

Et evig indre arbeid



TREKKER TRÅDER Den bestselgende forfatteren og legen Gabor Maté er opptatt av hvordan smertefulle barndomserfaringer former oss senere i livet. I november i fjor gjestet han Schizofrenidagene i Stavanger.

Behandling med den hallusinogene drikken ayahuasca kan være forløsende, men er meningsløst uten hardt egenarbeid, mener den kanadiske legen Gabor Maté.

TEKST

Ida Holth

FOTO

Jan Inge Haga

PUBLISERT 1. februar 2019

EMNER

traumer

Indre arbeid

– GRAVSKRIFTEN MIN har jeg skrevet allerede. Den lyder: Det var mye mer arbeid enn jeg hadde trodd.

Gabor Maté drar en av sine sjeldne vitser når han snakker om et av sine favorittema: betydningen av å alltid jobbe med seg selv som terapeut. I et møterom i Stavanger sitter legen og foreleseren på en barkrakk i samtale med Psykologtidsskriftet om terapi, traumer og lindring. I årevis har den kanadiske legen arbeidet med rusavhengige

mennesker på gaten i Vancouver og døende pasienter ved et senter for palliativ omsorg, mens han parallelt har basket med egne spøkelser og begrensede forsvarsmekanismer, som selv ikke hallusinogener har kunnet trenge gjennom, ifølge ham selv. Han mener at en utviklet kliniker er som et skittent speil for pasienten:

– Når noen kommer til oss, vil du at de skal se seg selv slik de virkelig er, ikke som deres patologi eller atferd. Vår jobb er å rydde opp i vårt eget så mye som mulig, så vi faktisk kan speile pasientens sunne sider.

Hvor kommer smerten fra?

En tøff start på livet i en jødisk familie i et tyskokkupert Budapest i 1944 har kanskje gjort den bestselgende forfatteren spesielt opptatt av hvordan tidlige smertefulle opplevelser i barndommen spiller seg ut i voksen alder. Til ulike medier har Maté fortalt om hvordan han har strevd med arbeidsnarkomani, vært deprimert og ulykkelig, og utviklet en shopping-avhengighet. I en alder av 52 år fikk han diagnosen ADHD, forteller han i en workshop samme dag. Han mener lidelsen ikke bør forstås medisinsk, men som en mestringsmekanisme. Rastløsheten har kanskje gitt seg utslag i at 75-åringen i dag reiser verden rundt for å forelese om et bredt spekter av temaer: avhengighet, medisinsk uforklarte sykdommer, traumer, samtidens foreldreskap, ADHD, spiritualitet og bruk av hallusinogener i psykoterapeutisk behandling.

I 2010 kom boken *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*, der han illustrerer hvordan avhengighet er knyttet til tidligere smertefulle erfaringer. Maté mener at sykdomsmodellen for avhengighet er utilstrekkelig.

– Hvis du ikke forstår at avhengighet i hvert tilfelle er en respons på traumer, da forstår du ikke fullt ut avhengighet, sier han.

Legen vil til de bakenforliggende årsakene til at mennesker blir avhengige, eller utvikler sykdommer som kronisk utmattelse eller revmatisme. Han viser til store populasjonsstudier som *The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study* for å underbygge linken mellom belastninger i barndommen og helseproblemer senere i livet. Enkelte har kritisert ham for å knytte barndomserfaringer for tett til avhengighet – alle som har opplevd negative erfaringer i barndommen, blir jo ikke avhengige av dop eller shopping, og alle som er avhengige, har ikke nødvendigvis blitt traumatisert, lyder innsigelsene. Maté opererer imidlertid med en bred definisjon av avhengighet. Til *Huffington Post* har han sagt at avhengighet kan være «hva som helst», så lenge atferden oppfyller visse kriterier:

– Det er altså ikke så mye aktiviteten per se, men spørsmålet om det gir deg midlertidig lettelse eller nytelse. Skaper det et sug når du ikke får det? Har det negative konsekvenser og er vanskelig å slippe på tross av konsekvensene? Hvis så er tilfelle, er det en avhengighet.

