

# FREDERICKSON OG TERAPIEN

Interview med Jon Frederickson om intensiv dynamisk korttidsterapi, som også har fundet vej til flere europæiske lande.

**D**en amerikanske Master of Social Work, Jon Frederickson, er en jævnlig gæst i flere europæiske lande og kendt af adskillige danske psykologer. Han er medlem af bestyrelsen for ISTDP-træningsprogrammet ved Washington School of Psychiatry og laver – ud over det arbejde, han udfører i sin egen praksis – træningsprogrammer i Danmark, Norge, Polen og Italien.

For nylig besøgte han igen Danmark, og jeg havde lejlighed til at tale med ham både om ISTDP, Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy, og om hans nye bog, ”Co-creating Change: Effective Dynamic Therapy Techniques”.

*Er der ikke i forvejen bøger nok om psykodynamisk psykoterapi?* ville jeg vide.

- Min bog integrerer teori og praksis. Vi fokuserer ofte på at forstå klienten, men hvad skal vi gøre derefter? Jeg ønsker at vise, hvordan vi oversætter teori til effektive interventioner. Bevægelsen går i retning af en mere åben måde at tænke om psykoterapi på, og vi har brug for en integrativ teori, der gør psykologen i stand til at vurdere fra øjeblik til øjeblik, hvad klienten har brug for, og hvilken teknik der vil være optimal at bruge uanset den metodiske tilgang.

- Bogen præsenterer en psykodynamisk teori om intrapsyriske konflikter. Hver gang vi intervenserer, kan klienten respondere enten med en følelse, en angstreaktion eller en forsvarsmekanisme. Når klienten har en følelse, kan han undgå den enten ved høj angst eller ved en forsvarsmekanisme. Imidlertid: Forsvarsmekanismer og angst skabe klientens problemer, så hvis vi kan finde ud af, hvilke forsvarsmekanismer der skaber problemerne, kan vi regulere angsten og reducere forsvarerne og dermed reducere problemerne. Hvad jeg gør, er at beskrive en syntetisk teori, der integrerer brugen af teknikker fra kognitiv terapi, gestaltterapi, kropsterapi og andre tilgange.

- Jeg prøver at beskrive, hvordan man vurderer de kropslige tegn på angst, så vi kan vide, hvornår er det trykt at udforske klientens følelser, og hvornår bør vi regulere angsten først. Den store vanskelighed i megen psykoterapitræning er, at vi lærer, hvordan vi kan forstå klienten, men vi lærer ikke, hvordan vi konkret kan intervenere. Teori hjælper os ikke meget, hvis vi ikke ved, hvordan det kan omsættes til praksis. Jeg ønsker, at klinikeren både forstår psykodynamisk teori, og hvordan den kan føre til effektive interventioner, siger Jon Frederickson.

## Klientens indre problemer

*Nu kaldes denne form for psykodynamisk terapi for ISTDP. Hvad gør den intensiv?*

- Flere ting. Vi hjælper blandt andet klienterne med at give slip på selvdestruktive forsvarsmekanismer. Det hjælper dem til her og

nu sammen med os at føle de følelser, som de plejer at undgå. Vi forestiller os ofte, at en forsvarsmekanisme er noget, klienten bruger en gang eller to pr. session. Men forsvar kan komme op måske fem gange i minuttet. Så hvis terapeuten kan adressere 80 procent af disse forsvar i stedet for 20, så vil processen blive meget mere accelereret og intens. Jo flere maladaptive forsvar, klienten kan slippe af med, des hurtigere og effektivere kan behandlingen blive.

*Hvad ligger der i korttidsterapi?*

- Korttidsterapi betyder effektivitet i forhold til tid. Vi arbejder så længe klienten behøver hjælp. Nogle har behov for nogle få sessioner, andre måske 20. Eller skrøbelige klienter, som ofte projicerer meget, har måske behov for mellem 50 til 150 sessioner. Er der kort tid? Det kan man ikke sige, men det er stadig en effektiv brug af tiden. Vi må huske, at hvis vi besluttede, at alle broer kun måtte være 10 meter lange, så ville mange biler ryge i vandet.

