

- Respektløs



Ida Holth
psykolog og redaktør

Ida Holth
psykolog og redaktør

Finn Skårderud bruker Peter Fonagy som belegg for å være en levende og stemningsskapende terapeut.

FOR 20 ÅR SIDEN oppsøkte psykiateren Finn Skårderud psykologen og professoren Peter Fonagy. Skårderud var nysgjerrig på hvordan nye ideer kunne fremme terapi for personer med spiseforstyrrelser. Siden har de to nesten jevngamle fagfellene møttes regelmessig. De har samarbeidet om utviklingen av mentaliseringsbasert terapi (MBT) for spiseforstyrrelser. For tiden holder Skårderud på med å ferdigstille retningslinjer for mentalisering ved alvorlige spiseforstyrrelser i samarbeid med miljøet omkring Peter Fonagy og Anna Freud Centre.

– Jeg har ingen helter i mitt liv. Men Peter Fonagy kan ligne en, fordi han er så grunnleggende intellektuelt nysgjerrig, sier Skårderud.

Ifølge Skårderud er Fonagy en søkende og selvkritisk akademiker som «forkaster, skaper noe nytt og forkaster igjen», uten å gjøre et stort nummer ut av det.

– Det er interessant å følge med på hvordan han er respektløs overfor ortodokse tanker, samtidig som han er en tung empiriker.

Psykoterapi er læring

Fonagy har forsket på tilknytning og mentalisering, og er viktig i diskusjonen om virksomme faktorer i terapi. I intervjuet med Fonagy på de foregående sidene forteller han om sitt nye forskningsfokus: epistemisk tillit – tillit for å lære.

– *Terapirelasjonen blir nesten en slags lærer-elev-relasjon?*

– Ja, absolutt. Fonagy versjon 2017 er også en pedagogisk modell. Terapi er å skape et trygt nok miljø til å ta inn at verden *kanskje* er annerledes enn det en fortvilt føler og tenker. Han kaller det kommunikasjon, læring.

Essensen er at det må være tillit i bunnen, utdyper Skårderud, og fortsetter:

– Hvilken lærer lærte du mest av på skolen? Jo, antageligvis den læreren du følte var ekstra interessert i deg.

Skårderud sier han selv bruker disse ideene til å argumenter for den aktive, levende og lekne terapeuten. Stemningen i rommet er betydningsfull for kontakten mellom pasient og terapeut.

– Vår jobb er å gjøre oss *tillitverdige*.

Tillit blir særlig viktig for pasienter det kan være vanskelig å nå, mener Fonagy.

– Som strengt tatt er de fleste av dem vi møter i klinisk praksis, som har vært utsatt for overgrep, selvskader, overspiser, ruser seg og så videre, uttaler Skårderud.

Tilbake til sosialpsykiatrien

I intervjuet med Fonagy avslutter professoren med å si at terapeuter burde være mer oppmerksomme på det som skjer utenfor terapirummet. Det er der læringen foregår.

– Den siste Fonagy, slik jeg opplever det, er en som er i ferd med å bli sosialpsykiater, sier Skårderud.



Etter terapitimen vender mange pasienter tilbake til et miljø der det er vanskelig å opprettholde det de har lært, og så faller de tilbake til gamle mønstre. Det kan være familie, kolleger, eller simpelthen samtidskulturen, sier Skårderud.

– Hvis man som terapeut bruker tre kvarter i uka med en ung kvinne eller mann og så bruker de fire timer hver dag på dårlige kroppsblogger, så er dette med på å opprettholde problemene. Da blir det viktig å ha fokus på folks miljøer mellom timene og ikke hva som skjer i timene.

Skårderud avslutter med å trekke frem den feministiske psykoterapeuten Susie Orbachs syn på terapi.

– Hun har uttalt at vi kan ikke bli politikere i terapirommet, men med de kunnskaper vi får fra terapi, må vi begynne å agere politisk. Det er min forståelse også.

– *Nå skal jo psykologer inn i kommunene da, så da får de jo en slik posisjon.*

– Kjempefint.