Foran en fullsatt sal under sitt plenumsforedrag på konferansen sier han:

– Avhengighet er et forsøk på å løse et problem, et forsøk på å slippe vekk.

Og så gjentar han det som synes nærmest å ha blitt et slagord, svaret på det evige spørsmålet «Hvorfor drikker Jeppe?»:

– Spørsmålet er ikke hvorfor blir man avhengig, men hvor smerten kommer fra.

«Folk kan ha alle slags spirituelle erfaringer, de mediterer, og de ser gud - på puta»

Gabor Maté

Traumatiserte hjelpere

Traumeperspektivet til Maté synes å være gjennomgående i alt hans arbeid. Han er opptatt av hvordan traumer forplanter seg gjennom generasjoner, men også hvordan samfunnet bidrar til å påføre folk smerte, for eksempel gjennom den politiske satsningen «war on drugs» i USA og Canada. Maté definerer også traumer bredt, men understreker samtidig at et traume alltid er avhengig av individet:

– Traumer er ikke hva som skjedde med deg, men traumer er hva som skjedde inni deg, og hva du fremdeles bærer med deg. Hvis noe dårlig skjedde med meg som barn, men dette ikke påvirket meg og jeg ikke bærer det med meg i dag, så ville det ikke være et traume, det ville bare ha vært en smertefull opplevelse. Men smerte er ikke det samme som traume.



METAFOR I boken *In the Realm of Hungry Ghosts* bruker Gabor Matés den buddhistiske ideen om dødssfærens sultne spøkelser til å forklare essensen i avhengighet. Disse spøkelsene har krumme nakker, store mager og små munn, skriver Maté. Hungeren deres blir aldri tilfredsstilt. Bilde: Kyoto National Museum

Maté hevder at terapeuter selv er traumatiserte individer. Da han besøkte Schizofrenidagene i Stavanger i november i fjor, holdt han et halvdagsseminar om hvordan terapeuter kan ta vare på seg selv i hjelperollen.

– *Du snakker om at mange hjelpere selv har blitt traumatisert.*

– Ikke mange. Alle. Alle som går inn for å bli psykologer, psykiatere eller terapeuter, har sine egne ting.

– Men på ett vis har vel alle mennesker sitt?

– Selvsagt, men hvem kjenner seg dratt mot denne formen for arbeid? Dette er ikke problematisk så lenge du gjenkjenner det. Problemene oppstår når vi ikke ser det. Da tror vi at vi er eksperter som kan fikse den andre. Vi er mye likere våre pasienter enn vi er forskjellige fra dem, understreker Maté, og viser til eget arbeid på gateplan i Vancouver:

– Da jeg jobbet med avhengige pasienter, kunne jeg se meg selv i dem, selv om de hadde heroin- og kokainavhengigheter eller var døende med HIV og infeksjoner, mens jeg levde et godt middelklasseliv som doktor.

Han legger til:

– Jeg sammenligner ikke, jeg bare sier at jeg kunne se det.



SAMFUNNSREFS Under Schizofrenidagene i Stavanger i november 2018 holdt Gabor Maté en workshop med tittelen «Peer orientation», der han argumenterer med at ungdom i dag først og fremst ser til vennene sine for retning i livet, noe han mener fører til konforme og fremmedgjorte ungdommer. Tesen utforskes i boken *Hold on to Your Kids*, som han har skrevet sammen med Gordon Neufeld.

Amazonas-drikken

De siste 10 årene har Gabor Maté arbeidet med den hallusinogene drikken ayahuasca for å behandle mennesker med avhengighetstematikk og traumelidelser. Ayahuasca

består av to planter fra Amazonas, og har blitt brukt av folk i Brasil, Colombia, Ecuador og Peru i rituelle sammenhenger i hundrevis av år. Planten er også lovlig i disse landene, som har blitt populære reisemål for mennesker på spirituell søken.