- Og for at fortsætte: ’Dynamisk’ kommer fra ideen om, at vi alle har indre konflikter. Tag for eksempel en kvinde, der er vred på sin kæreste, og som beskytter ham ved at vende vreden mod sig selv og kritisere sig selv. Her er der et dynamisk samspil mellem hendes følelse, angsten for følelsen og forsvarsmekanismen, som er i indbyrdes konflikt med hinanden. Vores opgave er at hjælpe klienten til at se denne dynamiske konflikt, med at regulere sin angst og hjælpe hende til at give slip på sine forsvarsmekanismer, så at hun kan mærke sine hidtidige undgåede følelser.

- Vi fokuserer på konflikter inden i personen. Hvis klienten fx siger: ”Min kone er et problem”, så er det et ydre fokus, og vi laver jo ikke fjernterapi. Men vi kan behandle klienten foran os. Så vi kunne sige: ”Eftersom din kone ikke er her, kan vi ikke hjælpe hende, så hvad er det for et indre problem, som du ønsker jeg hjælper dig med?”

Vi fokuserer kun på klientens indre problemer. Når vi ved, hvad problemet er, vil vi undersøge et eksempel på det for at finde ud af, hvilke følelser klienten har omkring det, hvordan angsten for disse følelser manifesterer sig, og hvilke forsvar der dukker op i denne proces. Det er disse forsvar, der skaber klientens symptomer og problemer. Så snart klienten ser de forsvar, der skaber hans vanskeligheder, vil han være motiveret til at konfrontere disse forsvar og se sine følelser i øjnene. Disse følelser kan så fremover bruges bevidst og konstruktivt.

## Angst udløses af følelser

*Så ISTDP er en model som kan bruges til et bredt spekter af klienter?*

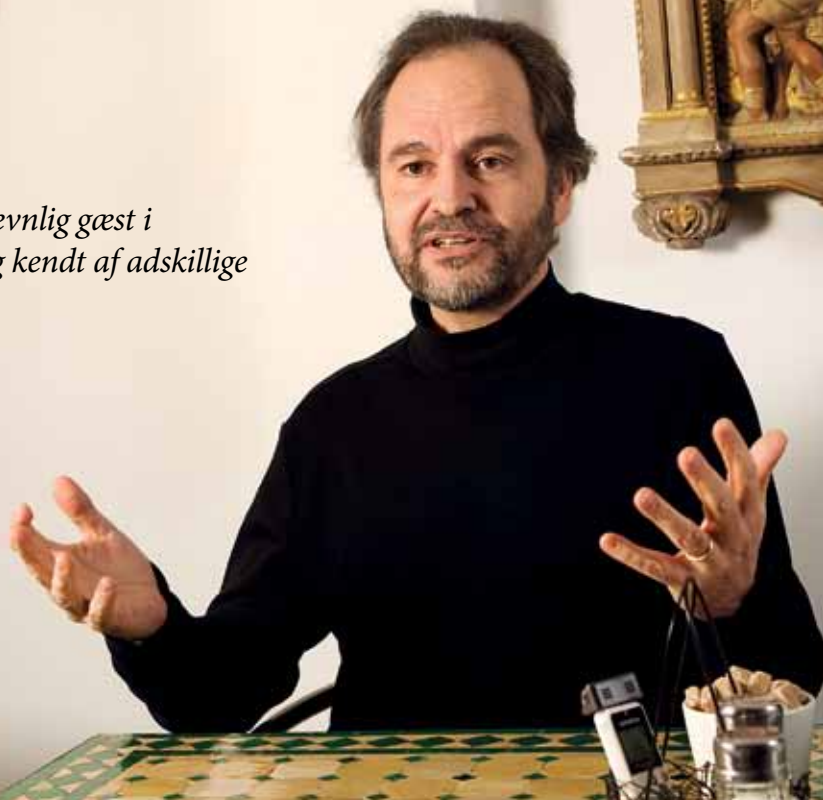
- Ja. Vi vurderer altid klientens angstniveau og karakteren af forsvarsmekanismer, så vi kan skræddersy behandlingen til den specifikke klients kapacitet.

