

# Mødet med KORYFÆERNE

Klodens største navne inden for psykoterapi trak 8.000 fagfolk til Californien kort før jul. Eva Søndergaard tager os med til bevægende øjeblikke i mødet med fagets nestorer.

**N**oget navnestof er ikonisk og næsten ikke af denne verden. Hos de fleste af os danske psykologer vil det i sig selv kalde på benovelse at tilmelde sig en faglig konference i Anaheim ved Los Angeles, men se listen over oplægsholdere, og bedøm selv:

Salvador Minuchin, Aaron Beck, Judith S. Beck, Albert Bandura, Peter Levine, Erving Polster, Jeffrey Zeig, Irvin Yalom, Jack Kornfield, Cloe Madanes, Otto F. Kernberg, Harriet Lerner, Harville Hendrix, Scott Miller, Martin Seligman, Bessel van der Kolk, Donald Meichenbaum, Daniel Siegel, Jean Houston, Julie og John Gottmann, Sue Johnson. Og mange flere vægtige navne.

Konferencen afvikles hvert fjerde år. Første gang, i 1985, var det til minde om Freud, der 100 år forinden skabte psykoterapien, og Milton Ericson, der var banebrydende som familierapeut og hypnoterapeut og lægger navn til "The Milton Ericson Foundation", konferencens arrangør.

Jeg tænkte, inden jeg tilmeldte mig konferencen "Evolution of Psychotherapy" kort før jul, at disse koryfæer nok garanterer for kvaliteten, men at de næppe kommer, alle disse kendte fra lærebøger, utallige artikler og internationale workshops og flere med på universiteternes pensum allerede for 30 år siden.

Men de kom og fjernede enhver trang hos mig til at pjække for i stedet at lege turist. Det blev til seks dage med 46,5 timers deltagelse. Der var 8.000 deltagere fra hele verden, hovedparten psykologer.

Mit ærinde er med ganske få nedslag i programmet at ville henvende andres opmærksomhed på den mulighed, der byder sig igen i 2017, ligeledes i Californien. Netop denne konference samler mang-



foldigheden af psykoterapier her og nu. Respekten for forskellige retninger gør indtryk, ligesom den overordnede tanke, at al psykoterapi grundlæggende er mere ens end forskellig, og at tilsyneladende modsætninger kan rummes og i stedet være en fælles berigende stræben efter humanitet.

### Vi skal dybere ind

Sue Johnson er canadisk parterapeut. Hun talte om *emotion focused therapy* i workshoppen *The Key Elements in Changes in Couple Therapy*: Hvordan kan man skabe stabile forandringer, der kan vare livet ud? Her handler det ikke om lige arbejdsfordeling, men en 'caring, loving relationship' med fokus på tilknytning, relationer og følelser. Ændre musikken til dansen, som hun formulerede det, og bygge på længsel efter samhørighed og frygt for tab.

Hun pointerede vigtigheden af følelsen af sikkerhed og sammenligner det med et trygt mor-barn-forhold. Her taler hun om spejling af ansigtsudtryk som det basale for at forstå hinanden og joker med, hvad der mon sker i mor-barn-relationen eller i parforholdet, hvis det ansigt, man skal spejle relationen i er en stiv og udtryksløs botoxmaske.

Som noget centralt fremhæver hun, at mange par ikke ved, hvordan de virker på hinanden. Fjendtlighed og rigiditet kommer ind i mange forhold, uden at de gør sig det klart, og netop dette fastholder dem i en ensom position i forholdet. Hun opponerer kraftigt mod den populære metaforik, at kvinder er fra Venus, og mænd fra Mars. Samtidig gør hun op med tanken om, at det handler om kommunikation, vi skal dybere ind – ind til emotioner – for at kunne skabe holdbare ændringer.

Sue Johnson bekymrer sig meget over, at antallet af ensomme er stærkt stigende, mange har ingen at være tætte på, og det mest grundlæggende behov er forbindelse og forbundethed med andre. Kunde, som har haft en sikker tilknytning, og som altid bærer på følelsen af at have været et elsket barn, kan håndtere ensomheden uden problemer.

