

# Paradoksale teknikker og psykoanalysen

TEKST

Terje Hartmann

PUBLISERT 3. februar 2020

EMNER psykoanalyse

De s.k. paradoksale teknikker omfatter en rekke ulike former for intervensjoner. Det er ofte uklart hva det paradoksale består i. Vi vil hevde at hvorvidt en form for intervensjon er paradoksal eller ikke, må sees i sammenheng med den teoretiske rasjonale og målsetting med behandlingen. F. eks. regnes å «slutte seg til motstanden» som en paradoksal teknikk. Imidlertid er det ikke mulig å avgjøre hva som ligger i dette dersom man 1) ikke har noe begrepsapparat som gjør det mulig å identifisere hvilke av pasientens budskap som kan karakteriseres som uttrykk for motstand, og 2) har en avtale med pasienten om å bearbeide denne. Som Hauge har påpekt vil det være det teoretiske utgangspunkt, og målsettingen med behandlingsopplegget som er bestemmende for hva som karakteriseres som motstand [se E. K. Hauge i Psykologtidsskriftet 4/1974]. I en psykoanalytisk situasjon vil det f. eks. være å «slutte seg til motstanden», hvis analytiker støtter pasienten i at det er fullt mulig å ikke tenke på noen ting, og at behandlingen går utmerket allikevel. I et atferdsterapeutisk opplegg vil en slik forsikring ikke være paradoksal. Driver man atferdsterapi på en person med fobi for elevatorer, vil det derimot være paradoksalt å forsikre pasienten om at det er farlig å ta heis. Og at man vil avstå fra å benytte teknikker som kan redusere hans frykt siden dette vil kunne føre til at han setter sitt liv i fare.

**Vi kan si at en form for intervensjon** er paradoksal når terapeuten oppfordrer pasienten til å gjøre noe han tidligere har bedt ham om å ikke gjøre, eller når han ber pasienten om ikke å gjøre noe han tidligere har bedt ham om å gjøre. Det vil også være paradoksalt når terapeuten unnlater å gjøre det han har sagt han skal gjøre, eller når han gjør noe som han ikke opprinnelig har avtalt med pasienten han skal gjøre. I en psykoanalytisk situasjon vil atferd fra terapeutens side som ikke inngår i repertoiret for fremming av innsikt – f.eks. å slutte seg til motstand, være paradoksal. Paradoksale teknikker vil komme på tale når påpeking, klargjøring og tolking av motstanden ikke fører til innsikt hos pasienten.

**I psykoanalytisk behandling** kan det forekomme at pasientens opplevelser blir så intense at han glemmer den terapeutiske avtale, og at henvisninger til denne fra analytikers side oppleves som uærlige eller irrelevante. I slike tilfeller kan terapeuten forsøke å tilpasse sine budskap til den situasjon han tror pasienten befinner seg i. Imidlertid vil mange faktorer i den faktiske situasjon da være inkongruente med partenes kommunikasjon. Såvel pasientens kritisk negative, som hans rasjonelle side vil kunne registrere at terapeuten har brutt sin opprinnelige avtale.

**Når terapeuten** f. eks. spiller en viktig person i pasientens tidligere liv, demonstrerer han at slik atferd fra hans side er mistilpasset den aktuelle situasjon – og at pasientens frykt er grunnløs. Ved å besvare pasientens alvor med lek, minner terapeuten ham på at han egentlig befinner seg i to situasjoner på en gang.

**En kan se mange paradoksale intervensjoner** som taktfulle eller spøkefulle overføringstolkninger (...). Som disse, vil de særlig være påkrevet når affektene er så intense at det er lite manifest rasjonalitet terapeuten kan alliere seg med hos pasienten. Ved å benytte slike teknikker tar terapeuten en sjanse. Hvis han har overvurdert pasientens potensielle rasjonalitet vil intervensjonene lett kunne bringe partene opp i pinlige situasjoner.

**Som en vil se** har vår egen kommunikasjonsteoretiske beskrivelse av psykoanalytisk behandling ikke førte til at vi måtte forklare effekten av innsiktsorientert terapi som et resultat av paradoksale faktorer. Tvert om vil vi kunne se den terapeutiske effekt av visse paradoksale intervensjoner i lys av rasjonalen bak innsiktsorientert behandling. Som de klassiske teknikker, vil mange av de paradoksale tjene til å påpeke for pasienten at han i behandlingssituasjonen har misforstått nåtiden i lys av det forgagne».

*Utdrag fra Terje Hartmanns «Maktkamp eller bevisstgjøring. Psykoanalytisk behandling sett i et kommunikasjonsteoretisk perspektiv», november 1976*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 2, 2020, side 126*

**TEKST**

**Terje Hartmann**, Privat praksis, Oslo