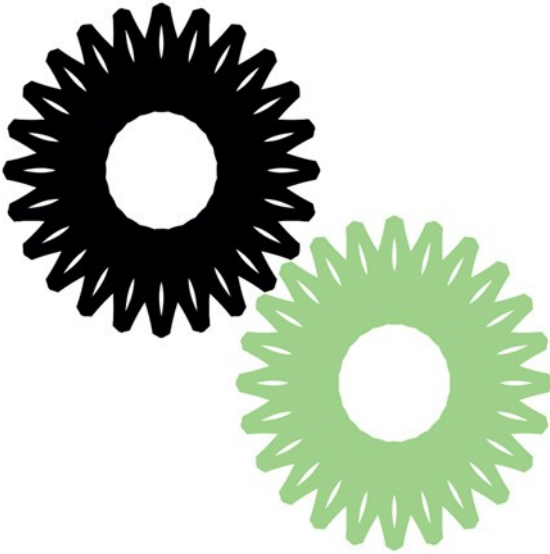


Hosteanfallet



Av og til får tilsynelatende ubetydelige hendelser avgjørende betydning for et terapiforløp.

TEKST

Kristin Alve Glad

PUBLISERT 5. mai 2015

Kunnskap om de ubevisste scenarioene som utspiller seg mellom klient og terapeut, er viktig for å fange opp det som skjer i terapirommet. Gjennom å presentere bruddstykker fra én enkelt terapitime ønsker jeg å vekke nysgjerrighet hos leseren om overføringsfenomenet: Hvilke tidligere erfaringer har denne klienten gjort seg? Hvem er jeg for henne? Hva er det som gjør et hosteanfall så vanskelig for henne?

Hosteanfallet

Julie, en kvinne i begynnelsen av 40-årene, kom til meg fordi hun slet med posttraumatiske plager etter å ha vært utsatt for en alvorlig bilulykke. Etter cirka 20 terapitimer var hun kvitt de fleste posttraumatiske symptomene, og vi begynte å snakke om å avslutte behandlingen.

«Så, etter en kort stund, slår det meg: Hun står og unnskylder seg!»

Vel 45 minutter ut i en dobbeltime begynner Julie å hoste. Hun hoster kraftig. Mellom hostene sier hun: «Unnskyld!» og «Oi, oi, oi!». Hun tar frem et papir fra vesken og tørker øynene. «Det går bra, jeg gråter ikke!» Hun hoster videre. «Unnskyld! Unnskyld!» Hun reiser seg opp, tar et par skritt mot hjørnet av rommet, og setter seg ned på huk og hoster. Etter hvert slutter hun å hoste, reiser seg opp, og setter seg igjen. Hun tar et par pastiller fra en Fisherman's Friends-pose som ligger på bordet, «ja, *sånn, nå!*». Hun drikker litt vann.

Mens Julie hoster, merker jeg at jeg får dårlig samvittighet. Jeg tenker: «Herregud, dette er mitt ansvar, jeg burde ikke ha foreslått at vi skulle ha en dobbeltime. Hun er jo forkjølet!» Da hun reiser seg opp for å få hostet bedre, tenker jeg at jeg burde dunke henne i ryggen – men jeg har aldri dunket noen i ryggen før, og jeg synes det var vanskelig å skulle gjøre det for første gang med en klient. Så, etter en kort stund, slår det meg: Hun står og unnskylder seg! Dette har skjedd i en tidligere terapitime også – at Julie hostet og unnskyldte seg, men siden vi var midt inni noe annet den gangen, tok jeg det ikke opp. Nå bestemmer jeg meg for å tematisere det:

Terapeut (T): «Unnskyld», «unnskyld», hva var det?

Julie (J): Jeg vet ikke, men det er den der: «Å, nå avbrøt jeg noe» (...)

«Unnskyld» (...) Det er noe jeg sier *hele* tiden. Hvis noen trækker meg på tåa, så sier jeg «unnskyld» fordi jeg er i veien for dem.

