

Forandring kan tage lang tid

Det ubevidste er ifølge psykoanalytiker **Susanne Lunn** ikke et særligt sted i mennesket, der skal graves frem. Men en usynlig bagage, der bedst fås i tale på en briks, med en analytiker uden for syne og flere års dialog uden fast dagsorden. Mød psykologen, der **foretrækker kommentarer frem for spørgsmål** og i sin tid blev ansporet af en yderst vedholdende kvinde.





Der er ingen briks på det lille kontor, men en tremmesofa så klassisk i designet som de tanker og teorier, der møblerer Susanne Lunn's arbejdsliv.

Selvom hendes psykoanalyse ikke foregår på kontorets blåternede sofahynder, sker de daglige samtaler akkurat som vittighedstegningerne karikerer det. Klienten ligger på en briks, og hun sidder bagved uden for synsvidde som den tilbageholdende, lyttende deltager. For Susanne Lunn mener, at livet lejr sig på så kompleks en måde, at man ikke bare kan spørge direkte og få svar.

– Det ubevidste er fortsat psykoanalysens helt centrale begreb og opfattes som noget af det mest provokerende ved Freud. Mennesket er hverken rationelt eller herre i eget hus. Der er noget i os, som vi ikke kender til, og som har stor betydning for vores liv, fordi vi er styret af drifter, ønsker og motiver, vi ikke selv er klar over og ikke kan få frem gennem en struktureret dialog. For at få det ubevidste i tale må man skabe anderledes rammer om terapien, som giver plads til det, der ikke kan vækkes til live i almindelig konversation eller fast strukturerede terapiformer.

Susanne Lunn er en af fortalene for psykoanalysen herhjemme. Hun er formand for Dansk Psykoanalytisk Selskab og har siden sin studietid været optaget af psykoanalysen, som hun arbejder med både som terapeut, forsker og lektor

ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet. Så hun er vant til at afmontere myter om den terapiretning, der har vist sig lige så levedygtig som fordommene.

Desperation uden quick fix

Psykoanalysen er umoderne, ineffektiv, langvarig, beskæftiger sig kun med fortiden og bebrejder forældrene. Sådan lyder nogle af de hyppige antagelser, Susanne Lunn bliver mødt med.

– En retning med rødder så langt tilbage som psykoanalysen bliver ofte bedømt som forældet, men det ubevidste er ikke mere forældet end tyngdeloven. Den bliver også ofte bedømt på sine tidlige udgaver uden at korrigere for den udvikling, der er sket siden. Psykoanalysen er ganske rigtig gammeldags på nogle punkter og ude af trit med tidens krav om effektivitet og højt tempo. Den tager flere år med samtaler flere gange om ugen og er på ingen måder et quick fix. Ligesom man ikke kan forelske sig på kommando, kan man ikke forcere den psykoanalytiske proces, der til gengæld giver et grundigt og dybt kendskab til det, man indeholder som person og ikke engang selv er klar over.

Susanne Lunn gætter på, at hun gennem årene har haft cirka 15 klienter i langvarig psykoanalyse udover mange kortere forløb og en lang række klienter i psykoanalytisk psykoterapi. Spiseforstyrrelser er en problematik, hun

særligt har beskæftiget sig med, men diagnoser er ikke afgørende for at vælge psykoanalyse. Det er ønsket om for alvor at forstå sig selv, sin historie og dens betydning og ikke mindst lidelse.

– Nysgerrighed, gentagne uhensigtsmæssige mønstre og en erkendelse af, at man ikke kan ændre dem på egen hånd er en god cocktail for at være motiveret for mange former for terapi, men i psykoanalyse er det helt afgørende, at man er indstillet på, at forandring kan tage lang tid. Det er ikke nok at ønske problemet væk. Ofte hænger stærk motivation sammen med, at man i årevis har kæmpet med noget, der medfører stor lidelse. I psykoanalysen går man ud fra, at symptomer har en dybere betydning i personens liv, så den retter sig mod hele personen og ikke primært mod diagnosen. Nogle vil være motiveret for psykoanalysens tilgang, hvor klienten styrer slagets gang, mens andre foretrækker en mere kontant form for hjælp, hvor terapeuten styrer. Det er vigtigt at lytte til, fordi klientens motivation kan være afgørende for udfaldet af terapien.

Slipper for social tilpasning

Den liggende klient er så særlig ved psykoanalysen, at Susanne Lunn på min opfordring slår gavlene ned på sin tremmesofa for at demonstrere virkningen.

