

# Relation før metode

Den svenske psykolog Sverker Belin er i sin seneste bog på sporet af den grundlæggende angst. Der er tale om en fagbog, som også forholder sig til psykologens holdning til sin klient.

I en tid, hvor uafhængighed og selvtilstrækkelighed i mange kredse anses som personlige ressourcer, er det guld værd fagligt at blive mindet om det livsnødvendige i behovet for tillid og tilknytning.

Den svenske psykolog Sverker Belin har skrevet en interessant fagbog, *Relation før metode*, som handler om arbejdet med mennesker med alvorlige psykiske problemer. Pernille Jensen og Esper Sørensen skriver i deres forord til bogen, at der er tale om mennesker, der ikke bare er sårbare, men også er sårede.

Belin giver med sin bog en velafgrænset indsigt i den bagvedliggende dynamik i disse klienter – men også i os psykologer, når vi ikke udviser tilstrækkelig vedholdenhed i arbejdet med 'besværlige' klienter. Tålmodighed i langstrakte behandlingsforløb og en empatisk distance frem for en følelsesmæssig (over-)involvering skal der til for at hjælpe disse mennesker til lindring og håbet om bedring. Belin betoner, at klientens dysfunktion tjener et vigtigt formål, nemlig at opretholde et massivt forsvar (fx virkelighedsfornægtelse eller opretholdelsen af en meget snæver og forudsigelig tilværelse) for at undgå endnu mere sårethed.

## Et konkret råd fra Belin

Bogen er opdelt i 20 korte kapitler, hvoraf de første tre kridter bagen af: Tilbagefald og vanskeligheder i kontakten er del af en forventelig proces i arbejdet med klienter med alvorlige problemer med tilknytning, af hvilken grund det kan undre, hvorfor der i faglige kredse hersker et så ensidigt fokus på metodens effekt, når nu det relationelle viser sig at fylde mest.

For de psykologer, der er velbevandrede i psykodynamisk tænkning i almindelighed og objektrelationsteori i særdeleshed, er der formentlig ikke meget nyt at hente i bogens introducerende stof, som også omfatter kapitel 9, hvor forfatteren billiger Harry Guntrips omformulering af 'objektrelationsteori' til 'Personal Relations Theory'.

"Frit oversat ville det nogenlunde være 'personrelationsteori', skriver Belin og fortsætter: "Det ville i så fald i højere grad fremhæve det afgørende i, at mennesket af hensyn til sin overlevelse og udvikling har adgang til personlige relationer, og at vi på afgørende vis formes af de kvaliteter, som råder i de tidligste og vigtigste personlige relationer." (p. 79).

Så langt, så godt. Hovedparten af bogens øvrige kapitler belyser, blandt andet via cases, klienternes indgroede forsvarsmønstre, som henter næring fra en grundlæggende angst: Frygten for at blive sindssyg, frygten for at blive farlig, uudholdelig ensomhed, loyalitetskonflikter i forhold til tidligere krænker(e) og febrilske forsøg på at undgå eksistentiel angst. Konkret råder Belin til, at psykologer i højere grad læner sig op ad tidligere anamneser, idet vigtige oplysninger herfra måske kan forklare klientens adfærd her og nu.

## Den narcissistiske udfordring

Skønt Belin betoner den alvorlige mangel ved diagnoser – at de i virkeligheden ikke siger særlig meget om, hvordan vi efter udredning skal modtage, hjælpe og behandle klienter med svære lidelser – gør han selv en del ud af at beskrive netop narcissistiske forstyrrelser (pp.128-156). Måske fordi mennesker med denne diagnose i særlig grad udfordrer psykologers kompetencer – med disse klienters overoptagethed af sig selv og afvisning af 'andre menneskers måder'? Og måske fordi en overrepræsentation af narcissistiske træk er kommet for at blive, også i normalbefolkningen? Samfundsmæssige idealer om, at det skulle være mere 'sejt' og 'stærkt' at være uafhængig og fri for forpligtende samvær med andre mennesker, spænder ben for psykisk trivsel.

- Personer, der af forskellige grunde ikke kan klare disse opskruede krav om adskillelse, selvstændighed og handlekraft, tildeles muligvis alt for let en psykiatrisk eller neuropsykologisk diagnose, skriver Belin (p.63). Den markante stræben efter individuel

uafhængighed i det moderne liv synes med andre ord sygdoms-fremkaldende, så hvor er psykologers rolle i forhold til denne problematik?

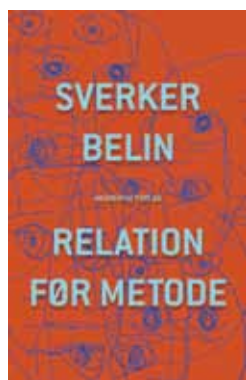
Her dukker efter min mening Belins egentlige trumfkort op: Forfatteren løfter i *Relation før metode* sløret for, hvordan psykologer frem for blot skinalliancer kan ruste sig til reelle alliancer i arbejdet med svære, herunder narcissistiske, klienter. Kunsten er at komme ud over psykologerhvervets skråsikkerhed, tilskuerperspektiv og alt for snævre opfattelse af, hvad normalitet er. Desuden advarer forfatteren imod psykologers egne emotionelt umodne holdninger til deres klienter, fx når vi drøfter disse på uempatisk eller sågar nedladende vis ved behandlingskonferencer eller i supervision.

Psykologer bør, understreger Sverker Belin, sørge for at vedligeholde egen sindsro, skærpe den empatiske evne, få meget supervision og støtte fra gode kolleger. Desuden bør vi være opmærksomme på vores egen evne til at skabe den nødvendige afstand til klienterne, det vil ifølge Belin sige at bevæge sig fra ubevidst til

bevidst identifikation. Endelig bør vi se på egne reaktioner i forhold til klienterne og sørge for tilstrækkelig tid til sådanne behandlingsforløb – omtrent to år bør afsættes til at opnå en relationel stabilitet i forholdet imellem psykolog og klient, understreger han (p. 22).

Psykologers tålmodighed og faglige overblik er alt i alt sat på en krævende og langvarig prøve. Men psykologers relationelle bestræbelse i terapi lønner sig, når midlet: at fastholde mennesker med alvorlige psykiske problemer i terapi, helliges målet: at fremme muligheden for tilknytning og relation i en bevægelse væk fra følelsen af tomhed, forladthed og en altopslugende angst. ■

*Irene Christiansen*



## BOGDATA

Sverker Belin: "Relation før metode". Akademisk Forlag, 2010.  
208 sider. 269 kr.