- Hver gang terapeuten intervenserer, kan klienten kun respondere på tre måder. Han kan svare på spørgsmålet og fx udtrykke

>



*Jon Frederickson er en jævnlig gæst i flere europæiske lande og kendt af adskillige danske psykologer.*



> en følelse, han kan blive for angst, eller han kan bruge en forsvarsmekanisme. Hvis han reagerer med en følelse, så undersøger vi den. Hvis han reagerer med for megen angst, regulerer vi den og vender tilbage til følelsen. Hvis han reagerer med en forsvarsmekanisme, hjælper vi ham med at se den og give slip på den, og vende tilbage til følelsen.

- Hver gang klienten reagerer med en følelse, angst eller et forsvar, viser han os, hvor hans vanskelighed er, som vi skal hjælpe ham med. Der er måske et problem med angst, som viser sig ved, at klappen går ned og han bruger regressive forsvar. Det betyder, at terapeuten skal bruge en graderet tilgang. Dette er opmærksomt øjeblik-til-øjeblik-assessment, hvor vi iagttager, hvilken type forsvar han bruger, og hvordan angsten viser sig. Det fortæller os, hvilken behandlingsstrategi der er bedst for netop denne klient.

*Det virker, som om man i psykodynamisk psykoterapi meget arbejder med en forståelse af, at klienten har følelser over for terapeuten?*

- Tænk på det på denne måde. Hvis vi tog hen til et dyreinternt, hvor man tog sig af mishandlede hunde, og vi gik hen til en sådan hund, så ville den måske vise tænder eller løbe hen i hjørnet. Hvorfor? Den er blevet vanrøgtet af mennesker, og så gør det ingen forskel, hvilket menneske der senere nærmer sig. Den har sin "hunde-overføring". På samme måde er mange af vores klienter omsorgssvigtede. Så når klienterne kommer til os, så ved de godt med deres højere hjernecentre, at du er psykolog NN, og at de kommer for at få hjælp. Men med deres pattedyrshjerne reagerer de ubevidst med emotionelle reaktioner.

- Det er derfor, at nogle klienter er meget angst, når de kommer til terapi, fordi de er ikke udelukkende i relation til psykolo-

gen. De har følelser over for psykologen nu, der har at gøre med personer, som sårede dem i fortiden. Vi ved, at terapi kan være en helbredende relation. Men klienten kommer til terapien med den historie, at nære relationer kan være sårende. Med deres højere hjernedele er de glade for at tale med os, men med de lavere er de bange. Så det bør vi som terapeuter huske på og forholde os til.

Så angst er ikke kun forårsaget af vores tanker, men udløses af følelser. Følelser er den primære kommunikationsform for mindre børn. Barnet deler sine følelser med forældrene. Men hvis nogle af barnets følelser gør forældrene nervøse eller vrede, så vil barnet opleve, at disse følelser er truende for denne for barnet livsvigtige relation. På den måde lærer barnet hurtigt at skjule enhver følelse, der bringer relationen i fare. Og når disse følelser senere i livet opstår fx i terapirummet, så kommer angsten naturligvis som en betinget respons.

*Det lyder som om, at tilknytningsteoriene passer godt sammen med ISTDP?*

- Absolut. Bowlby erkendte, at konflikt ikke kun er noget, der sker intrapsykisk. Konflikt afspejler det, der sker i relationer. I relationer lærer vi, hvilke følelser der bliver accepterede og hvilke ikke. Barnet ser, at forælderen føles sig truet, og vil derfor beskytte forælderen ved at skjule sine følelser ved hjælp af forsvarsmekanismer. Forsvarsmekanismer sikrer tilknytningen. Som udgangspunkt er forsvar adaptive. Men senere i livet bliver de årsagen til vores symptomer og problemer. ■

*Bjarne Thannel, klinisk psykolog  
Specialist i psykoterapi og børnepsykologi*