

B-1

Å få øye på seg selv: Om to begrepers betydning i den umulige profesjon

ANNE-LISE LØVLIE SCHIBBYE

I sin fortelling om forførelsen sier Kierkegaard om forførelsen Johannes at han «ved hjelp av sine åndsgaver har vidst at friste en Pige, at drage henne til seg, uten at bryde seg om i strængere forstand at besidde hende. Jeg kan forestille meg, han har visst at bringe en Pige paa det Høidepunkt at han var sikker paa at hun vilde offere Alt. Naar Sagen var kommen saa vidt, da brød han af, uten at der fra hans Side var skeet den minste Tilnærkelse, uten at der var faldet et Ord om Kjærlighet, end sige en Erklæring, et Løfte. Og dog var det skeet, og den Ulykkelige beholdt Bevidstheden derom dobbelt bitter, fordi hun ikke havde det Mindste at beraabe seg paa, fordi hun bestandig maate omtumles af de forskjelligste Stemninger i en rædsom Hexedands, naar hun snart gjorde seg bebreidelser, tilgav ham, gjorde ham Bebreidelser, og nu, da dog Forholdet kun i uegentlig Forstand hadde haft Virkelighed, bestandig maate kjæmpe med den Tvivl om det Hele ikke var en Indbildning. Ingen kunde hun betroe seg til; thi hun havde egentlig ikke Noget at betroe dem ...»

Kierkegaard, (1843/1978:284, bd. 2)

Innledning

Et hovedanliggende for opplæring i intensiv psykoterapi er å understreke at terapeuten gjennom hele sitt faglige liv, stadig må stille «lyskasterer» inn på eget selv – holde øye med seg selv. Terapeuten som person er det viktigste instrument for klientens terapeutiske fremgang. For studentene dreier det seg om en lang, krevende og ofte smertefull dannelsesprosess hvor tilegning av etiske regler, teori, empiri og praktisk erfaring integreres i studentens selv (Schibbye 1995).

I min fremstilling skal jeg ta utgangspunkt i en side av denne opplæringen, nemlig det bidrag *begreper*, i dette tilfelle *innlevelse* og *bemektigelse*, gir for at lyskasterne kan innstilles riktig, slik at terapeuten ser klarere. Begreper leder vår oppmerksomhet mot noe og bort fra noe annet (Høydahl 1992).

Således har begreper en utvelgende funksjon i forhold til hva vi fokuserer på.

Teori og begreper hører hjemme i veiledning. I sin funksjon som terapeut bruker veileder begreper som redskap for å fange opp prosesser i eget terapeutisk arbeid. Viktig i denne sammenheng er at begreper også kan brukes pedagogisk i veiledningsrelasjonen slik at de etter hvert inngår i studentens repertoar.¹ Begrepsforståelsen hjelper terapeuten til å se mer, forstå bedre og fokusere det som er viktigst fra en terapeutisk synsvinkel i øyeblikket. Forståelsen synliggjør altså hvorfor en type intervensjon er virksom, en annen ikke. Dessuten bidrar begreper til å klargjøre terapeutens egen rolle i dialogen. Endelig bidrar forståelsen av begreper til at både veileder og student-terapeut stiller seg relevante spørsmål som kan anspore til en fruktbar indre dialog hos hver især, men også mellom de to i veiledningssituasjonen.

En forståelse av begrepene *innlevelse* og *bemektigelse* kan lede oppmerksomheten mot samspillsprosesser som virker invaderende, og dermed dialektisk sett på hva som kunne være mer hensiktsmessig fra et terapeutisk synspunkt. Innlevelse står sentralt i dynamisk psykoterapi. Imidlertid kan innlevelse også skape forutsetninger for en negativ terapeutisk utvikling, nemlig ved at terapeuten kan misbruke innlevelse og *bemektige* seg klientens opplevelse. Ved å analysere dialogen i lys av begrepene kan veileder vise hvordan innlevelse fungerer på godt og vondt. Men først skal begrepene utdypes og illustreres med utdrag av dialoger i terapi. Innlevelse og bemektigelse skal drøftes under tre overkrifter:

- 1 Egentlig eller genuin innlevelse som fører til intersubjektivitet.
- 2 Bemektigelse. Her dreier det seg om feilinnlevelse eller «som-om-innlevelse» som fører til bemektigelse.
- 3 Proksimal innlevelse hvor klienten føres inn i prosesser som fremmer positiv utvikling.

