler lurt, og sammen synger vi lavt og litt falskt «Ti-i-i-ime is on my side ... yes, it is ...»

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 3, 2011, side 251-254

TEKST

Merete Liisberg

+ [Vis referanser](#)

Kilder

Aron, Lewis (1996): A meeting of minds. N.J.: The analytic press.

Freud, Sigmund (1973): Introductory lectures on psychoanalysis. London: Penguin books.

Gullestad, Siri Erika og Killingmo, Bjørn (2005): Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget.

Gullestad, Siri Erika og Theophilakis (1997): En umulig profesjon? Om opplæring i intensiv dynamisk psykoterapi. Oslo: Universitetsforlaget.

Haas, Gerhard (1982): «Essayets særmerke og topoi». I Ottar Grepstad et al. (red): Essayet i Norge. Fjorten riss av ein tradisjon. Oslo: Det norske samlaget.

Holter, Peter Andreas (1986): Psykoanalytikerens: den lavmælte provokatør. I Anthi, P., Piene, F. og Vaglum, P. (red): Psykoanalyse i dag. Oslo: Tanum.

Schjelderup, Harald (1988): Nevrosene og den nevrotiske karakter. Oslo: Universitetsforlaget.

I tillegg har jeg hatt god nytte av forelesninger og veiledninger fra Essaymodul ved Høgskolen i Oslo, høsten 2009, bl.a. Dag Kullerud, Arne Mellberg og Egil Fossum.