– *Hvordan opplever du at ayahuasca har hjulpet deg i ditt liv?*

– Jeg vil si at jeg er en veldig hard nøtt, jeg har mange former for forsvar. Til og med psykedelika har problemer med å trenge gjennom dette. På en eller annen måte har jeg problemer med å overgi meg og åpne meg selv. Jeg har hatt noen dype innsikter, og jeg ville ikke vært dem foruten, men jeg vet ikke om de i seg selv har endret min indre atferd, opplevelsen av meg selv eller kjerneantagelser, på en dyp måte. Han legger til:

– Antageligvis er det fordi de fleste gangene jeg har jobbet med ayahuasca, har det ikke vært for å hjelpe meg selv, men for å hjelpe andre.

«Du kan gjøre akademisk gull ut av patologi, men ikke ut av det sanne selvet»

Gabor Maté

Maté har sett folk få livet sitt endret etter å ha arbeidet med «the teaching plant», som mange kaller drogen. I et av de siste numrene av psykoterapitidsskriftet *Psychotherapy Networker* skriver Maté utførlig om sine erfaringer med å lede ayahuasca-retreats. Han har arbeidet med mennesker som strever med narkotika, sexavhengighet, folk med kreft, degenerative nevrologiske sykdommer, depresjon, PTSD, angst og kronisk utmattelse, skriver han. I tillegg kommer de som søker etter en mening og å komme i kontakt med sitt «sanne selv». Legen mener den terapeutiske effekten i stor grad handler om i hvilken grad personen i etterkant greier å integrere opplevelsen fra rusen. En mystisk erfaring er aldri tilstrekkelig i seg selv, mener han.

– Folk kan ha alle slags spirituelle erfaringer, de mediterer, og de ser gud – på puta. Men så går de tilbake til livet sitt, og de integrerer det ikke.

– *Kan ayahuasca bli en avhengighet?*

– Du blir ikke avhengig fordi ... det smaker forferdelig, får deg til å kaste opp, og du kan ikke holde på med å reise bort for å ta det. Det er ikke noe du tar hjemme. Det er ikke avhengighetsskapende i den betydning, men det kan oppleves mer spennende, intenst, eller fargerikt enn det ekte livet, sier han.

– Og hvis du ikke integrerer det du lærer, i det vanlige livet ditt, kan du fort komme tilbake for å få den spennende erfaringen igjen. Da vil det ha en avhengighetskvalitet, sier Maté.

På spørsmål om forskningsgrunnlaget for denne tilnærmingen svarer han at det har blitt gjort mange studier, de fleste av dem i søramerikanske land, der bruken er lovlig.

– *Jeg antar at en stor frykt ved ayahuasca-bruk er at det kan utløse psykose?*

– Ja, det er en legitim frykt. Når jeg leder retreaten med ayahuasca, spør vi: Har du noen gang hatt en manisk episode? Har du noen gang hatt et psykotisk gjennombrudd? Hører du stemmer? Denne typen spørsmål. Hvis svaret er ja, tar vi deg ikke inn.

Maté understreker samtidig at i løpet av de 10 årene han har jobbet med ayahuasca, har han kun sett dette skje én gang.

– Personen var ok etter en uke, men hun trengte mye støtte. Da hun kom seg gjennom det, hadde hun faktisk lært mye gjennom erfaringen.

Maté legger til:

– Når det gjelder risiko: Hver gang du putter en substans i kroppen din, er det en risiko involvert. Psykiatriske medisiner har en mye større risiko enn plantemedisinene, hvis du ser på litteraturen.

– *Tror du psykedelika kan fremstå som den nye «magiske pillen»?*

– Det er ikke noen magisk pille, det er ingen panacea^[1]. Drømmen om den magiske pillen er bare en drøm. Ayahuasca er ikke for alle, og det kommer ikke til å fikse alt. Du trenger fremdeles å gjøre mye arbeid selv. Det kan være en virkelig åpner, en lærer. Så spørsmålet er: Er du villig til å lære, og er du kapabel til å lære?