Innlevelse

Opplæring i intensiv terapi understreker at terapeuten skal være åpen, lyttende, emosjonelt tilgjengelig, innlevende og bekreftende. Innlevelse kan forstås som det å leve seg inn i, «føle» seg inn i eller sette seg inn i klientens indre affektive opplevelsesverden. Freud brukte ordene «Einfühlung» og «Sichhineinsetzen» for å beskrive intellektuelle prosesser som gjorde det mulig for terapeuten å forstå klientens indre liv. Innlevelse tilsvarer «innfølelse», men det dreier seg primært om affekter, ikke intellekt. Innlevelse innebærer en åpen, fokusert oppmerksomhet i forhold til klientens opp-

¹ Når jeg viser til «terapeuten» i min fremstilling, gjelder det både nye og erfarne terapeuter med mindre noe annet spesifiseres.

levelse. For å parafrasere Stern (1985): terapeuten *stemmer seg inn* på klientens affektive bølgelengde. I denne lyttende innlevelse registrerer terapeuten klientens affekt, kjenner på tilsvarende affekt i eget selv, og blir dermed i stand til å *dele* klientens følelse. Terapeutens svar «matcher», dvs. er nøyaktig avpasset til klientens opplevelse (Stern 1985). En match i terapi med voksne kan være at terapeuten svarer på et verbalt utspill med et «innlevende» ansiktsuttrykk. Eller terapeuten matcher en følelse i klienten som er uttrykt nonverbalt med en gest. Et hovedpremiss er at *innlevelse gir adgangsmuligheter til den andres indre opplevelsesverden*.

For at innlevelsen skal kvalifisere som deling, må terapeuten svare «kryssmodalt», dvs. signalisere at han/hun har forstått følelsen gjennom en tilbagemelding som er forskjellig nok fra klientens utspill, slik at det blir tydelig at det er affekten «bak» som deles, ikke spesielle ord eller handlinger. Terapeutens svar er basert på en forståelse av følelsene, inkludert hvorfor klienten føler det slik. Svaret er altså en bekreftelse, dvs. en gyldiggjøring av klientens opplevelse forstått i forhold til den fenomenologiske verden han eller hun befinner seg i. Innlevelsen må være *genuin* for å føre til en egentlig affektiv deling. Resultatet er et opplevelsesfellesskap, nemlig intersubjektivitet² (Stern 1985; Børstad 1992; Røed Hansen 1991; Ogden 1995).

Et eksempel på intersubjektiv deling fra terapi:

Klient: (Hun strever med å finne ord) «Jeg føler meg så ... så ... ja, durn. Så nedverdiget. Lar meg trække på... (Stemmen brister, tårene kommer.)

T1: (Lytter, avgrenser irrelevante følelser for å sikre emosjonell tilgjengelighet dvs. å kunne være sensitiv og responsiv i forhold til eventuell usikkerhet, angst eller tristhet i klienten. T kjenner etter i eget selv for å sense følelser som tilsvarer klientens.) «Uhum ... vondt ... litt trist ... En følelse av å ha en underdanig holdning og at det er fornedrende ... da... eller ... ?» (T. matcher, «holder» følelsen, og svarer med *undring*, uten å definere. Og en forutsetning er selvsagt at dette er genuint eller, i Rogers' språkdrakt, at det er en kongruens mellom indre følelser og deres uttrykk.)

Intersubjektivitet understreker et sentralt relasjonelt fenomen, nemlig at det dreier seg om to *subjekter* som *deler*. Dermed er *relasjonen* alltid fokusert. *Likeverdet*, dvs. at de to partene har lik rett og råderett i forhold

² Intersubjektivitet som et utviklingspsykologisk perspektiv inkluderer både *behovet* for å dele opplevelser (Lichtenberg m.fl. 1983), *prosesser* som skaper intersubjektivitet og endelig som en interpersonlig «*tilstand*». (Stern 1985; Røed Hansen 1991; Børstad 1992).

til egne opplevelser er ivaretatt i intersubjektivitet. To subjekter i gjensidig samspill understrekes. På denne måten er blir ikke terapeuten et subjekt som observerer – eller forholder seg til – klienten som objekt, men det er snakk om å *dele* i en relasjon hvor begge gjensidig skaper hverandres forutsetninger.