«Å være i veien», «å være til bry» og «å forstyrre» er temaer vi har vært inne på flere ganger i løpet av terapien, og jeg bemerker at vi igjen er tilbake der. Etersom det virket som at hun var svært ukomfortabel med å hoste foran meg, spør jeg hva hun følte da hun hostet. Hun svarer spontant:

J: Jeg følte meg *kjempe i veien!* (...) Jeg synes det er så ubehagelig med hosteanfall nettopp fordi jeg merker at: «Oi, nå ble det *sånn* fokus på meg», og det er jo ikke noe særlig.

T: Hva slags fokus ble det?

J: Nei, det at jeg hoster og hoster, jeg klarer ikke å gi noe konstruktivt bidrag.

Opplever Julie at jeg krever et konstruktivt bidrag? At det ikke er rom for sårbarhet eller sykdom? Ifølge Freuds teori om overføring opplever klienter tidligere psykiske opplevelser som aktuelle her og nå, i spillet med terapeuten. Med Siri Gullestads ord betyr dette at klientens indre bilder av seg selv og andre, samt hennes forventninger til relasjonen, blir spilt ut i forholdet til terapeuten. Jeg tenker at Julies reaksjon under hosteanfallet er sterkt påvirket av hennes relasjonelle erfaringer som barn (strenge regler, høye krav, lite rom for å vise følelser), og at den viser hvordan disse erfaringene fortsatt farger hennes forventninger til andre. En trygg terapeutisk relasjon, som denne, gir en spesielt god mulighet til å utforske og arbeide med overføringsmateriale, og jeg ber Julie fortelle meg hva som skjer inni henne når hun hoster og nyser foran meg. Hun svarer:

Det er ubehagelig, og jeg tenker: «Nå må du bli fortest mulig ferdig, slik at du kan komme tilbake til det du *egentlig* gjør, komme ut av den [tilstanden] hvor du ikke gjør noe annet enn å hoste.»

Jeg har flere ganger merket meg at når jeg spør etter følelsene hennes, svarer Julie med tanker. Jeg prøver derfor å sette ord på noen følelser, for å se om de gir gjenklang hos henne. Jeg undrer meg på om hun føler seg «eksponert», «sårbar», eller «ikke i kontroll» når hun hoster foran meg? Julie svarer at hun opplever seg både eksponert og uten kontroll; at det er reflekser som bare tar helt over og avbryter alt hun gjør: «Jeg kan ikke styre hvilke inntrykk eller uttrykk jeg gir, eller hvordan jeg fremstår.»

Hvordan tror Julie at hun fremstår? Hvordan er hun redd for å fremstå? Jeg sier at jeg tror at gråting, hosting og intens frykt (som hun kjente under og like etter bilulykken) fratar henne hennes sterkeste våpen, nemlig at hun er verbalt sterk. Når hun hoster, kan hun ikke snakke, hun får bare sagt noen få, korte setninger, som: «Nei, det går bra!», «Jeg gråter ikke!», og «Unnskyld!». Jeg undrer meg over hva det er hun prøver å formidle når hun sier disse tingene:

J: Jeg tror jeg prøver å normalisere situasjonen: «Nei, nei, det er ikke *sånn!*»

T: Hva kunne jeg tenkt at det var?

J: Det vet jeg ikke (ler), men det er *utrolig* ubehagelig... Men det er ikke ubehagelig når andre hoster... Nå er jeg tilbake til det: At når *jeg* gjør det, er det annerledes. Det blir veldig, veldig spesielt, alltid det samme: «Ikke når andre gjør det, men når *jeg* gjør det». I alle dager!

At hun har strengere regler for seg selv enn for andre, er også et tema vi har vært inne på tidligere. Julie virker overrasket når dette dukker opp igjen, og når hun blir seg bevisst tankene som ligger bak denne følelsen av ubehag.

