

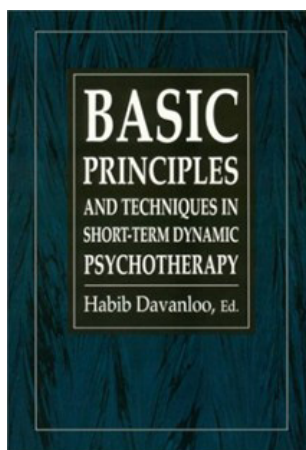
En banebrytende bok om intensiv dynamisk korttidsterapi



Jonas Sharma-Bakkevig
Psykologvirke
jonas@psykologvirke.no

Forfatteren er styreleder og lærer ved Norsk Institutt for ISTDP.

Davanloos klassiske verk skisserer ikke bare en terapeutisk teknikk, men selve arkitekturen i menneskesinnet.



BOK *Basic principles and techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy*

FORFATTER Habib Davanloo (Red.)

ÅR 1977

FORLAG Spectrum Publications

SIDER 584

Det forbløffer meg fortsatt hvor sterkt mitt ubevisste styrer meg. Jeg handler og snakker før jeg vet hvorfor. Først i ettertid ser jeg klart – og så forstår jeg. Et plutselig røntgensyn inn i psyken og mønstrene mine – og alt gir mening. Overgangen fra forvirring til forløsning er fantastisk, og vi opplever det alle fra tid til annen. Jo lenger jeg har arbeidet som psykolog og veileder, jo tydeligere har det blitt for meg hvordan de samme usynlige trådene fra det ubevisste trekker i oss alle. Det samme skjulte mønsteret som jeg aner i meg selv og andre, ble først forståelig for meg da jeg ble introdusert for intensiv dynamisk korttidsterapi ISTDP. Reiseguiden min i dette landskapet ble *Basic Principles and Techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy* (1977) av Habib Davanloo. Jeg vender stadig tilbake til denne boken. Den fungerer både som en metode og et speil – for meg som terapeut, veileder, ektefelle, pappa og menneske i utvikling.

Psykologisk speed-dating



Etter å ha fullført psykologskolen speed-datet jeg forskjellige terapimetoder. Å velge ut metoden som skulle være rammeverket i arbeidslivet mitt, tok jeg like alvorlig som valg av livspartner. Jeg lette etter en sjelevenn. Høsten 2008 var jeg i Drammen på Norges første seminar om ISTDP. Her så jeg videoopptak av terapitimer som viste fenomen jeg tidligere bare hadde ant konturene av. En terapimetode for å navigere systematisk og presist i det ubevisste. Alle patologiske fenomen ble møtt og arbeidet med – ikke som problemer, men som dører til det underliggende. I takt med dette intensive arbeidet ble gamle følelser hurtig forløst, og pasientene fikk plutselig et klarsyn inn i sin egen psyke. Som mesterterapeuter kunne nå pasientene selv forstå og forklare sin egen psykopatogenese, altså hvordan symptomer oppstår. I takt med dette korrigerte pasientene forvridd forståelse av seg selv og andre, avbrøt uhensiktsmessige livsstrategier, bearbeidet gamle sår, utvidet sitt toleransevindue for seg selv og verden, og fremstod som mer integrerte, robuste og fleksible. Videre erfaring med metoden skulle naturlig nok nyansere bildet av metoden, men det jeg så hadde vekket min nysgjerrighet og faglige glød.

Det ubevisste åpner seg

For første gang i min karriere var jeg vitne til at det ubevisste åpnet seg med en slik kraft, og viste seg som et reservoar av logikk, sammenheng, paradokser og mystikk. Hittil hadde jeg sett på det ubevisste som et uforståelig problem, men nå så jeg hvordan det ubevisste både var problemet og løsningen. Og jeg så hvordan det var mulig å følge en algoritme for å bidra til denne åpningen, men det krevde en terapeutrolle jeg ikke hadde sett før. Metodens presisjon, dybde, omsorg og ærlighet traff meg som en forelskelse, og jeg hadde endelig funnet det jeg lette etter. Jeg leste systematisk alt jeg fant om ISTDP, og Davanloos første bok ble hovedverket.

I *Basic Principles and Techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy* beskrev Davanloo sitt banebrytende arbeid siden 1960-tallet, og skisserte ikke bare teknikken, men forsøkte å kartlegge selve arkitekturen i menneskesinnet. Davanloo forklarte videre på sin særegne måte – tidvis håpløst upedagogisk, tidvis briljant – stegene for å trenge dyp inn i pasientens psyke. Det minnet om da min svigerfar lærte meg Rubiks kube: kaos ordnet av struktur. Også psykens villskap skjuler en algoritmisk orden.

Ubevisst terapeutisk allianse

Bokens kanskje mest banebrytende bidrag ligger i oppdagelsen og beskrivelsen av en for meg helt ny dynamikk. Jo mer Davanloo mobiliserte pasientens følelser, jo mer kom angst og motstand til overflaten. Men samtidig økte volumet til en annen stemme hos pasienten, som han kalte den ubevisste terapeutiske alliansen (UTA). Midt i den intense følelsesmobiliseringen oppstår noe nytt. Pasienten ser plutselig seg selv klart, sier spontant noe som får brikkene til å falle på plass eller allierer seg endelig med sine sunne sider.

