

Bakom løgnene

Jeg frykter at folk flest vil bli negativt påvirket av denne amerikansk-pregete hangen til polarisering i Løgn eller Sannhet og derav følgende lettkjøpte løsninger.

ANMELDT AV

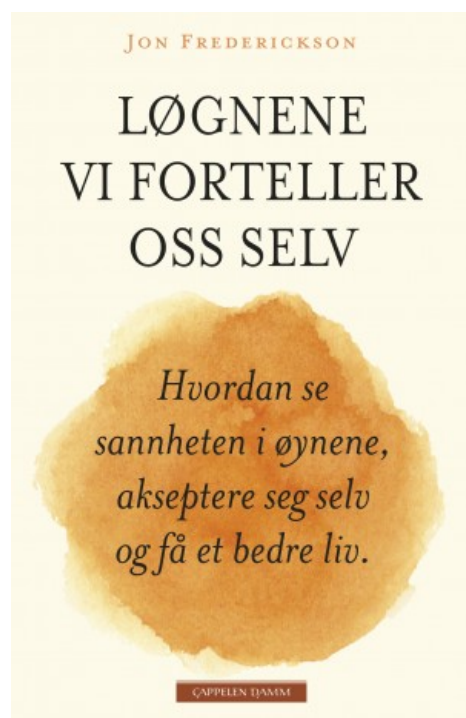
Sigmund Karterud

PUBLISERT 1. september 2020

EMNER

ISTDP

Jon Frederickson



BOK Løgnene vi forteller oss

selv **FORFATTER** Jon

Frederickson **FORLAG** Cappelen

Damm **SIDER** 176

Boken med denne tittelen, Løgnene vi forteller oss selv, er forfattet av den amerikanske psykoterapeuten Jon Frederickson. Han er kjent av mange norske psykologer gjennom sin lærervirksomhet for Institute for Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP) Training and Research. ISTDP er en psykoterapiretning som har vind i seilene for tiden, og det var med positiv nysgjerrighet at denne anmelderen åpnet boken. Dette til tross for at bokens undertittel bar bud om noe som lignet på selvhjelps litteratur: «Hvordan se sannheten i øynene, akseptere seg selv og få et bedre liv». Allerede i

forordet blir mistanken om selvhjelpssjanger bekreftet: «Denne boken kan hjelpe deg til å bli et fritt menneske.» Selv om målgruppen følgelig er «folk flest», har boken likevel relevans for psykoterapeuter. Forfatteren beskriver terapeutiske prosesser som iscenesettes gjennom lengre utdrag av terapeutiske dialoger med plagede mennesker som oppsøker kontoret hans.

Dikotomier

Fredericksons budskap er enkelt: «Vi mennesker blir syke på grunn av alle løgnene vi svelger, og alle løgnene vi forteller oss selv for å unngå smerte.» I motsetning til Løgnene står Sannheten. Målet med terapi er «helbredelse», og «vi trenger å utforske løgnene som gjør oss syke, for å kunne velge sannhetene som gjør oss friske». I 55 små vignetter fra terapirommet utdyper forfatteren disse enkle påstandene.

ISTDP er kjent som en terapiform der terapeuten raskt og aktivt forsøker å finne en vei gjennom forsvaret. Frederickson illustrerer dette i boken, og som terapeuter kan vi nikke eller rynke på nesen av hans forskjellige tekniske grep, alt etter som hvilken stil vi personlig foretrekker. I tillegg har jeg selv sans for hans eksistensielle grunnholdning. Men eksistensielle idealer som «kjenn deg selv», «lev i nuet», «grip dagen», «kast løgnene om deg selv over bord», «våg å se sannheten i øynene», «våg å leve autentisk» blir i denne boken ofte til klisjeer. Når det i tillegg blir slik at løsningen på mange av de psykologiske dilemmaene i de 55 vignettene er at klienten endelig «tør å lytte til sine innerste følelser» og velger å skille seg fra ektefellen, forsterker det inntrykket av noe lettkjøpte dikotomier. Enten lever man i løgn eller i sannhet, enten i et undertrykkende eller et frigjørende ekteskap, enten i en jobb som er kjedelig og fordummende, eller en som er kreativ og utfordrende.

LES OGSÅ

Stoisk selvhjelp

Boken lover stoisk livsmestring, men oppfyller kun delvis sine lovnader.

«Vårt egentlige jeg»

Disse dikotomiene gjøres også gjeldende for vårt indre liv. «Når vi oppgir fornektelsen ... Da kan vårt egentlige jeg, personen vi ennå ikke har møtt, komme frem.» Og følelsene er ofte nøkkelen, de drar oss ned til «våre dypeste rom, der kilden til all vår kunnskap ligger». Denne ha-stemte måten å skrive på, om «vårt egentlige jeg» og «kilden til all vår kunnskap», skaper en undrende avstand hos meg. Hva er det med disse amerikanske terapeutene som skriver på denne måten? Det eksistensielle får noe kvasireligiøst og, på samme tid, noe kommersielt ved seg. Man aner en amerikansk forlagsredaktør i bakgrunnen, som heier på formuleringer som skal «selge».

Har norske terapeuter noe å lære av dette? Tidvis er det interessant å lese hvordan en eksistensielt orientert aktiv-dynamisk terapeut håndterer innledende motstand hos en

klient. Vi terapeuter kan føre en indre dialog med Frederickson om tekniske utfordringer i dette. Men folk flest, som er den egentlige målgruppen, kan de lære noe fruktbart? Det er jeg mer usikker på. Jeg frykter at folk flest vil bli negativt påvirket av denne amerikansk-pregete hangen til polarisering i Løgn eller Sannhet og derav følgende lettkjøpte løsninger. Frederickson fremstår for mye som en som har sett lyset. Jeg er enig i at terapeuter bør formidle håp. Det er lys i tunellen. Og som terapeuter kan vi bidra til å kaste nytt lys over ting. Men sjelden er det slik at selve SANNHETEN åpenbarer seg.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 9, 2020, side 700-701

ANMELDT AV

Sigmund Karterud, MD, PhD, professor i psykiatri, Institutt for mentalisering

KONTAKT: wkarteru@online.no