### De femten trin

Den argentinske psykolog Cloe Madanes, nu bosat i USA, kendes sikkert af mange fra hendes besøg i Danmark i 2007. Hun var med helt fra starten i udviklingen af familierapi i tæt samarbejde med Jay Haley, som skrev den allerførste artikel om familierapi. Stadig strategisk systemisk familierapeut. Hun taler mod prædetermina-

tion og reduktionisme og for ideen om, at vi altid har et valg, kan handle, og at handling i det sociale felt er uomgængeligt for mental sundhed.

Jeg vil her referere en metode, hun selv har udviklet, og som selv om den afspejler en anden kultur måske alligevel kan inspirere os: Den handler om offer- og krænkerrelationen. Madanes' afsæt er 'pain in the soul' hos såvel krænker som offer, og hun har erfaret, at med det afsæt møder man ingen modstand hos nogen af dem, men fremmer følelse af forståelse, forsoning – men ikke nødvendigvis tilgivelse.

Når hun er sammen med en familie, hvor en har forgrebet sig på en anden, vil hun starte med at vende blikket indad, alle skal lukke øjnene og mærke og meditere på, at kærlighed er det, der har bragt dem hertil, og som altid vil være der, dette sætter stemningen og gør det sværere at tale om dagligdags ting, såsom som hvis tur er det til at tømme skraldespanden.

Modellen består af 15 trin og er blevet brugt i flere stater over for unge sex offenders. Succesraten er 96 procent uden tilbagefald i et toårs opfølgende studie. Der laves familierapi ud fra følgende femten trin:

- Hele familien samles, og der spørges til, hvad der skete, hvad krænkeren gjorde. Hemmeligheder skal ud i lyset. - Krænkeren bliver spurgt, hvorfor det var forkert, 'fordi det er forbudt'? - Terapeuten fortæller, at det er forkert, fordi det giver 'a spiritual pain in the soul or pain in the heart of the victim' - Det giver en forståelse og løser op, så der kan tales om, at der også er andre ofre i familien? Krænkeren kan også vise sig at være offer, men det er ikke en undskyldning. - Der vises empati for smerten hos krænkeren, som kan lide af selvhad. - Krænkeren har også forårsaget smerte hos forældre og bedsteforældre. - Krænkeren skal så ned på knæ og sige, at han er ked af at have forvoldt smerte (men må ikke bede om tilgivelse). - Alle skal vurdere, om det lyder ægte beklagende. Hvis ikke: så om igen! - Dernæst skal også forældre ned på knæ og beklage, at de ikke kunne beskytte offeret bedre. Ofte har krænkeren induceret/hypnotiseret i sit offer, at det selv ønskede det og fik krænkeren til at gøre det. Noget skal ikke tilgives.

Videre: - Hvad vil den fremtidige konsekvens være, hvis han gør det igen? - Find en beskytter uden for den nærmeste familie, nogen, som kan være lidt skræmmende som fx to bedstemødre! - Reparation: de voksne sørger for arbejde/uddannelse til offeret, sæt penge i banken til at sikre fremtiden. - Diskuter seksualitet, hvad skal kræn-

>

- > keren gøre, hvis trangen kommer igen til at volde skade? Lange brusebade? Løbe til McDonalds? - Tale om fantasier og grænser, der ikke må overskrides. Søge mod normalisering. - Genetablere og restaurere forældre-/moderkærligheden. Gå tilbage til, da offer og krænker var nyfødte, tal om, hvordan de var, indtil man finder den glemte kærlighed til dem. - Reparere på krænkerens position i familien og lære de yngre søskende i familien ikke at gøre de samme skadelige ting. Lære krænkeren at tilgive sig selv, ellers vil han altid være et plaget menneske.

De samme trin kan også anvendes, når der har været vold i ægteskabet.

