Døden og elefanten i terapirommet

Elisabeth Evje
elisabeth-fe@hotmail.com

Det finnes stort potensial for endring og vekst i å utforske døden og eksistensielle temaer i klinisk praksis.

Elisabeth Evje (Foto: privat)

«Snakker dere ofte om døden her?» spurte psykologstudenten første dag i praksis på vår alderspsykiatriske avdeling. Det skulle man kanskje tro i arbeidet med gamle voksne. Imidlertid slo det meg at jeg sjelden tematiserer døden, verken med yngre eller eldre pasienter – bortsett fra i de obligatoriske spørsmålene om selvmord, som vi nærmest huker av på gjørelista. Etter noen år på avdelingen har jeg sett dødsannonser til tidligere pasienter, og av og til tenker jeg på at pasienten foran meg kanskje bare har noen år igjen. Døden kan møtes med aksept og takknemlighet, eller av ulike grunner være etterlengtet, men kan også være ubehagelig å ta innover seg. Uansett er det sjelden døden blir adressert – verken av pasienten eller terapeuten.

Dødsunngåelse i terapirommet

Det kan være lett å fremstå som allvitende terapeuter og behandle eksistensen som et spørsmål man kan svare på**.** Martin Stephen Frommer (2016) forteller i sin artikkel om en pasient som nylig hadde mistet sin far. I sorgens fortvilelse spurte pasienten: «Hvor *er* faren min?» Terapeuten stivnet til, og svarte at faren fortsatt eksisterer inni henne, og at hun ville komme til å se det etter hvert. Pasienten fortsatte likevel å streve med dette spørsmålet, og terapeuten forsto at hans intervensjon ikke hadde vært til hjelp. Han skjønte at han verken hadde greid å stå i pasientens forvirring, eller å innrømme for pasienten – eller seg selv – at han faktisk ikke visste hvor faren var blitt av ((Masur, 2018).

For noen kan vi være rollemodeller i å *tåle å ikke vite.* Eksistensielle spørsmål kan åpne opp for *felles* undring og nysgjerrighet. Relasjonen mellom pasienten og terapeuten er like fullt asymmetrisk (Aron, 1996), men det ligger en gjensidighet i at vi i møte med døden er to mennesker i (verdens)rommet med hver vår bevissthet som prøver å skape mening ut av alt sammen. Det får meg til å tenke på pasienten som følte seg så fremmedgjort og alene, men fant trøst i å minne seg selv på at hen, som alle andre mennesker, også sover. Den eksistensielle betydningen av menneskelig fellesskap kan ikke undervurderes.

CC BY 4.0

Døden på autopilot

Jeg tror alle kan ty til intellektualisering i møte med døden, også som helsepersonell. Blant annet har jeg hørt om pasienter som blir møtt med ordspråk av typen «Vi skal alle dø en dag. Men alle andre dager skal vi leve». Det er klart vi skal fokusere på livet, men dette blir også en måte å gjøre døden om til et ikke-tema på. Forsvaret fratar oss vår nysgjerrighet, og det virker som vi går dit på autopilot. Kanskje er vi usikre på hvordan vi skal jobbe med det, og tenker det ikke er relevant for behandlingen. Å være i berøring med dødsangst, frykt og vår egen begrensning kan også vekke sterkt ubehag i oss som terapeuter (McWilliams, 2018).

Å forsvare seg mot dødsangsten er både uunngåelig og nødvendig for at vi ikke skal være konstant overveldet. Samtidig tror jeg vi går glipp av innganger til å utforske dødsangsten og dødens rolle mer i dybden. Hva er det som gjør at tematikken dukker opp i terapien (og livet) nå? Hvilke nåværende og tidligere erfaringer har pasienten med sykdom, ulykker eller tap – enten egne eller som pårørende? Hvordan har opplevelsene vært håndtert, og hvordan påvirker det hen i dag, bevisst og ubevisst? Noen av oss har angst knyttet til en evig ikke-væren, mens for andre kan det handle mer om angst for dødsprosessen, eller for fremtidig fysisk svekkelse, avhengighet, tap av attraktivitet eller kapasitet. Forakt for svakhet (Gullestad, 2021) eller opptattheten av aldringstegn i vår kultur er kanskje i realiteten dødsangst? Forsvaret mot dødsangsten kan føre til at vi lukker for en prosess som handler om bearbeiding, sorg og forsoning, som kanskje er nødvendig for å akseptere livets grunnvilkår.