Leseren vil kjenne igjen Sterns begreper affekt-inntonning og intersubjektivitet i disse beskrivelsene. Fordi jeg mener at innlevelse og affektinntoning griper samme fenomen, skal jeg kort gjøre rede for Sterns observasjoner av affektinntoning i mor–spedbarn-relasjonen.³ Stern observerte at moren stemte seg inn, eller tonet seg inn på barnets affekt, både i et forsøk på å engasjere barnet i en dialog og som svar på barnets utspill i forhold til moren. Affektiv inntonning fra moren begynner som fokusert oppmerksomhet, en type emosjonell resonans og tilgjengelighet i forhold til barnet.

Emosjonell tilgjengelighet innebærer at moren trykker barnet ved å være lydhør og sensitiv i registreringer av barnets affekt. For at inntonningen skal føre til intersubjektiv deling, er det nødvendig at moren «leser» barnets signaler riktig og forstår barnets følelsestilstand. Deretter må hun leve seg inn i denne følelsestilstanden. Hennes tilbakemelding må være presist «timet», nøyaktig innstilt i forhold til den affektive opplevelsens form, innhold og intensitet. Med andre ord: barnets affekt matches. Hun må signalisere tydelig at affekten deles, og dermed bekrefte og gyldiggjøres. Hennes respons er ikke imitering, men baseres på hennes egen genuine affekt. Barnet i sin tur leser mors respons som relatert til dets egen opprinnelige følelsestilstand. Moren legger ikke noe inn i barnet. Den amodale formidling, dvs. at svar formidles i forskjellige modaliteter fra barnet, f.eks. å svare på et ansiktsuttrykk med et verbalt utspill, understreker forskjellen fra imitering. Det er snakk om et genuint opplevelsesfellesskap.

Affektinntoning og innlevelse kan altså brukes synonymt. Så kan man spørre: Hvorfor ikke bruke sentrale begrep fra klinisk teori, nemlig empati og speiling, for å forklare innlevelsesfenomenet? Svaret er at for mitt prosjekt er inntoningsbegrepet mer hensiktsmessig. Empati er et begrep med forgreninger innenfor mange aspekter av dynamisk og rogeriansk teori. Begrepet brukes forskjellig: for å belyse bevisste såvel som ubevisste prosesser, som kognitive, eller bare affektive prosesser, som intervensjon og som forberedelse til intervensjon i form av tolkning osv. Affektinntoning er mer presist, bl.a. fordi begrepet er knyttet til empiriske undersøkelser hvor prosessen kan

³ Å bruke mor–barn–forholdet som metafor for terapi med voksne er problematisk. Det finnes åpenbare forskjeller hva angår to typer forhold: hvem de to partene er, hva slags forhold de står i til hverandre, hvorfor og hvordan de møtes. Likevel er forståelsen av grunnleggende prinsipper i selv- og relasjonsutvikling relevant for senere relasjoner. (Se også Emde; 1993, Stolorow m.fl. 1983; Lichtenberg 1983, Ogden 1995).

beskrives nøyaktig, basert på video-opptak av samspillsprosesser. På den måten blir detaljer i dialogen mer synlige.

Speiling er det begrep som kommer nærmest inntoning. Men speiling har en uheldig semantisk antydning om en synkron ekkolignende respons hvor det er vanskeligere å se tydelig at det er affektene «bak» som speiles. Dessuten impliserer begrepet at moren legger noe inn i barnet som ikke var der før. Speiling er dessuten, i likhet med empati, uklart på grunn av overinkluderende bruk i klinisk litteratur (Stern 1985).

Som vi skal se, rommer affektinntoningsfenomenet muligheter for det Stern kaller «illusjon om inntoning» en prosess som fører til «feilinntoning» (Stern 1985). Feilinntoning, eller i min begrepsbruk her, «feilinnlevelse», innebærer egentlig en «som-om-innlevelse» i motsetning til en genuin innlevelse. Med begrepet som-om-innlevelse kan terapeuten sjekke egen væremåte og på den måten unngå eventuelle relasjonelle overtramp. Terapeuten får øye på seg selv.

Bemektigelse

Terapeutens «innblanding» i klientens indre verden står sentralt i klinisk teori. Klinikere innenfor en psykodynamisk teoriramme kan enes om at vi projiserer, eller som Laing (1969) foreslår, mystifiserer – ja, til og med ekstrasiterer/introjiserer (Bollas 1987:16). Vi vet med andre ord at interpersonlig forvirring oppstår, men mindre om *hvordan* dette skjer.

