

Polarisering i psykoterapi?

Kvindernes internationale kampdag er blevet fejret d. 8. marts hvert år siden 1910. Jeg kan personligt sagtens anerkende de forskellige mærkedage, vi har proppet ind i kalenderen. Dage som Aids-dagen, Valentins dag, Mors dag, Fars dag osv. Dog kan jeg nogen gange bekymre mig over disse dages betydning for polariseringstendensen inden for psykoterapi. Jeg oplever nogle gange, at disse fejring er med til at fastholde polarisering af kønnene - opdeling af mennesker. Det er vel ikke et formål, vi har i vores branche?

Kan det passe, at vi her i 2017 i vores branche stadig taler om den maskuline og feminine kraft, som værende en universel sandhed? Skal vi som psykoterapeuter overhovedet beskæftige os med det som fakta? Er vores job ikke netop at fritage mennesket fra adopterede og hæmmende holdninger, der har været fremstillet for klienten som værende SANDHEDEN?

For mig at se, skaber det blot endnu flere grøfter eller endnu mere afstand mellem mennesker, og jeg mener ikke, at psykoterapien bør være en platform for kønsopdeling, etiketter, diagnoser eller fast definerede betegnelser, vi putter på mennesker.

Jeg oplever, at vi som psykoterapeuter kan hjælpe vores samfund ved at påvirke vores kultur, hvis vi giver gode gensvar til spørgsmål som: "Er der forskel på drenge- og pige lege?", "Er der forskel på mande- og kvinde evner?", "Er der forskel på mandens og kvindens seksualitet?". Jeg tror det faktisk ikke, og jeg kunne ønske mig, at vi ikke blot sidder og sluger disse begreber og polariseringer, men stiller spørgsmål til vores klienters overbevisninger (og måske vores egne), der skaber polaritet, og begrænser det unikke menneske.

Kan man forestille sig en psykoterapeutisk session, som indeholdt astrologisk tydning, tarotlæsning, eneagram-lægning eller zoneterapi?

At møde klienten der, hvor klienten er, kræver, at psykoterapeuten undlader at bruge tolkninger, der betegner klientens situation, evner, færdigheder eller tilstand. Ikke fordi jeg ikke anerkender ovennævnte tilgange som støtte til mennesker, men hører de til i en psykoterapeutisk session?

Er tiden ikke er inde til, at psykoterapien vender tilbage til sine rødder, bliver på inden for sit eget arbejdsområde, og at vi som psykoterapeuter optimerer de evner, vi har, mens vi undgår polarisering, tolkning og tydninger?

Tænk bare på disse overbevisninger:

- Tyrefægttere vifter altid med det røde klæde, når de vil ophidse deres modstandere.

Er det den røde farve, der får tyren til, at angribe? Det har vi fået fortalt, men tyre er farveblinde, og de reagerer udelukkende på klædets bevægelser, som de opfatter som en form for trussel. Vidste du det, eller troede du stadig, det var den røde farve?

- Guldfisk har en hukommelse på tre sekunder.

De populære akvariefisk er slet ikke så glemsomme, som den gængse fortælling foreskriver. Faktisk spænder deres hukommelse over hele tre måneder. Vidste du det eller troede du, at det var 3 sekunder?

- Mennesker har fem sanser.

De fleste af os kan både lugte, se, føle, høre og smage. Så langt så godt, men vi har faktisk helt op mod 20 forskellige sanser blandt andre balance, bevægelse, sult osv.

Vidste du det?

De flyvende flagermus kan rent faktisk se, men de benytter sig også af ekko til at navigere rundt i nattens mulm og mørke. Vidste du det?

De fire eksempler er overbevisninger, som vi er blevet fortalt, og genfortæller som sandheder, men vidste du, hvordan det reelt forholder sig? Og kan du være sikker på, at DET er sandheden?

Ligeledes bør psykoterapeuter heller ikke stille psykiatriske diagnoser som borderline, psykotisk, skizofren osv. Vi definerer heller ikke vores klienter som særligt sensitive, eller at deres børn er indigo- eller stjernebørn. Ikke fordi disse betegnelser ikke i andre behandlingsmodeller bliver brugt flittigt, men det hører til i andre brancher, ikke psykoterapien!

Jeg vil gerne kalde til dialog, perspektivering og refleksion i vores branche. Kunne vi gå forrest og stoppe polariseringen, opdelingen af mennesker i bestemte typer, køn, eller hvor følsomme de er. Gå forrest og stoppe med at putte mennesker i kasser og i stedet være med til at mindske afstanden mellem mennesker. Lad os eftersøge altid at stille de gode filosofiske psykoterapeutiske spørgsmål, med udgangspunktet i, at alle er lige. Hvor forskelligheden og originaliteten findes i det enkelte unikke individ. Det er lige netop i denne tilgang til mennesket, at psykoterapien har sin værdi.

David BR Camacho
Psykoterapeut FaDP