

Jette Fog: **Saglig medmenneskelighet - grundforhold i psykoterapien**. København: Hans Reitzels Forlag, 1998.

Anmeldt av: *Geir Høstmark Nielsen*, professor i klinisk psykologi, Universitetet i Bergen.

Psykoterapi er et broket og mangefasettert virksomhetsområde som jevnlig avføder faglig ordskifte - til tider også engasjert debatt utenfor fagfolkenes rekke. Gjennom psykoterapiens mer enn hundredårige historie har mange og vekslende stemmer latt seg høre. Breuer og Freuds opprinnelig »talekur« er blitt betydelig videreutviklet og modifisert. Behandlings-tekniske modifikasjoner gjenspeiler nyvunne innsikter og bredere utviklingslinjer i den teoretiske forståelsen av både personlighetsdannelse og psykopatologi. Samtidig med den stadig økende diversitet innenfor psykoanalysen, har det vokst frem et stort antall alternative terapiformer og terapeutiske arbeidsmodeller - ofte med sprikende eller utydelig teoretisk fundament. Mer enn 400 terapeutiske bransjenavn har visstnok latt seg identifisere. Et slikt mangfold kan naturligvis forstås positivt - som et uttrykk for feltets oppfinnsomhet og stadige vitalitet. Men det kan også leses som uttrykk for en massiv babelsk forvirring - et kaotisk virksomhetsområde på leting etter en identitet. Inntrykket av forvirring fortaper seg ikke når vi også vet at terapeutisk praksis i bare begrenset grad har latt seg informere og påvirke av forskningens resultater. Rett nok blir begreper som »evidensbasert praksis« i stigende grad fremholdt som et tilstrebbelsesverdig ideal. For den typiske kliniker synes det likevel som om trofastheten mot faglige forfedre og egen tradisjonstilhørighet fortsatt utgjør sterkere føringer for praksis enn forskningsbasert viten og evidens. Det finnes sikkert flere forklaringer på dette, f.eks. mange klinikers reservasjoner i forhold til herskende vitenskapssyn og gjengse forskningsmetodologiske innretninger. Reservasjoner gjør seg hos enkelte også gjeldende i forhold til forskningens kliniske relevans og økologiske validitet.

Mot dette bakteppet av sprikende ideologiske, teoretiske, metodologiske og kliniske posisjoner, kan man så spørre seg: Men hva er nå egentlig psykoterapi dypest sett for en aktivitet? Det er nettopp dette spørsmålet Jette Fog, psykolog og lektor ved Psykologisk Institut, Århus Universitet, har satt seg fore å belyse i sin seneste bok »Saglig medmenneskelighet - grundforhold i psykoterapien«. Tittelen henspiller på det forhold at når ett menneske, klienten, velger et annet menneske for å snakke om noe meget personlig, anbringer dette terapeuten i rollen som både profesjonell og medmenneske. Boken beskjeftiger seg med de personlige, faglige og moralske vilkår som må være til stede for at terapeuten skal kunne tilby en medmenneskelighet som er både saklig og velgjørende.

Det er utvilsomt et krevende og ambisiøst prosjekt Jette Fog har gitt seg i kast med. Svaret på hva psykoterapi »dypest sett« handler om, vil naturligvis avhenge av hvilket utgangspunkt man velger for sin analyse. Fog presiserer sitt hovederend til et forsøk på å finne mening i den terapeutiske situasjon, i den terapeutiske prosess og i det terapeutiske forhold. Hun velger, som andre før henne, å karakterisere den terapeutiske situasjon som et rom, i både fysisk og overført betydning - et rom der klient (jeg foretrekker betegnelsen pasient) og terapeut møtes og knyttes til hverandre. Utformingen av rommet vil uunngåelig sette sitt preg på den

profesjonelle samtale, og derved på den måte hvorpå dette særlige samvær danner betingelse for pasient og terapeuts forhold til hverandre i det arbeid de sammen skal gjøre.