Maté er ikke redd for å bruke ord og uttrykk som det autentiske eller sanne selvet. Hva legger Maté selv i dette begrepet?

– Vel, det er den vi er uten våre mestringsmekanismer. Det er ikke vår personlighet, men det er hvem vi er under personen. Personligheten er ikke fullt ut, men i betydelig grad, en ubevisst mestringsstil eller -strategi. Det er hva vi utvikler for å beskytte oss selv fra smerte eller lidelse i barndommen, sier han.

– Det sanne selvet er egentlig ikke så mye et vestlig konsept, det er mer som et østlig, spirituelt konsept, som nå har entret den vestlige samtalen, mener legen.

Muligens gjør begrepet oss litt utilpasse? Han svarer raskt:

– Du kan ikke bevise det. Du kan ikke gjøre studier om det sanne selvet, du kan ikke utforske det i psykologiske tidsskrifter. Du kan gjøre akademisk gull ut av patologi, men ikke ut av det sanne selvet.

Gabor Maté

- Født: 1944 i Budapest, Ungarn, bor i Canada.

- Arbeider som: Foreleser, psykoterapeut og forfatter.

- Bakgrunn: Spesialist i familierapi, senere arbeidet i palliativ omsorg og med avhengighet. Har etablert organisasjonen Compassion for Addiction sammen med Vichy Dulai, som bl.a. arbeider for å redusere stigma knyttet til avhengighet.

• Aktuell: Besøkte nylig Schizofrenidagene i Stavanger.

• Bøker: *When the body says no* (2011), *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* (2010), *Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* (2005, skrevet sammen med Gordon Neufeld), *Scattered: How Attention Deficit Disorder Originates and What You Can Do about It* (2000).

TRE OM GABOR MATÉ:

– Gabor Matés tanker om at avhengighet egentlig handler om behov for å lindre smerte, samt vektleggingen av barndomstraumer og tilknytningens betydning ga god mening for meg. Pasienter jeg møter i jobben min, opplever også dette som en meningsfull og nyttig tilnærming.

Cecilie Brøvig Almås, psykologspesialist, ARA FACT, Sørlandet sykehus Kristiansand

- Da jeg arbeidet med tungt rusavhengige pasienter fant jeg Gabor Matés perspektiv «The question is not Why the addiction?, but Why the pain?» meget innsiktsfullt. Perspektivet er også nyttig i arbeidet med pasienter med andre og lettere lidelser. Han er for øvrig ikke alene om å fremheve betydningen av barndomstraumer som neglekt og misbruk for psykiske lidelser i voksen alder, men han formulerer sine innsikter godt.

Karl Bang, psykolog i privatpraksis

– Gabor Maté er en karismatisk og imponerende figur med sterke meninger. Han setter lys på noen avgjørende punkter i avhengighetsfeltet. Samtidig fremstår perspektivene hans noe overforenklet. At all psykopatologi kan forklares av barndomstraumer, er litt for radikalt for meg. Mange studier viser betydningen av genetikk og gen–miljø-interaksjoner. Betydningen av barndomstraumer for avhengighet er stor, men noen er mer genetisk sårbare enn andre for å utvikle avhengighet. Mitt mantra er: Man kan ikke gifte seg med én forklaring.

Jørgen G. Bramness, spesialist i psykiatri, seniorforsker ved Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 2, 2019, side 82-87

TEKST

Ida Holth, psykolog og redaktør

FOTO

+ Vis referanser

Gregoire, C. (26. januar 2016). Why This Doctor Believes Addictions Start in Childhood. The Huffington Post. Hentet fra: https://www.huffingtonpost.com/entry/gabor-mate-addiction_us_569fd18ae4b0fca5ba76415c

Maté, G. (september-oktober 2018). Inside the Ayahuasca Experience - When Shamanism Meets Psychotherapy. Psychotherapy Networker, s. 32-37 og s. 57.