Johannes forstår betydningen av som-om-innlevelse og bemektigelse: «Nu gjelder det at uttrykke mig saaledes at....., og tillige saa varmt, at hvert ord er betegnende for hendes Følelser, saa faar jeg Leilighet til at *snige mig ind i hendes Tanker....*» (Kierkegaard 1843/1978:299, bd. 2, min uthevelse). Før de to blir kjent, ser han henne på gaten, og hun kommer til å smile til ham. Han noterer seg at «Dette smil gjør meg til hendes Medvider, det er altid Noget». Cordelia tror på hans innlevelse og «slipper ham inn». Da ser han sitt snitt til å bemektige og forme hennes opplevelse, og fyller tomrommet som er skapt med sitt eget psykiske innhold – et innhold som tjener hans hensikt, nemlig å styre og kontrollere hennes følelser.

Terapeuten, i likhet med Kierkegaards forfører, får tilgang på klientens «hemmeligheter». Terapeuten hører om klientens usikkerhet, fantasier, drømmer, forbudte ønsker, osv, mens klienten derimot ikke får tilgang på tilsvarende sider i terapeuten. I tillegg har terapeuten, i kraft av sin ekspertise, stor definisjonsmakt. Klienten kommer dessuten i et avhengighetsforhold til terapeuten. Selv om denne type makt hos terapeuten er nødvendig og selvsagt kan brukes konstruktivt, trenger vi å være klar over at terapeutens maktmuligheter i en slik asymmetrisk relasjon innebærer faremomenter. En konsekvens kan være hva vi kan kalle «relasjonelt misbruk». Som vi skal se, får

terapeuten mulighet til å bemektige seg klientens opplevelse, dvs. på subtile måter å utnytte sin makt ved å definere, «stjele», forandre eller erstatte klientens opplevelse på måter som tjener terapeutens ubevisste, men også bevisste, psykiske behov. Begrepene innlevelse og bemektigelse skal altså hjelpe oss til å unngå terapeutiske «feller» og til å se klarere.

Et eksempel på terapeutisk bemektigelse:

Klient: «Jeg er så fortvilet over at jeg var så dum at jeg gikk med på å snakke med min eksmann. Jeg visste jo på forhånd at det ville bli vondt ... »
(Forpint ansiktsuttrykk.)

T1:⁴ «Du er fortvilet ... » (Lever seg inn på følelsen og skaffer seg adgang.)

T1 (fortsetter): «Og du innrømmer at dette ikke var klokt?» (T1 kommer «innenfor», men deretter «stjeler» han opplevelsen ved å irettesette på en subtil måte. Klientens opplevelse av fortvilelse forsvinner.)

Klient: «Ja, jeg er jo bare dum som ikke tenker mer ... » (Affekten er borte, stemmen og kroppsspråket forøvrig er nøytralt.)

Terapeuten kan altså komme innenfor klientens opplevelsesverden, men i stedet for å dele og validere, er det mulig å «ta bort» opplevelsen. Dette kan skje automatisk, nesten umerkelig. For å sikre seg mot bemektigelse må terapeuten «stille inn lyskastene» og studere dialogen nøye. En presisering av den relasjonelle prosessen kan tydeliggjøre om innlevelsen er ekte eller uekte. Stern skiller som sagt mellom inntonning og det han kaller «illusjon om inntonning». Terapeuten innstiller seg på klienten, og skaffer seg, via signaler om innlevelse og deling, adgang til klientens indre opplevelsesverden. Da ligger forholdene til rette for å berøve, modifisere, forandre og forme denne indre verden. Innledningsvis skjuler terapeuten at det fra hans/hennes side ikke dreier seg om genuin deling. I stedet prøver terapeuten å forandre eller «stjele» klientens opplevelse.

Så kan man spørre: Er bemektigelse bevisst eller ubevisst? Svaret er at det ofte er ubevisst. Når det er prebevisst, er begrepene særlig nyttige, fordi de tydeliggjør de bemektigende aspekter ved dialogen slik at terapeuten får øye på «tyveriet». Noen terapeuter er bevisst bemektigende, og kan presentere et teoretisk rasjonale for sine intervensjoner. En grundigere drøfting av disse forhold faller imidlertid utenfor rammene for min fremstilling.