Fornektelse, fortrengning og unngåelse

I terapi fokuserer både vi og pasientene – uansett alder – på livet og livskvalitet. Døden er likevel til stede hele tiden. «Døden summer konstant under livets tynne membran og utøver enorm innflytelse på våre erfaringer og handlemåter», skriver Irvin Yalom (2011, s. 49). Den kollektive dansen av fornektelse og unngåelse gjør at døden forblir helt eller delvis ubevisst. Konsekvensen kan være at vi frarøver pasientene den vitaliserende kraften dødsbevisstheten kan ha. For det er klinisk interessant når vi på avdelingen en sjelden gang oppdager i somatisk utredning at en pasient har kreft, og hen dermed brått blir konfrontert med egen død og opplever bedring av depressive symptomer. Jeg husker personen som ble innlagt etter et selvmordsforsøk og følte stor håpløshet. Vedkommende fikk en livstruende diagnose under innleggelsen, men uttrykte etter noe tid at «dette skal jeg klare», og satte mer pris på kontakten hen hadde med andre mennesker.

Terapeutens død

Hva med terapeutens egen død? Psykoanalytikeren Ellen Pinsky (2018) har skrevet godt om sin opplevelse av å miste terapeuten sin brått i et langt terapiforløp. Hun spør blant annet om hvilket ansvar vi har for pasientene i slike tilfeller. I perioder av terapien kan terapeuten føles som den viktigste personen i livet. Pinsky beskriver hvor annerledes og vanskelig det var å håndtere sorgen – ingen av hennes nærmeste kjente terapeuten som hun hadde delt så mye med. Og hvordan ville det være å gå i begravelsen hans? (Pinsky, 2018). Jeg er ikke kjent med at det finnes rutiner for hvordan pasienter hos privatpraktiserende terapeuter skal få beskjed, bli viderehenvist og ivaretatt dersom terapeuten dør uventet. Nancy McWilliams (2018) påpeker at det faktum at terapeuter ofte utsetter å planlegge for sin egen død, kan reflektere hvordan vi unngår å forholde oss til vår egen dødelighet.

CC BY 4.0

Muligheter og sorg

Det ligger et potensial for endring og vekst om vi vier dødsbevisstheten mer plass i vår kliniske praksis – ikke minst fordi det er et grunnvilkår vi deler med pasientene våre. Å bli konfrontert med døden kan føre til at vi revurderer våre prioriteringer. Døden kan fungere som en kilde til motivasjon for endring. Den kan åpne opp for større takknemlighet, kanskje føre til større mot, flere ærlige samtaler og dypere relasjoner. «Døden er det vilkåret som gjør det mulig for oss å leve livet på en autentisk måte», skriver Yalom (2011, s. 51). Tenk om de forsonende samtalene ved dødsleiet kunne vært tatt tidligere. Tenk om vi hadde gjort det vi egentlig hadde lyst til i livet, med de kortene vi har fått utdelt. Som psykologer må vi forholde oss til både livet, døden og dødsangsten – både pasientens og vår egen. Når døden er tema, kan det være nyttig å legge merke til hvilke spørsmål vi stiller og ikke stiller, andre former for unngåelse eller fysiske fornemmelser av ubehag. Kanskje kan vi da puste dypt inn og tørre å gå inn i sorgen over at livet og alt vi har, vil ta slutt, og der finne spiren til et mer autentisk liv. Som McWilliams (2018, s. 39) formulerer det: Sorgen tar ikke nødvendigvis slutt, men «becomes the background of the capacities for gratitude, empathy, and generativity».

Referanser

Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Analytic Press.

Frommer, M. S. (2016). Death Is Nothing at All: On Contemplating Non-Existence. A Relational Psychoanalytic Engagement of the Fear of Death. *Psychoanalytic Dialogues, 26*(4), 373–390. https://doi.org/10.1080/10481885.2016.1190599

Gullestad, S. E. (2021). Our contempt for weakness. *Applied Psychoanalytic Studies, 18*(2), 133-138. https://doi.org/10.1002/aps.1697

Masur, C. (2018). Mortality and psychoanalysis: the analyst's defense against acknowledging mortality and the effect on clinical practice. I C. Masur (Red.), *Flirting with Death: Psychoanalysts Consider Mortality*. (s. 7–24). Routledge.

I C. Masur (Red.), *Flirting with Death: Psychoanalysts Consider Mortality* (s. 139 -158). Routledge.

McWilliams, N. (2018). Psychoanalytic reflections on limitation: Aging, dying, generativity, and renewal. I C. Masur (Red.), *Flirting with Death: Psychoanalysts Consider Mortality* (s. 25–40). Routledge.

Yalom, I. D. (2011). *Eksistensiell psykoterapi* (J. Holten, Overs.). Arneberg Forlag. (Opprinnelig verk utgitt 1980).

Publisert: 06.01.2025, Tidsskrift for Norsk psykologforening. Publisert under åpen tilgang med CC BY 4.0-lisensen.

 CC BY 4.0