### Respektfuldt samvær

Peter Levine, Jack Kornfield, Mary Pipher og Donald Meichenbaum talte om Posttraumatic Disorders.

Vi er, lød det, fortællende mennesker, det er de fortællinger, vi skaber, der er afgørende for, om vi udvikler PTSD eller ej. Der var enighed om dette, men typen af terapi så de ret forskelligt på. Meichenbaum illustrerede således sin holdning til 'det der EMDR' med sin skråt-op-finger!

Ellers stod den på respektfuldt samvær på scenen, som da Peter Levine talte om 9/11-ofre, der overlevede og trøstede sig ved, at midt i ragnarok var Hudsonfloden der stadig. Kornfield talte om en gruppe unge hårdkogte bandemedlemmer, som han skulle arbejde med. Han fik dem stemt psykisk til samværet ved at bede dem gå ud og finde en sten til at mindes de døde, de kendte. Så kom de ind med hænderne fulde af sten. Det skabte en følelse af sikkerhed og gjorde at de turde vise følelser. At bringe spiritualitet ind hjælper til at mindske traumet. Han citerer en ung for at sige: "My mind is like a bad neighborhood, I try not to be there alone." At få de unge til at fortælle historien og koble det med det, som de mærker i kroppen, er helbre-

dende. Mary Pipher taler om at det, som har hjulpet hendes klienter er at se på det i deres liv, som de er stolte af, store eller små ting og så tykke dem. At bruge hvad- og hvor-spørgsmål og aldrig 'hvorfor-?'

Senere talte Bessel van der Kolk om, at folk med PTSD er i en anden realitet, de er ikke her, de lever et andet sted. Vi skal hjælpe dem med at få deres hjerne til at være her! Den forskning, han har stået for, viser, at teater, yoga etc. hjælper ved behandling af PTSD, som ligeledes dokumenterer den positive effekt af EMDR.

Marsha Linehan taler om forebyggelse af selvmord og refererer til sin undersøgelse, som viser, at det at sende opmuntrende breve, fødselsdagshilsner til tidligere klienter har en videnskabeligt dokumenteret positiv og forebyggende virkning. At nogen tænker på én og bekymrer sig, virker.

Daniel Siegel holdt en spændende forelæsning om neuroplasticitet, mindfulness og relationer og tilknytningens uvurderligt store betydning. Han anfægtede IQ-begrebet, som siger så lidt om relationer og evner til relationsdannelse. Også han talte om unge og depressioner og det voldsomme pres, unge er under, og om ensomhed. Han talte om behovet for at møde de unge helt anderledes både i hjemmene og i skolerne.

### Levine, Yalom og Beck

Og ... ja, dette er urimelige uddrag af noget, der var som et overflødigshorn.

Peter Levine talte om "Spiritualitet og Trauma" og pointerede, at når vi arbejder med dissocierede, kan vi ikke nå dem med ord. Han havde en video med, som illustrerede det nonverbale arbejde med bonding/tilknytning mellem en mor og hendes barn. Moderen havde gennemgået en meget svær fødsel under dramatiske forhold. Barnets traumatiske indtog i verden havde gjort kontakten mellem mor og barn vældig anspændt og barnet helt stiv i ryggen. Via Pe-





ter Levines arbejde demonstreredes, at kontakten kunne udvikles efter mere end et års afvisning fra barnet.

Yalom på nu 82 år holdt en skarp og velformuleret tale på et par timer om "Teaching Psychotherapy Through Narrative". I de mange år han var på Stanford University, skrev han de videnskabelige artikler, der tillod ham at beholde jobbet, og samtidig brugte han det materiale, han fik fra sine klienter i skønlitterære bøger. Disse blev til en art lærebøger for unge terapeuter. "History is fiction that happened. Fiction is history that could have happened." Eller efter Camus: "Fiction is the lie that tells the truth."