Så kan en innvende: Men skal ikke terapeuten nettopp modifisere og forandre klientens opplevelse? Faremomentet er at å forandre tolkes som at terapeuten skal påvirke, manipulere eller «gjøre noe med klienten», og at dette skal skje i en subjekt-objekt relasjon. Men som jeg argumenterte for

⁴ I terapisaftalene er T1 et eksempel på mulig bemektigelse, og T2 på svar som fremmer vekst i klienten.

ovenfor, må forandringen skje via intersubjektivitet, altså i en relasjon hvor begge er subjekter. Terapeuten skaper et forhold hvor det blir mulig for klienten «å gjøre noe med seg selv». I tillegg skal vi se nedenfor at terapeutens innlevelse kan være *ekte*, ikke illusorisk, selv om terapeuten bruker denne ekte innlevelse til å «dra klienten» videre i en utviklingsmessig riktig retning.

For å belyse disse komplekse sammenhengene er utviklingsmetaforen nyttig. Feilinntoning, som gjør bemektigelse mulig, faller, ifølge Stern (1985), et sted mellom et egentlig fellesskap og en respons uten en følelsesmessig match. I et eksempel, litt omarbeidet fra Stern (1985), leker et barn på 9–10 måneder med en dukke som det med stor begeistring river, sliter og drar i. Moren toner seg inn på begeistring. Men akkurat idet barnet erfarer at entusiasmen deles, rister mor på hodet, lager et ansikt som signaliserer en annen følelse, f.eks. alvor knyttet til at hun prøver å *lære* barnet noe om dukken, eller begynner å klappe og trøste dukken osv. Barnet taper sin glede over leken, men det *vil fortsette å forholde seg til morens forandrede fokus* fordi intersubjektiv deling er så viktig for barnet. Barnet setter til side eller fornekter egen opplevelse til fordel for morens. Det tomrom som skapes når barnet mister tak i gleden, vil det søke å fylle ved å følge moren dit hun befinner seg følelsesmessig. Dermed er barnet en viktig medspiller i morens bemektigelse.

En annen måte å forandre eller stjele opplevelsen på er at moren stemmer seg inn på barnets følelsesmessige opplevelse og deretter gradvis varierer sin atferd slik at barnet til slutt ikke kan følge med. «The infant is left with the initial experience ebbing away, watching the parent go on with yet another variation of the infant's own original experience.» (Stern 1985:214).⁵ Når inntonning misbrukes, vil barnet etter hvert miste tiltro til sin evne til å vite hva det selv opplever såvel som hva moren opplever. Barnet blir usikker på om dets *opplevelse gjelder*, og en slik usikkerhet bidrar til utviklingen av mistillit til egne indre prosesser.

Mange klienter kommer til terapi nettopp med en slik usikkerhet. Ofte vil slike klienter ikke bare godta at terapeuten er bemektigende, men kanskje prøve å iscenesette nettopp en samspillsituasjon som skal tvinge terapeuten inn i en maktposisjon (jf. overføring). Da kan bemektigelses- begrepet brukes til å innstille lyskasterne riktig.

Feilinnlevelse kan altså føre til opplevelsestyveri og definering. Offeret går seg til sist «vill i eget sinn». Terapeuten kan skape en illusjon om innlevelse, og på subtile måter bemektige seg klientens opplevelse, og styre dennes indre verden. Bemektigelse viser nettopp til en slik styring og kontroll av affektive opplevelser. Dersom vi postulerer et intersubjektivt behov

5 I tillegg til misinntoning og selektiv inntonning diskuterer Stern andre muligheter for misbruk som har vesentlige implikasjoner for intensiv psykoterapi: ikke-inntonning, «ikke-autentisk» inntonning og overinntoning.

også hos voksne klienter, vil klienten også prøve å fylle tomrommet og følge terapeuten. Terapiforholdet blir en arena for terapeutens ubevisste behov, holdninger og fantasier, og klientens indre kan, i hvert fall til dels, komme til å bli iscenesatt av disse ubevisste prosessene.

Nok et eksempel på bemektigelse fra en terapitime:

Klient: «Jeg tviler sånn på om jeg skal besøke foreldrene mine ... »

T: «Så du tviler ... » (T lytter, lever seg inn affekten, er engasjert, emosjonelt tilgjengelig osv.)

