

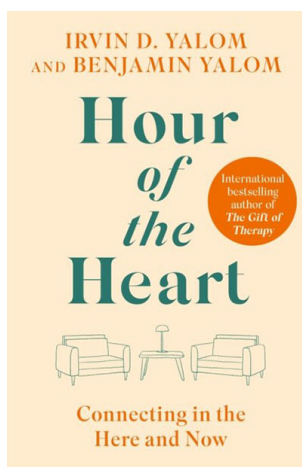
Et verdig punktum



Daniel Willumstad Gunstveit
Tidsskrift for Norsk psykologforening

En av samtaleterapiens nestorer takker av, etter et langt liv i den eksistensielle psykoterapiens tjeneste.

Anmelderen har undertegnet interessekonflikt skjema og oppgir ingen interessekonflikter.



BOK *Hour of the Heart. Connecting in the Here and Now*

FORFATTER Irvin D. Yalom & Benjamin Yalom

ÅR 2024

FORLAG SD Books

SIDER 256

Hour of the Heart er en samling psykoterapeutiske fortellinger etter samme modell som *Kjærlighetens bøddel* og *Momma, and the Meaning of Life*. Likevel er noe annerledes. Irvin Yalom har blitt vesentlig eldre, men viktigere er at han har mistet sin kone og livsvitne, Marilyn. Hun døde av kreft i 2019, en prosess som ble skildret i boka *A Matter of Death and Life*, hvor Irvin og Marilyn skriver annethvert kapittel frem til døden bryter opp det langvarige ekteskapet. Boka er til dels hjerteskjærende og full av livslang kjærlighet.

I *A Matter of Death and Life* skrev Irvin Yalom om sin begynnende demens som satte begrensninger for den kliniske praksisen hans – han slet rett og slett med å huske enkelte pasienter fra time til time. Likevel følte han at han fremdeles hadde noe å tilby pasientene, og bestemte seg for å gå over til enkeltstående konsultasjoner. Det er her *Hour of the Heart* plukker opp tråden.

Hurtigterapi uten samlebånd



Hour of the Heart tar form som en utforskning av hvorvidt én enkelt samtale kan bidra til å skape endring hos pasienten. Foruten å være alle helsebyråkraters våte drøm skaper éntimes-terapien også en naturlig struktur i boka, hvor hvert kapittel skildrer et møte mellom den aldrende Yalom og en pasient. Klokka tikker, både rent konkret og metaforisk, og flere av terapeutens refleksjoner dreier seg om hvordan pasienten skal få med seg noe av verdi fra (det relativt dyre) møtet. Resepten er stort sett den samme som den vante Yalom-leser vil ha fått med seg fra tidligere bøker – en usvikelig tro på den terapeutiske relasjonen som det helende element i all virksom behandling.

Mange av pasientene i *Hour of the Heart* er selv terapeuter, og Yaloms vemodige blikk på den moderne psykiatrien, hvor selve menneskemøtet havner i bakgrunnen, utpeker seg som et sentralt tema. Spesielt rørende er fortellingen om en røff kvinnelig terapeut fra Texas, som insisterer på egen usårlighet – du vet, hun som trives med de aller tøffeste pasientene – som viser seg å være både affektobisk og voldsomt ensom. Historien skildrer effektivt hvor utsatt vi terapeuter er for en egen form for ensomhet, og jeg tror den vil kunne resonnerer med mange av mine kolleger.

Kognitiv atferdsterapi og annen manualisert behandling presenteres også her som selve motstykket til Yaloms terapi, og helsebyråkrater med alle sine skjemaer og instrumentelle mål er en slags psykoterapiens dommedagsprofeter. Selv om det kan være underholdende lesning, kan Yaloms metode fort få noe selvforherligende over seg – det går jo som regel så bra i samtalene, og *alt skyldes relasjonen*. Men litt må man vel unne seg, nå helt på tampen av karrieren. Og det er uansett ikke i fornyelsen av nå nittifire år gamle Yaloms metode bokens styrker ligger.

Den aldrende terapeutens sorg

Hour of the Heart virker sterkest på meg som skildring av alderdommen. Beskrivelsene av demenssykdommens utvikling og den aldrende mannens skam og frustrasjon over kroppens forfall er både sterk, vakker og genuint trist lesning: «and now they're all gone, and I am all alone, trying to hold on to memories, while my mind flakes away».

Døden er blitt en fysisk realitet Yalom må forholde seg til – gjennom de døde vennene, gjennom sin egen sykdom og langsommere ferd mot døden, men mest av alt tapet av kone og livsvitne Marilyn – alt dette lader *Hour of the Heart* med mening og tyngde. Flere ganger kjenner jeg et trist sug i magen, og kommer i kontakt med de eksistensielle dimensjonene av yrket vårt, som er så tett knyttet til livet ellers. Liv og død, begynnelse og avslutninger. Yalom viser frem hvordan én eneste time kan romme alle disse elementene, hvis man bare bruker tiden godt. Riktignok blir han kvitt sin egen dødsangst i løpet av boka, men det er ikke like trøstende å lese at dette skyldes at både kona, de fleste vennene og kollegene hans er døde. Hvem vil vel bli alene igjen i en tom verden? Denne mer stoiske Yalom skaper imidlertid rom for en mørk humor. Det virker for eksempel som om pasientene er mer bekymret for den aldrende terapeutens alder og død enn han selv er.

Levende, én gang til

At han fremdeles vil være terapeut langt oppi nittiårene, understreker hvor viktig terapeutidentiteten har vært for Yalom, som om den personlige identiteten og terapeuten har smeltet sammen til ett. Det er tydelig at han også bruker terapitimene for å holde seg fast i livet selv, ha en funksjon, etter Marilyn's død. Det er lett å forstå at terapeutrollen har blitt så viktig for ham etter seksti års praksis. Samtidig

fremstår det også litt trist, at han ikke er nok *i seg selv*, men at han nærmest må rettferdiggjøre sin egen eksistens gjennom praksisen sin, for å føle seg levende, én gang til. For det er i aller høyeste grad også en bok om livet, dette, livet og døden, som har fulgt hverandre så tett gjennom Yaloms forfatterskap, og som nå, mot slutten, gjenforenes. Når boka ikke *bare* er trist, skyldes det de mange oppløftende menneskemøtene Yalom fremdeles evner å ha, som gjør at alderdommen og alle tapene trer i bakgrunnen. Møtene vitaliserer både pasient og terapeut – og leser. *Hour of the Heart* kan gjerne brukes til å reorientere det vestlige, senmoderne synet på eldre som unyttige og plassert på livets sidelinje. Den eksistensielle grunntonen i forfatterskapet hans er sterk også i *Hour of the Heart*, det samme er den bankende kjærligheten han åpenbart fremdeles nærer for faget, og for pasientene sine. Da jeg lukker boka for siste gang, er det med en følelse av at dette er et verdig punktum for karrieren til Irvin D. Yalom, den eksistensielle psykiateren.

