

Eva Dalsgaard Axelsen

Psykoterapi og Bestialitetens Historie



GYLDENDAL
AKADEMISK

EVA DALSGAARD AXELSEN

PSYKOTERAPI OG BESTIALITETENS HISTORIE



GYLDENDAL
AKADEMISK

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2007

1. utgave

ISBN: 978-82-05-44493-5

Omslagsdesign: Gyldendal Akademisk

Layout: Laboremus Prepress AS

Sats: Supernova

Brødtekst: Minion 10,5/15 pkt

Alle henvendelser om boken kan rettes til

Gyldendal Akademisk

Postboks 6730 St. Olavs plass

0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk

akademisk@gyldendal.no

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond.

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven
eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR,
interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i
strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og
inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Til Louise, Ida, Nicolai, Tuva og Kristian

Forord

I Trilogien om Bestialitetens Historie av Jens Bjørneboe beskriver jegpersonen (fortelleren) ikke bare historien om bestialiteten. Han skildrer også et indre personlig drama og hvordan han sitter fast i smertefulle psykiske symptomer. Fortelleren inspirerte meg til å skrive denne boken om psykiske problemer og psykoterapi. I min bok er særlig forholdet mellom fastlåsthet og forandring, avmakt og kontroll belyst. Et viktig poeng er at fastlåste psykiske symptomer gir en kunnskap om personen som kan føre til forandring – hvis en blir i stand til å gripe og anvende kunnskapen. Boken formidler et teoretisk perspektiv på psykoterapi, samtidig som den søker å gi leseren nærhet til den rå smerten, det kaotiske, kompliserte og tilsynelatende ulogiske i psykiske symptomer – som hovedpersonen i Trilogien formidler så levende.

Min intensjon er at boken kan leses på forskjellige måter og nivåer. Den kan leses som en fagbok og lærebok om psykiske problemer og psykoterapi. Fordi historien og eksemplifiseringen ved fortelleren i Trilogien er med hele veien, kan boken også leses av mennesker som ønsker å forstå mer om mekanismene i psykiske problemer og psykoterapi.

I tillegg kan boken leses av mennesker som er interessert i Jens Bjørneboe og hans bøker. Jeg erfarte selv at ved å trekke ut sitater som handlet om fortelleren fant jeg andre og nye kvaliteter og fikk en utdypet forståelse av Trilogien om Bestialitetens Historie. Ved å fokusere på fortelleren oppdaget jeg på en ny måte at disse bøkene ikke bare handlet om menneskehetens tragedie, men også om en personlig tragedie – og at det var en sammenheng mellom disse temaene som er uhyre interessant. For meg hadde denne tidligere vært overskygget av historien om menneskenes bestialitet.

Flere har vært til hjelp underveis. Takk til Torkil Berge for kreative kommentarer både på begynnelsen og slutten av skriveprosessen. Jeg vil også takke Trine Anstorp, Kirsten Benum, Fanny Duckert, Liv Finstad, Hanne Haavind, Sissel Lie, Hilde Lundebø og Helge Rønnestad for gjennomlesing og gode innspill til manus. Til sist en takk til Mona Axelsen og Kim Gerdtts for oppmuntring og støtte. En takk også til Kristine Andenæs Axelsen og til Niels Kristian Axelsen som ga meg en forløsende idé om hvordan jeg skulle gripe prosjektet an.

Du våkner

Du våkner av sorg om natten;
du vet hva det er;
igjen har han sittet og sett på deg.
Igjen var han nær.

Han ser på deg når du spiser.
Han ser på deg når du vil le.
Han ser på deg når du sover.
Du våkner ofte av det.

Du våkner i svette om natten,
badet i iskaldt vann.
Drømmen lyver aldri:
Ditt isflak driver fra land.

Alltid den samme mann.