Kort pause

T1 (fortsetter) «Kan du huske å ha gjort akkurat dette før? Og hva var resultatet den gang?» (Med siste utsagn reduserer og reifiserer T opplevelsen, den blir en ting eller en handling, noe som bryter med følelsene og prosessen. Det kan også ligge en skjult kritikk her: klienten har ikke lært av erfaringene. Når følelsene er borte, prøver klienten å fylle «tomrommet» ved å følge terapeuten, og kanskje miste tak i egen ambivalens.)

Klient: «Jo, jeg vet nok om det... Burde tenkt på det ... » (Stemmen er litt «flat», affekten er borte.)

En alternativ respons vil være:

T2: «Så du tviler ... Usikker på om det blir vondt eller noe ... » (T lever seg inn i tvilen og «holder» følelsen, setter tvilen sammen med noe truende, men er undrende. Ved å sette dette sammen blir det plass til smerten. Han/hun er innlevende, men i tilbakemelding blir klientens opplevelse utvidet. I T's respons ligger en undring som også blir et «innbakt» spørsmål som ikke krever noe svar eller bryter prosessen. I dette tilfelle brukes terapeutens innlevelse til å tydeliggjøre og gyldiggjøre i motsetning til i eksemplet ovenfor. Dermed kan klienten begynne å bearbeide «valgets kval», å begynne å handle ut fra seg selv som subjekt, noe som øker selvaktelse og autonomi.)

Det er altså en hårfin balanse for terapeuten. Fristelsen til å være klokere, til å påskynde prosessen og komme videre, og/eller eventuelt avverge smerte er stor. En forståelse for, og en analyse av, subtile aspekter ved dialogen kan imidlertid bidra til at lyskasterne skjerpes så terapeuten får øye på seg selv. T1s mer bemektigende respons er, som nevnt ovenfor, ofte ubevisst. Men likevel er disse prosessene ofte basert på manglende kunnskap, inkludert en forståelse av relevante begreper.

Et eksempel fra en parterapi:

Klient: «Jeg føler meg så alene ... (Gråter)

T1: «Uhum ... Ensom, liksom ... trist ... ?» (Toner inn til følelsen kryssmodalt, via ordbruk, stemmeleie og ansiktsuttrykk.)

Klient: «Akkurat» (Ser opp, noe som kan bety at hun «hører» terapeuten, håper å oppleve «interaffektivity» (Stern 1985), og å utdype den følelsesmessige opplevelsen.)

T1: «Men mannen din mener nok at du ikke har grunn til det. Han sier jo stadig at han er glad i deg.» (Her tar terapeuten vare på eget behov for at alt skal bli bedre, og beskytter seg mot å romme tristheten. Han bemektiger seg opplevelsen, og definerer hva klienten *burde* føle.)

Klient: «Uff ja, jeg vet at jeg er vanskelig». (Den opprinnelige følelsen av ensomhet og tristhet forsvinner, og hun føler seg kritisert. Selvaktelsen daler. Hun prøver imidlertid å følge terapeuten. For å gjøre det må hun «fylle tomrommet» med at hun er, slik terapeuten antyder, «urimelig», «vanskelig» osv. I den kliniske situasjon merkes fort at en type følelsesmessig flathet inntreffer. Affektene forsvinner i dette tilfellet også, og dermed de vesentlige terapeutiske mulighetene. Mange typer reaksjoner på bemektigelse er mulig: sinne, oppgitthet, tristhet osv.)

T1: «Så du føler deg vanskelig ... (T prøver å dele, men er bemektigende i den forstand at det er en følelse *terapeuten* har skapt som skal *deles*. Nå er dialogen låst.)

Nettopp med en klar forståelse av bemektigelse som fenomen og begrep blir det mulig for terapeuten både å identifisere bemektigelse og å forandre en negativ prosess til å bli positiv. F.eks. kunne T1, etter at forholdet låste seg, si: «Nei, nå tror jeg at jeg hoppet over noe her. Det viktige er jo at du *føler* deg alene» osv. Dermed er det mulig å gjenopprette en terapeutisk dialog.

Alternativ terapeutrespons:

T2: «Så akkurat nå er det så vondt ... en følelse av at ingen er der for deg ...? (Lever seg inn, rommer tristheten og deler uten å forandre opplevelsen.)

Klient: «Ja... Og det er jo så rart også, fordi mannen min sier hele tiden at han bryr seg om meg ... » (T2s svar gjorde det mulig for henne nettopp å lure på hva det var som gjorde henne så usikker og lei seg. Dersom vi ønsker at klienten skal gå videre med assosiasjoner, er det helt nødvendig å følge den affektive opplevelsen uten å avlede og/eller avbryte.)