Det er som en dypere intelligens som smetter inn akkurat der vi trenger hjelp for å komme videre i prosessen. Gjennom å arbeide med alle prosessene som blokkerte for UTA, kunne Davanloo hjelpe både pasienter med langvarige og rigide karakterstrukturer, så vel som pasienter med skjøre og ustabil fungering.

Slik UTA gir pasienten blikk, språk og robusthet for sin indre virkelighet, gav Davanloo terapifeltet et nytt blikk, språk og robusthet. Han brøt med psykoanalysens tidkrevende terapeutiske konvensjoner. Samtidig integrerte han fritt teknikker fra andre retninger for å gjøre timene mer effektive. Davanloo var blant de første som systematisk brukte videoopptak for å studere egne terapitimer. Han intervjuet sine pasienter om hvordan de hadde opplevd ham og terapien, mens de så på opptak av terapitimene sammen. Han utviklet sin teori og metode i takt med sine funn, for så å revidere dem i møte med nye eller motstridende funn.



Komplisert opphavsmann

Davanloo var også en komplisert mann som skapte splittelser og konflikter i miljøet rundt seg. Han var kjent for å utstøte kollegaer fra sitt faglige fellesskap hvis de falt i unåde hos ham, og han hevdet et eneveldig eierskap til ISTDP som teori og metode. Han var ikke fri for ubevisste krefter som opererte i blindsonen. Intensive og dybdepsykologiske metoder synes å kreve en viss grad av selvinnsikt og indre stabilitet hos terapeuten. Uten det kan man forledes av sitt eget ubevisste. Om Davanloo var klar over sine egne blinde flekker, vet vi ikke. Men også her kan vi ane hans UTA – der han i bokens vignetter ettertrykkelig oppfordret sine pasienter til å gjøre seg sine egne tanker og erfaringer fremfor å underkaste seg terapeuten eller metoden. Dette var det nærmeste han kom til å uttrykke det han ikke helt klarte å si eller etterleve: at den samme selvstendigheten og autonomien må kultiveres hos terapeutene som lærer en terapimetode.

Shuhari

Vi kan stagnere i vårt fag, og vi kan bli blinde for oss selv. Men som Davanloo demonstrerte – rigiditet kan brytes opp slik at vi kan se med ny klarhet. Dette speiles i det japanske begrepet *shuhari*, som beskriver de tre stadiene forbundet ved utøvelsen av et yrke eller en ferdighet. *Shu* betyr beskytte, *Ha* betyr å bryte opp og *Ri* betyr å dra. Dette er en evig syklus der disse tre stadiene gjentar seg. Først lærer du håndverket, kopierer mestrene og trener på prinsippene. Deretter demonterer du alt – og ser hva som gjenstår når reglene brytes. Til slutt bygger du det opp igjen, på din måte.

Dette rommer alt fra små justeringer til radikale omforminger. Denne rytmen gir levende læring. Psykologens egen UTA overtar der metoden stopper. Slik Davanloo utviklet metoden gjennom å bryte og gjenskape egne rammer, illustrerer shuhari hvordan all praksis beveger seg i sykluser av læring, oppløsning og integrasjon.

Noen av mine lærere og veiledere innen ISTDP hadde lært av Davanloos mørke sider, og underviste implisitt eller eksplisitt for å motvirke lydig repetisjon av Davanloos og deres egne ubevisste mønstre. Det ble krevd at vi skulle lære oss grunnprinsippene i psykodynamisk teori og metoden i ISTDP. Deretter ble vi oppmuntret til å kritisk granske teorien og metoden, aktivt diskutere med og utfordre veiledere og lærere, og å trekke fra, legge til og tilpasse etter behov. Til slutt fant jeg på organisk vis min måte å gjøre ISTDP på. Inntil alt gjentok seg på nytt, som i en evig oppadgående spiral mot et mål vi ennå ikke vet hva er.

Både veikart og historisk dokument

Faglig utvikling ligner det å være i et forhold eller å ha barn. Vi gjør vårt aller beste, men det ubevisste forstyrrer likevel. Hver gang UTA plutselig bryter gjennom, ser vi parforholdet og foreldreskapet

med fornyet klarhet, kreativitet og retning. Inntil våre ubevisste prosesser igjen tar over, og prosessen gjentar seg. Barna vil vokse opp og deretter videreføre, endre og forbedre sin måte å forstå seg selv og leve på – akkurat som vi gjorde. Generasjon for generasjon bearbeider vi det ubevisste, og gir videre en mer integrert arv.



Davanloos hovedverk *Basic Principles and Techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy* står igjen som både et psykologisk veikart og et historisk dokument over en tenkers kamp med sitt eget ubevisste. Metoden lever gjennom den som lar seg bevege – som alt levende: i terapi, i familier, i det som fødes og forløses om igjen.

Referanser

Davanloo, H. (Red.). (1977). *Basic Principles and Techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy*. Jason Aronson.