Bjørneboe, 1999

Innhold

KAPITTEL 1 I DET FASTLÅSTE LIGGER KUNNSKAP OM FORANDRING	15
Psykologi og smerte	15
Å se det logiske i det irrasjonelle	16
Fortelleren i Trilogien – et eksempel på å stå fast i sine løsninger	18
Er fortelleren Jens Bjørneboe?	23
 KAPITTEL 2 REISEN I LANDET KAOS	 24
OM FORTELLEREN OG HANS LIV I TRILOGIEN	
OM BESTIALITETENS HISTORIE	
Frihetens øyeblikk – tilskuer til seg selv og livet	25
Fortellerens livshistorie – fortalt i Frihetens øyeblikk	30
Kruttårnet – den daglige drukning blir en vane	35
Stillheten – innhentet av barndommen og «han»	37
Fortellerens livshistorie fortalt i Stillheten	41
 KAPITTEL 3 SYMPTOM SOM LØSNING OG PROBLEM	 44
TEORIER OG MODELLER	
Forståelse av psykiske problemer	44
Livspåkjenninger og psykiske problemer	45
Mestringsstrategier	46
Et kontekstuellt og fenomenologisk perspektiv på psykiske problemer	48

12 INNHOLD

Innhold og struktur i psykiske problemer	50
Selvbilde	51
Attribusjonsstil	53
Skiftende bevissthetstilstander – overveldelse og utmeldelse	57
Symptomenes funksjon og automatikk	65
Forståelse av egen indre logikk	66

KAPITTEL 4 TERAPEUTISK FORSTÅELSE AV

FORTELLEREN I <i>FRIHETENS ØYEBLIKK</i>	68
Fortellerens selvbilde	70
Splittet identitet	70
Hvordan kan fortellerens splittede identitet forstås?	73
Fra svingende til dikotomt selvbilde	76
Livstemaer knyttet til fortellerens selvbilde	79
Å være sterk – eller svak	79
Skyldfølelse og ansvar	85
Selvbilde og menneskesyn	89
Fortellerens forståelse av sin indre logikk	90
Fortellerens symptomer	91
Depresjonsanfall, gjenopplevelser og hallusinasjoner	91
Angst	106
Perforert hukommelse	110
Symptomenes automatisering og funksjon	115
Symptomenes automatisering	115
Symptomenes funksjon – passive, indirekte mestringsstrategier ...	115
Aktive og direkte mestringsstrategier	118
Kort oppsummering av <i>Frihetens øyeblikk</i>	127

KAPITTEL 5 TERAPEUTISK FORSTÅELSE AV

FORTELLEREN I <i>STILLHETEN</i>	128
Fortellerens selvoppfatning	128
Mangler identitet	128
Dikotomt og svingende selvbilde?	130
Forståelse av fortellerens selvoppfatning	133

Skyldfølelse og ansvar	135
Selvilde og menneskesyn	139
Forståelse av egen indre logikk	140
Fortellerens symptomer	142
Dissosiasjon, gjenopplevelser og hallusinasjoner	142
Angst	148
Dårlig hukommelse	150
Symptomenes automatisering og funksjon	152
Symptomenes automatisering	152
Symptomenes funksjon – passive, indirekte mestringsstrategier ...	152
Aktive og direkte mestringsstrategier	156
Kort oppsummering av Stillheten	162
 KAPITTEL 6 I TERAPIROMMET	164
Tanker om en terapi med fortelleren	164
Klient–terapeut-relasjonen	165
Terapeutisk arbeid med fortellerens selvilde	171
Akseptering, forsoning og ny forståelse av seg selv	171
Fra enten–eller til både–og	177
Å skille ut faren i seg	179
Å få mindre avstand til seg selv	181
Terapeutisk arbeid med fortellerens symptomer	182
Å skape ny mening i skyld og ansvar	183
Å skape mening i dissosiasjon, gjenopplevelser og hallusinasjoner ..	185
Å identifisere triggerne	186
Eksperimentering med oppmerksomhet	188
Å gjøre den indirekte kommunikasjonen mer direkte	193
Terapeutisk arbeid med hukommelse	197
Å forstå sin historie på en annen måte	201
Fra utmelding og unngåelse til aktør i sitt eget liv	207
Å være aktivt til stede	207
Forandringen – en ublodig revolusjon	214
 EPILOG	216