Et hovedpoeng for Fog er at kvalifisert psykoterapi må være forankret i vitenskapelig fundert utviklings- og allmennpsykologi. Alene blir et slikt kunnskapsmessig utgangspunkt likevel utilstrekkelig. For å tjene sin hensikt må det kunnskapsmessige moment hele tiden gå sammen med en forståelse som er forankret i det personlige forhold mellom terapeut og pasient. Som terapeuten viktigste redskap i å etablere denne forståelsen fremhever Fog empatien og evnen til å oppfatte dynamiske sammenhenger. I dette inngår bl a at terapeuten løpende reflekterer over sine egne livshistoriske forutsetninger, er i stand til å se hva som skjer i både pasienten og i det terapeutiske forhold - og på dette grunnlag danner seg en teori om pasienten som konkret person.

Fogs sterke betoning av både pasienten og terapeuten som konkrete personer representerer, slik jeg oppfatter henne, en viktig motvekt mot bl a den relativt ureflekterte og endimensjonale begeistring for »evidensbasert praksis« og manualisert psykoterapi, som vi for tiden finner i enkelte miljøer. Jeg deler Fogs syn når hun hevder at det aldri er *teorien* som kan levere begrunnelsene for valg av behandlingsteknikk og intervensjonsmetode, men derimot den konkrete person som terapeuten sitter overfor. »Spørger man mig«, sier forfatteren, »hvorfor jeg gjorde det og det og ikke snarere sådan og sådan, så er svaret en henvisning til den empiriske virkelighed, og det vil sige til klienten som jeg har oppfattet ham« (s. 37).

På et overordnet nivå kan vi gjerne si at Fog gjennom det ovenstående også adresserer seg til det store spørsmålet om forholdet mellom teori og praksis. Hun oppfatter det som en tilsnikelse når enkelte terapeuter kaller sin virksomhet vitenskapelig. Det lengste man kan strekke seg, mener hun, er å hevde at det man gjør *bygger på* vitenskapelig viten. Vitenskapelig kunnskap og vitenskapelige teorier handler om allmenne sammenhenger, dvs generelle trekk ved den menneskelige psyke, personlighet eller terapiforhold. Det er således tale om forestillinger på et vesentlig høyere abstraksjonsnivå enn det vi som terapeuter befinner oss på i det konkrete, personlige møtet med hjelpsøkende Jens eller Marie. Ingen av dem er verken den »typiske« eller »gjennomsnittlige« pasient. I stedet møter hver av dem oss med sin enestående individualitet. Det er denne konkrete særegenheten hos pasienten vi som terapeuter anstrenger oss for å forstå og forholde oss til. Slik tvinger det seg frem et behov for hva Fog velger å kalle *teorien om den konkrete person*, en teori om individet - basert på terapeuten erfarte mønstre i pasientens handlinger, i hans eller hennes måte å forholde seg til andre mennesker på og i vedkommendes livshistorie.

Generelt er Fog mindre opptatt av teoretiske divergenser mellom ulike terapiretninger og av terapeuten tekniske ferdigheter enn av kvaliteten på det personlige og mellommenneskelige møte som utfolder seg i den terapeutiske situasjon. Fordi situasjonen hviler på den fortrolige samtale, er den som sådan også gjennomsyret av moralske spørsmål, som respekten for pasientens autonomi. Fog velger her å snakke om terapeuten »moraliske sans« som det ene bærende element i samtalen. Det andre element benevner hun »terapeutisk sans«. Sammen hviler de to »sanser« på terapeuten evne til kontakt - kontakt med egne følelser og fornemmelser og med det annet menneske.

I sine grunnleggende betraktninger er Fog også opptatt av at den profesjonelle samtale alltid vil være kjennetegnet av en spenning mellom jevnbyrdighet og asymmetri. Menneskelig sett er pasient og terapeut likeverdige, men de har satt seg i en situasjon hvor den ene part i en viss forstand har gitt avkall på sin suverenitet for å oppnå den klarhet eller forandring som han ønsker. Således fremtrer også i dette perspektiv de moralske spørsmål, som Fog så sterkt fremhever. Det gjelder både i rammene for terapien, i selve forholdet og i den terapeutiske prosess.