– Du skal bare fortælle, hvad der falder dig ind. Der er ingen specielle krav til, hvad du skal komme ind på.

Hendes stemme er langsom, lavmælt, og pauser sætter tydeligt punktum mellem ordene. På sofaen er min krop ukomfortabel. Tankerne pendulerer mellem at jage et fokus og give slip, men prøvende tager en tankerække form. Jeg fortæller om mit aktuelle liv i et tempo, der snart er markant langsommere end vanligt. Efterhånden holder jeg også op med at gestikulere og trække nakken tilbage for at søge Susanne Lunns blik og mimiske reaktion.

– Det er overraskende, hvor potent selve arrangementet er med at ligge ned og koncentrere sig om det, der sker i en. Folk taler simpelthen om noget andet. Dagligdagens gøremål forsvinder og giver plads til noget af det, der ikke har så mange andre steder at søge hen. Psykoanalysen har et meget bredt og åbent perspektiv, som understøttes af, at klient og analytiker ikke har øjenkontakt. Man slipper for den sociale tilpasning, hvor vi skiftes til at tale, er optaget af, hvordan vi ser ud og regulerer os efter, hvad vi tror, andre forventer. Det giver en frihed til ikke at sortere ting fra for at fremstå



acceptable, og så kan man associere så frit som muligt. Den liggende position letter adgangen til det ubevidste.

Susanne Lunn er enig i, at det ubevidste er svært at gribe om. Hun sammenligner det med, at man som forældre kan forestille sig, at man vil opdrage sine børn anderledes, end man selv blev, for så at gentage noget man ikke engang selv er klar over, at man gør.

– Folk taler jo i sagens natur ikke om det ubevidste, og det kan ikke kontrolleres, men det popper op i alle mulige sammenhænge. Det er ikke et særligt sted eller kammer indeni os, man graver frem. Det er usynligt til stede, men vi har en tendens til i disse år at tro, at alt, hvad der er værd at vide, kan man spørge ind til og få et svar på. Nogle gange viser betydningen af vores oplevelser sig forsinket, og man kan ikke afgøre i nuet, hvilken betydning det vil få på længere sigt. Det er fx tilfældet med barndomstraumer.

Fortiden lever i nutiden

Det ubevidste er ikke det eneste materiale i psykoanalysen. Den interesserer sig også for det bevidste, det før-bevidste og barndommen, både den del vi kender til og kan tale om, og den del vi ikke har ord for. Men psykoanalyse er langt fra kun rettet mod livet i datid.

– Selvfølgelig spiller barndommen en rolle, fordi den er så vigtig i udviklingen af vores personlighed. At se en klients vanskeligheder blandt andet i lyset af barndommen bliver ofte taget som udtryk for, at man pålægger forældrene skyld, men vi er jo ikke blege for at koble lykke og succes med stimulerende forældre, så der er selvfølgelig også en sammenhæng, når vi har alvorlige problemer eller psykisk sygdom. Men psykoanalyse er ikke en vurdering af forældreskabet eller "far" og "mor" som objektive personer. Det afgørende er, hvordan barndommen og familien blev oplevet, og hvordan disse oplevelser har sat sig i vores person.



Det er meget sjældent, at en person ligger ned uden at tale om sin barndom på et eller andet tidspunkt enten direkte eller indirekte ved aldrig at nævne fortiden.

Ligesom inden for andre terapiretninger lytter Susanne Lunn også efter det usagte, men som psykoanalytiker har hun nogle særlige ekkolod at pejle sine interventioner efter. Overføring og modoverføring.

– Helt bogstaveligt siger jeg kun noget, når jeg har noget at sige. Jeg holder ikke samtalen i gang med spørgsmål, og målt i tid taler jeg i langt de fleste tilfælde markant mindre end klienten. Min opmærksomhed er rettet mod oplevelser, erfaringer og mønstre, som klienten har i forhold til centrale

mennesker i deres liv, og som også vil komme til live i relationen til mig. Det er det, som kaldes overføring. I psykoanalysen kan fjenden ikke fordrives in absentia. Relationelle vanskeligheder med andre vil også vise sig i mødet med analytikeren, så det, der foregår i terapien, er præget af de erfaringer, personen tidligere har haft. Fortiden er så at sige en levende del af nutiden.

Negative erfaringer, oplevelser og et ambivalent forhold til forældre og andre vigtige personer kan ofte afspejle sig i relationen til analytikeren, som bliver genstand for følelser, analytikeren ikke har gjort sig fortjent til.