14 INNHOLD

KAPITTEL 7 JENS BJØRNEBOES SANNHET?	217
Hvem var han?	217
Den ytre virkelighet og menneskesinnet	219
Flammebæreren	220
Er Trilogien om Bestialitetens Historie selvbiografisk?	223
På sporet etter seg selv?	226
LITTERATURLISTE	228

KAPITTEL 1

I det fastlåste ligger kunnskap om forandring

Psykologi og smerte

Fagbøker og lærebøker om psykiske problemer formidler vanligvis generell kunnskap, ikke opplevelsen, smerten og det indre kaoset som psykiske problemer kan innebære for den det gjelder. Man kan lese om teorier, kategorier og kasuseksempler uten å bli emosjonelt berørt. Dette kan gi avstand til den som har psykiske problemer, og hindre empatisk forståelse av enkeltmennesket. Bare sammen med personens opplevelse og egne ord kan psykologiske teorier og modeller gi en forståelse av det kompliserte samspillet mellom levd liv, sårbarhet og individuell psykologi. Det kan gi en opplæring i toleranse for flertydighet i fenomener og forståelse på flere nivåer, noe som er nødvendig når man arbeider med psykoterapi. Dette er grunnlaget for å utvikle taus kunnskap (Polyani, 1966).

Temaet i denne boken er forståelse av og forandring av psykiske problemer. Fastlåsthets i psykiske symptomer gir en kunnskap som anvendes

til forandring og bevegelse gjennom psykoterapi. Dette illustreres ved jeg-personen i Trilogien om Bestialitetens Historie av Jens Bjørneboe.

Trilogien består av *Frihetens øyeblikk*, *Kruttårnet* og *Stillheten*.¹ Disse bøkene inneholder en fortelling om et menneske (fortelleren) med årelange psykiske problemer. Det skjønnlitterære uttrykket i bøkene har en formidlingskraft og en opplevelseskvalitet som gir leseren en innenfra-opplevelse av hans sinn. Smerteopplevelsen, fortvilelsen og de indre konfliktene beskrives så levende at leseren også får tilgang til det usagte, det intuitive og den kompliserte metakommunikasjonen fra hovedpersonen. Lidelsen og det indre dramaet virker autentisk. Sammen med et fagpsykologisk perspektiv kan denne historien, slik Jens Bjørneboe har skrevet den, åpne opp for en dypere forståelse av hvordan det kan være å kjempe med sammensatte og smertefulle psykiske problemer. Jeg ønsker å vise hvordan et psykologisk perspektiv kan brukes til å forstå det kompliserte på en måte som kan være et utgangspunkt for forandring. Dette gjør etter mitt skjønn min bok til en annerledes fag- og lærebok.

Å se det logiske i det irrasjonelle

Den som har psykiske problemer, påvirkes av sin egen forståelse og bearbeidelse av symptomene. Fastlåsthet i psykiske problemer bunner ofte i mestringsforsøk som repeteres. Hvis en skal forstå hvordan forandring av psykiske problemer skjer, må en også forstå hvordan det er å stå fast og gjenta de samme løsningene – og i neste øyeblikk stå enda mer fast i en nedadgående spiral. Individets holdning til seg selv virker hemmende eller fremmende på forandring. Måten personen står fast

1. I mitt arbeid med denne boken har jeg brukt den utgaven av *Frihetens øyeblikk*, *Kruttårnet* og *Stillheten* som utkom i 1986 i serien De Nye Klassikerne på Gyldendal.

på, og hvordan han eller hun selv oppfatter dette, gir kunnskap om bevegelse og forandring som kan brukes i terapi. Derfor er det viktig å studere fastlåstheten, se hvilke temaer den angår, og hvordan personen står fast.