*Respekten for forskellige retninger gør indtryk, ligesom den overordnede tanke, at al psykoterapi grundlæggende er mere ens end forskellig*

Senere ser og hører jeg Judith S. Beck på scenen via Skype interviewe sin gamle far, 92-årige Aaron Beck, faderen til den kognitive terapi. Atter bevægende at høre denne fysisk alderssvækkede mand tale klart og klogt om udviklingen inden for den kognitive terapi, opdagelsen af "automatiske tanker" og glæden ved de forskellige bølger af udvikling inden for den kognitive terapi. Han understregede, at kontakten også i den kognitive terapi er helt centralt, og at engagement er vigtigt. Kognitiv terapi er ikke kun teknik. Han udtrykte et stort håb om at fremtidens terapier vil smelte sammen, blive absorberet, og at der vil komme mere fokus på værdier, og at den humanistiske tilgang bliver integreret i fremtidens terapi.



## Den sidste regn

Første aften mødte jeg Patricia og Salvador Minuchin, som jeg har truffet flere gange i Danmark. Jeg interviewede Minuchin til Psykolog Nyt i 2009 og havde ikke forventet at møde ham igen i faglige sammenhænge, nu var han 92 år og var til allersidst kommet i programmet med tre optrædener trods fruens modstand. Hun mente, han var for gammel og for svag, og tilføjede kærligt: "Men du ser jo strålende ud!"

Salvador Minuchin optrådte med flere oplæg, og han blev en dag interviewet af Jeffrey Zeig om "The Craft of Family Therapy". Det var bevægende se og høre ham igen og se hans glæde over at blive hyldet af de 8.000 fremmødte, som var han en anden rockstjerne. Han sagde, at dette var 'malkosh', *den sidste regn!* Hans måde at sige, at dette er hans sidste optræden?

Stikord for ham i al terapi: at introducere håb, kompleksitet, forvirring og nysgerrighed. At være stålsat overbevist om noget er forandringens fjende, empati er at forstå hvordan. Empati i terapi er have mod til at udfordre. Hvordan kan man udfordre uden at skræmme: ved at gøre klart, at folk er meget mere og rigere, end de ved af.

Det særligt vigtige for ham var at fremhæve ideen om, at vi mennesker består af mange forskellige sideløbende eksisterende identiteter. Han brugte sig selv som eksempel. At vokse op som jøde i et lille antisemitisk samfund i Argentina og være udenfor, tilhøre en minoritet og føle sig mindreværdig. Senere kæmpe mod diktatur og komme i fængsel og så få en identitet som revolutionær argentiner. Så til Israel som zionist og samfundsopbygger i en høj hierarkisk position, så til USA og blive indvandrer. Så blive gift og få børn og atter få nye identitetsdimensioner. Alt sammen noget, som tillader ham at bruge sig selv og sin mangefacetterede viden kreativt i arbejdet med mange forskellige slags identiteter.

At være immigrant gjorde det lettere for ham at indtage en 'not knowing position' uden forstillelse i arbejdet med familier. Han fortæller, at selv om det kan se sådan ud, er han aldrig spontan, han leder efter mønstre og finder dem altid og genkender dem, møder ingen, han ikke har set før. Han bliver straks både en del af familien og ikke, bevarer altid 'en lille grøn fyr', der sidder på hans skulder og analyserer og kommenterer.

Ved at se tilbage undrer han sig over, at det, han troede ville blive selvfølgelig, at alle ville komme til at arbejde kontekstuel, ikke er sket. At for mange uddannes til forsimplet tænkning.

---

Dette var et alt for kort ridt gennem en uges program med stor intensitet og en bred vifte af tilgange fra neurovidenskab over systemisk familierapi via hypnoterapi, gestaltterapi, kognitiv terapi og buddhistisk psykologi til positiv psykologi – og alt det andet.

De gamle er stadig hos os, vores fags forbilleder. Hvis du kan, bør du overveje at tage turen til Californien i 2017. ■

Eva Søndergaard, cand.psych.  
evaks.dk@gmail.com