– Det kan være skuffelse, vrede, mistænksomhed, en følelse af at blive forfordelt i forhold til andre klienter og

lignende. Det kan også dreje sig om positive følelser, hvor analytikeren bliver genstand for en idealisering uden at have bidraget med noget særligt. Men som analytiker reagerer man også på sine klienter. De følelser, der opstår hos mig, indfanges med begrebet modoverføring og kan vejlede til at forstå, hvad der er på færde. Jeg skal selvfølgelig være opmærksom på, om følelserne har noget med mig selv at gøre, men i mange tilfælde giver følelserne, som personen får op i mig, et fingerpeg om, hvad personen også gør ved andre mennesker og dermed om personens problemer.

Det kan være, at Susanne Lunn bliver søvngig i en session på trods af, at hun er veludhvilet, og dagen lige er begyndt.

– Så overvejer jeg, om der er noget, klienten ikke vil tale om, eller om der kan være en grund til, at det fortalte bliver ulevende, siden jeg skal høre om alt muligt, personen tilsyneladende ikke selv er rigtig engageret i. Jeg lytter og registrerer både, hvad jeg tror, der foregår i den anden person, og hvilke reaktioner det vækker i mig. Mit redskab er ene og alene mig selv og min lytning.



Grænsen mellem dig og mig

Det var en særlig kvinde, der tidligt i Susanne Lunns arbejdsliv levendegjorde begrebet overføring. Susanne Lunn var ansat i en ungdomsrådgivning, og når samtalerne med den unge kvinde sluttede, ville hun ikke gå. Sidst på dagen ventede kvinden ved den uerfarne psykologs cykel, og hun sad også på forreste række, hvis Susanne Lunn holdt foredrag.

– Jeg anede ikke mine levende råd og drømte om at finde en supervisor, der som en flue på væggen kunne se, hvad der foregik imellem os og diskutere det med mig.

Det var anledningen til, at Susanne Lunn først tog en gruppeanalytisk uddannelse, siden en psykoanalytisk, hvor hun gik i psykoanalyse i fire-fem år og fik gennearbejdet

temaer i sin egen livshistorie. Det har siden hjulpet hende i mange situationer.

– Som psykoanalytiker skal du i særlig grad adskille dig selv fra andre. Du skal kunne skelne mellem egne og andres følelser og behov og udholde ikke at reagere, ligesom du skal kunne tåle at frustrere den person, der ligger ned og måske hungrer efter at få råd og vejledning. Du skal undlade at sige noget, før du har noget at bidrage med, og du skal undlade at forstå for hurtigt.

Når Susanne Lunn blander sig i klientens tale på briksen, sker det hellere med kommentarer end spørgsmål.

– Når man spørger, vil man have noget; et svar. Når man kommenterer, giver man noget. Man har været igennem en arbejdsproces; lyttet, tænkt, følt og er nået frem til en foreløbig forståelse, man kan foreslå klienten. Det må aldrig være en dom eller et definitivt udsagn, men en hypotese, der kan være mere eller mindre rigtig, og man skal ikke forklare og forsvare sig, hvis klienten fx siger, at sådan er det ikke. Man skal lytte til den måde, klienten har hørt ens intervention på.

Det er et vigtigt materiale og kan fx pege på, at personen opfatter forslag som kritik, hvilket kan være et centralt tema, der skal udforskes nærmere, og som gør, at mange af hans relationer udvikler sig til en boksekamp eller konkurrence.

Selvom psykoanalysen har et drys af umoderne støv over sig, mener Susanne Lunn bestemt, den har en fremtid. Ikke baseret på hendes håb, men på fakta.

– I Danmark har psykoanalysen aldrig haft nogen særlig stærk platform, og det offentlige giver ikke økonomisk støtte til forløb, som det tidligere var tilfældet, og til dels stadig er, i Norge og Sverige. Men det danske psykoanalytiske selskab vokser, der er flere privatpraktiserende psykoanalytikere herhjemme end tidligere, og i Øst-

europa, Asien og Sydamerika ser vi en markant stigning i interessen for psykoanalyse. Og så er der mere og mere forskningsmæssig dokumentation for effekten af psykoanalyse og psykoanalytisk psykoterapi. ●

Serie: Terapiportrætter

Psykologi har mange retninger. I denne serie tegner *Magasinet P* et portræt af forskellige terapiformer – og de psykologer, der har taget dem til sig. I september kunne du møde den eksistentielle psykolog Bo Jacobsen. Denne gang har vi mødt psykoanalytiker Susanne Lunn.