Ut fra et fenomenologisk perspektiv på psykoterapi er personens subjektive opplevelse og forståelse av seg selv og sine symptomer utgangspunktet for psykoterapeutisk endringsarbeid. Innenfor en slik forståelsesramme er det bare den som har symptomene, som kan avklare hva som ligger bak dem og den videre veien til forandring. Personen er ekspert på seg selv fordi det bare er den det gjelder, som har hele kunnskapen om seg selv. Symptomer er signaler. Men når et menneske sitter fast i smertefulle psykiske problemer, innebærer det at kunnskapen om seg selv (som alltid ligger der) ikke er tilgjengelig på dette tidspunktet. Det betyr også at individet heller ikke klarer å bruke den iboende kunnskapen i symptomene til å bevege seg ut av sin fastlåste posisjon.

Symptomer oppstår i en nær og komplisert sammenheng mellom person, erfaringer og sosial kontekst. Erfaringer fra fortid og nåtid veves sammen med forestillinger om framtiden, og preger personens følelser, reaksjoner og forståelse av seg selv og verden. Å se det logiske i det irrasjonelle er et utgangspunkt for å forstå og arbeide terapeutisk med psykiske problemer. Gjennom å få tak i den indre logikk hos en person som sitter fast i sine symptomer, kan en utvikle kunnskap om forandring. Denne avspeiles i væremåten og i ordene til den det gjelder.

Den kunnskapen et individ har om seg selv, men som ikke er tilgjengelig på dette tidspunktet, kan bli tydeligere gjennom en utforskende dialog med et annet menneske. Det virksomme ligger i at den andre utforsker personens innenfra-perspektiv sammen med den det gjelder, fra sitt utenfra-perspektiv. Slik kan personens indre logikk og dermed også logikken i symptomene etter hvert bli tydelig. Når terapeuten lyt-

ter nøye og tar alvorlig det personen kommuniserer om seg selv og sine symptomer, viser personen veien til forandring. Dette skjer i et samarbeid med terapeuten hvor terapiteorier og metoder er hjelpemidler. I en slik prosess kan den det gjelder, gradvis få redskaper til å få mer kontroll og bevege seg ut av de smertefulle reaksjonene.

Fortelleren i Trilogien – et eksempel på å stå fast i sine løsninger

I 1984 oppholdt jeg meg i Roma noen måneder. De eneste norske bøkene jeg hadde tilgang til, var Trilogien om Bestialitetens Historie av Jens Bjørneboe. I Trilogien gjør Jens Bjørneboe som han ofte gjorde i sitt forfatterskap, han gjentar de samme temaene i forskjellige kontekster. Et hovedtema i Trilogien er menneskenes maktmisbruk, bestialitet og lidelse. Bøkene inneholder imidlertid også en annen historie som det ikke er så lett å få øye på – og som det har vært fokusert lite på. Dette er beretningen om jeg-personen (her kalt fortelleren) som skriver Bestialitetens Historie. Det andre hovedtemaet er fortellerens indre kaos, anfall og splittede selvopplevelse. Vi følger den personlige prosessen hans fra vi treffer ham i *Frihetens øyeblikk*, til han avslutter fortellingen om Bestialitetens Historie i *Stillheten*. Disse bøkene handler altså ikke bare om Bestialitetens Historie, men også om en person som står fast i sine løsninger. Spesielt *Frihetens øyeblikk* og *Stillheten* kan leses som beretninger innenfra om å være låst fast i psykiske problemer – og egner seg til en analyse av hovedpersonen. I *Kruttårnet* innvier ikke fortelleren leseren i sitt indre liv. Denne boken blir derfor ikke anvendt av meg på samme måte som *Frihetens øyeblikk* og *Stillheten*.

Psykiske problemer kjennetegnes av eksistensiell og identitetsmessig avmakt og ufrihet. Fortelleren (jeg-personen) i Trilogien om Bestialite-

tens Historie er et eksempel på et menneske i en slik tilstand. Han er avmektig i sin splittethet, selvforakt og irrasjonelle skyldfølelse. Fortelleren er uten kontroll og har angst for sine reaksjoner og for å forstå seg selv. Prosessen hans synes å gå i feil retning. Han forsøker å overkomme sine psykiske symptomer ved å gjenta sine løsninger. Men gjentakelsestvangen og de repeterte løsningsforsøkene gjør tvert om at han synker dypere ned i problemene.