J: Når jeg hoster og det er andre mennesker der, så tenker jeg: «Å, Gud, dette ødelegger *helt* planen. Vi snakker, og så avbryter jeg det med et totalt unødvendig, nå er vi tilbake på det, unødvendig, hosteanfall.» Men jeg trengte jo å hoste òg...

T: Mmm, det er den der «avbryter» og «ødelegger» og «det er unødvendig».

J: Jeg hører at det er litt destruktivt det jeg sier.

T: Det høres bare så jævlig kjipt ut.

J: Det er jo på en måte en del av min virkelighet, men når jeg hører det, tenker jeg: «Hva faen har fått meg til å bli *sånn?*»

Jeg spør Julie hvordan hun tror hostingen var for meg. Hun svarer: «Jeg vet ikke hvorfor, men jeg tror det må være veldig ubehagelig for andre. Tilbake til det... det er jo ikke ubehagelig for meg når andre hoster...». Jeg merker meg at hun generaliserer meg vekk, ved å bruke ordet «andre», og at hun igjen bruker det noe vage ordet «ubehagelig»

når hun skal beskrive en følelse. Jeg prøver derfor å linke dette tilbake til *meg*, samt å sette navn på en tanke og en følelse, for å se om det gir gjenklang:

T: Du tenker at jeg synes det er ubehagelig, at jeg tenker «bli ferdig!», at jeg er utålmodig?

J: Jeg tror nok jeg ilegger deg, dette høres veldig slemt ut, men: «Nå er det på tide å bli ferdig, nå fortsetter vi.» Ikke at jeg nå rasjonelt tror at du tenker det, men jeg går nok inn i en posisjon: «Nå må jeg bli ferdig, for dette er *utrolig* plagsomt for andre; nå avbryter jeg *alt*».

T: Og før du sa det nå, var du bevisst at det var sånn du tenkte?

J: Nei.

Timen er nesten over. Jeg spør hvordan hun synes det var å snakke så mye om hosteanfallet. Julie sier at hun er fascinert, først og fremst, og nesten litt overrasket: «Vi har jobbet lenge, og gått så grundig til verks, og så er det en forkjølelse som får en så interessant nyanse inn i det, noe så vanlig som et hosteanfall!» Hun reflekterer over hvor mye språket betyr for henne; at det er hennes fremste styrke, som gir henne trygghet, men samtidig hennes «akilleshæl, som trolig har skjult en del ting...».

Veien videre

Vi blir enige om å fortsette terapien, og vi har over 40 timer til, men da med en mer psykodynamisk tilnærming: Fra først og fremst å arbeide med å forstå og bearbeide de posttraumatiske reaksjonene etter bilulykken begynner vi nå å fokusere mer på vår interaksjon og relasjon. Vi utforsker hennes opplevelser og reaksjoner overfor meg i terapirommet, forstår hvordan dette er nær knyttet til hennes tidligere opplevelser, og identifiserer og utfordrer hennes ubevisste, negative oppfatninger av, og forventninger til, seg selv og andre. Flere sentrale temaer ble spesielt tydelige for oss gjennom hosteanfallet, som opplevelsen av at reaksjonene og de vanskelige følelsene hennes er «unødvendige», hvor vanskelig det er for henne «å ta plass» og å kjenne på og vise sårbarhet, og at hun har strengere krav til seg selv enn til andre.

Senere i terapiforløpet forteller Julie meg at hun har hatt et nytt hosteanfall, denne gangen på jobb. Hun forteller hvor deilig det var å kunne fokusere på å hoste for å bli kvitt det hun hadde i halsen, uten en følelse av panikk og tap av kontroll. Hun sier at hun nå kunne prøve å slutte å hoste for *sin egen del* – ikke for de andre som var på møtet.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 5, 2015, side 402-404

TEKST

Kristin Alve Glad, stipendiat ved Nasjonalt kunnskapscenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) og privatpraktiserende psykolog

KONTAKT: k.a.glad@nkvts.no