Etter en innledende presentasjon av de grunntanker og teser som jeg her har forsøkt å gjengi, utdyper og videreutvikler Fog sine synspunkter og argumenter gjennom 10-12 påfølgende kapitler. I argumentasjonen trekker hun bl a inn kunnskaper fra de senere års empiriske spedbarnsforskning (kap. 5), analyser av psykoterapiens rammer og rammebetingelser (kap. 7), nyere bidrag til diskusjonen om psykoanalysen som »én-persons- versus to-personspsykologi« (kap. 8), relasjonen mellom empati og motoverføring (kap. 10), teoretiske og empiriske bidrag til forståelsen av barndomserindringer og gjenfortelling av personlige livshistorier (kap. 11) - innen hun vender tilbake til teorien om den konkrete person (kap. 12). Etter en ekskurs, hvor forfatteren utlegger og kommenterer den aktuelle debatt om falske erindringer (kap. 13), avsluttes så avhandlingen med noen betraktninger om *terapeuten*, basert på Fogs utgangspunkt om at det psykoterapeutiske forhold er et *personlig* forhold og at psykoterapien også for terapeuten derfor må være et *personlig* prosjekt. Som del av dette resonnementet trekker Fog inn synspunkter på terapeutens dannelse, noen tanker om nødvendigheten av kontinuerlig »terapeutpleie« og om byrdene og gledene ved arbeidet som psykoterapeut.

Gjennomgående syns jeg at Fog behandler sine emner på en informativ, nøktern og balansert måte. Hvert av kapitlene er innholdsrike og velskrevne. Samtidig som hun underbygger og gjennomfører sitt hovedresonnement i forhold til psykoterapiens grunnleggende kjennetegn, gir hun underveis meget innsiktsfulle kommentarer til sentrale deldebatter innenfor dagens psykoterapi. Jeg har også lyst til å fremheve hennes velinformerte henvisninger til bidrag fra historisk undervurderte skikkelser i psykoterapiens historie, som Sandor Ferenczi og Otto Rank.

I større utstrekning enn de fleste andre jeg vet om som har gitt seg i kast med å utmeisle psykoterapiens grunnforhold, syns jeg Jette Fog har maktet å integrere personlig og profesjonell erfaring, generell psykologisk teori, psykoanalyse, nyere empiri og etiske overveielser til et overbevisende hele. I særdeleshet kjenner jeg meg beriket gjennom lesningen av hennes håndtering av de helt fundamentale problemstillinger og spenninger som ligger innbakt i forholdet mellom en nomotetisk og en idiografisk tilnærming til kunnskapsutvikling og praksis. Noe mer reservert stiller jeg meg til Fogs valg når hun innlemmer sin relativt omfattende utlegning av debatten om falske erindringer i akkurat denne sammenheng. Innholdsmessig er i og for seg også denne ekskursen opplysende og leseverdig, men rent redaksjonelt syns jeg den faller noe på siden av bokens hovedemne.

Jeg karakteriserte innledningsvis Jette Fogs ærend som et krevende og ambisiøst prosjekt. Etter å ha arbeidet meg gjennom bokens omfattende stoffmengde og dyptpløyende analyser, er min hovedvurdering at Fog langt på vei har maktet å realisere prosjektets ambisjoner. Således har hun levert et betydelig bidrag til utvidelsen av vår forståelse av den ytterst komplekse

mellommenneskelige virksomhet vi kaller psykoterapi. Så langt min oversikt rekker, er boken enestående i sitt slag innenfor skandinavisk psykoterapi litteratur. Den fortjener en stor leser-skare - ikke bare blant praktiserende psykoterapeuter og terapiforskere, men blant alle som er opptatt av vilkårene for menneskers personlige utvikling og vekst.