Leseren følger hvordan fortelleren opplever og bearbeider sine depresjonsanfall. Han prøver å forstå dem. Dette blir en desperat leting etter mening som han ikke finner – og er redd for å finne. Trilogien handler om nødvendigheten av å kjenne seg selv og angsten for denne kunnskapen. Den viser hvordan en psykologisk sårbarhet kan ligge der hele livet som skyldfølelse og selvkritikk, ut fra traumatiske hendelser som har sin rot i en tilsynelatende vanlig barndom. Som behandler ser en ofte dette.

Disse bøkene handler imidlertid om noe langt mer enn en beskrivelse av et enkeltmenneskes lidelse. Jens Bjørneboe har synliggjort psykiske problemer fra et innenfra-perspektiv ved hjelp av fortelleren og beskrevet fenomener som går igjen hos mennesker med fastlåste psykiske problemer. Til tross for at jeg kjenner igjen de fenomenene han beskriver fra mer enn 30 års praksis som klinisk psykolog, kunne jeg aldri klart å illustrere dem på så mange nivåer som Jens Bjørneboe gjør i disse bøkene. Beretningen om den smertefylte og kompliserte tilstanden til fortelleren tar tak i leseren.

Under lesingen av bøkene ble det tydelig for meg at hovedpersonen ikke kan klare å få mindre smerter og mer handlingskraft så lenge han tenker og forholder seg til seg selv som han gjør. Jeg ble fascinert av intensiteten i fastlåstheten, desperasjonen og hjelpeløsheten. Fra psykologisk teori og terapipraksis kjente jeg igjen hva som kan skje når et menneske går vill i forhold til seg selv og blir værende i en avmektig til-

stand preget av repetisjon. Forgjeves prøver han om og om igjen på samme måte å få mer kontroll over symptomene sine, men det eneste som døyver smerten, er alkohol og tabletter.

Fortelleren beskriver hvordan det er å føle seg innestengt i kaotiske sanseinntrykk, uten kontroll – alene i smerte og mørke. Han overmanes stadig av hallusinasjoner og smertefulle anfall og gjenopplevelser. Beretningen hans er subjektiv og fenomennær. Den har en formuleringskvalitet, et emosjonelt innhold og en detaljrikdom som gir en opplevelsensnær kunnskap om ham. *Frihetens øyeblikk* og *Stillheten* er derfor egnet som grunnlag for en klinisk fenomenologisk analyse. Hans beskrivelse av seg selv i de to bøkene synliggjør hans innvendige sammenhenger.

Som leser lette jeg hele tiden etter meningen i det fortelleren sier om seg selv, for å forstå hva han lider av, og hva han skjuler. Jeg grep meg i å analysere det som sto i teksten, for å foregripe hvordan det skulle gå, og om det var noe håp for ham. Jeg lette også etter ideer til løsninger og hvordan han kunne ha arbeidet med seg selv i en terapi. Det slo meg at fortellerens selvanalyse i *Frihetens øyeblikk* og *Stillheten* var et godt utgangspunkt for å tydeliggjøre psykiske problemer og vise klinisk forståelse og framgangsmåte i psykoterapi. Dette var bakgrunnen for å gjøre en tekstanalyse og skrive denne boken.

Fortellerens beskrivelse av seg selv og sine symptomer tilsvarer fenomenologiske data i en undersøkelse. En analyse av den fenomenære teksten kan fungere som et forstørrelsesglass som danner grunnlaget for refleksjoner om en terapi med hovedpersonen. Analysen bygger på en teoretisk forståelsesramme som vil bli gjort rede for. Den illustrerer en måte å gå fram på for å forstå et menneske som står fast i psykisk lidelse, for å få til en bevegelse ut av fastlåstheden. En slik analyse kan også anvendes av andre behandlere – på virkelige mennesker med psykiske problemer.