Bollas (1987) er på linje med denne tankegangen. Men her dreier det seg ikke om innlevelse, kun definering av den andre. (Jf. Sterns nonattunement). Bol-

las' utgangspunkt er at en person *antar* hvordan den andre føler og tenker og hva som motiverer ham/henne. Basert på en slik antakelse kan terapeuten lett komme til å definere klienten. Nettopp fordi denne formen er så ekstrem, er det lettere for terapeuten å holde øye med den. Bollas (1987) lanserer begrepet «extractive introjection». Dette er en relasjonell prosess «in which one person invades another person's mind and appropriates certain elements of mental life» (Bollas 1987:163). En terapeut kan f.eks. anta hva klienten føler, mener eller tenker, og deretter slå dette fast som en sannhet.

Klient: «I drømmen tenkte jeg at noen nok ville komme å hjelpe meg med få bilen i gang igjen ... Det var en god følelse ... ! (Hun venter litt, men gjør seg klar til å fortsette.)

T1: «Egentlig er det en mann du ønsker deg.» (Slår fast en «sannhet».)

Klient (tydeligvis forvirret): «Men ... »

T1: «Det er nødvendig for deg å skjule for deg selv at du gjerne skulle hatt en mann i livet ditt.» (T mener å vite hva klienten trenger og hva hun ikke vil vedstå seg, noe som er typisk for bemektigelse.)

På denne måten tar terapeuten bort opplevelsen. Vi kan f.eks. tenke oss at den kvinnelige terapeuten hadde ofret mye på å få til og opprettholde et forhold, og ble truet av klienten som egentlig var mest opptatt av sin egen utvikling. Ved å definere situasjonen i den retning at klientens problem er frustrasjon i forhold til menn kan terapeuten ubevisst finne støtte for sine egne valg gjennom å projisere egne holdninger inn i klienten. Slik reduserer hun eget ubehag på klientens bekostning.

Et annet eksempel: Klienten kommer for sent. Terapeuten begynner timen med å ta opp forsinkelsen. Hun forklarer at det er viktig med tiden som en del av terapien, at dette muligens er uttrykk for motstand osv. I så tilfelle får ikke klienten anledning til å forklare seg, til selv å innrømme at han gruet seg til timen, og eventuelt be om unnskyldning. Dersom terapeuten ubevisst opplever forsinkelsen som avvisning, kan det bli fristende å plassere egen frustrasjon i klienten. Ikke bare forsvinner klientens opplevelse, men han får terapeutens ubevisste psykiske materiale å bære på.

Johannes var mer ekstrem. Han ville ha full råderett over Cordelias indre verden. Han skriver til Cordelia: «Jeg vil digte Dig!» (Kierkegaard 1843/1978, bd. 2:303). Han vil «forfatte» henne. Forfatter, på latin «auctor», betyr å være autoritet. Johannes er autoriteten hva angår hvem Cordelia er, hva hun føler, mener, tenker osv. Johannes bedriver relasjonelle overgrep; han hersker over hennes opplevelser.

Omforming – en mulig bemektigelsesmetode – er en fenomen-nær måte å beskrive en prosess hvor individet, i stedet for å vedkjenne seg sine følelser, hensikter osv., definerer den andre på måter som tjener egne defensive behov. Tilsvarende kan det hende at den andre lar seg definere fordi defini-

sjonen passer inn med dennes egne avverger. Dette fenomenet gripes også i begrepet proaktiv identifikasjon. En terapeut som er uvillig til å vedstå seg egen passivitet, kan *omforme* klientens begeistring til å bli overaktivitet og således unngå å konfrontere ens passive tendenser:

Klient (med «begeistret tonefall» og kroppsspråk): «Jeg er helt oppslukt av hva jeg har oppdaget i meg selv ... »

T2 (med lavere intensitet i tonefallet og ingen ansiktsmimikk): «Uhum ... Legger du merke til hva som skjer med deg nå? At du blir overivrig? Tror det er lurt å roe det hele litt ned.» (T «tar bort» begeistringen, og kan muligens oppfattes dit hen at hun metakommuniserer en kritikk: Dine følelser er overdrevne og uakseptable.)

Kierkegaard sier dette til forføreren: «Du lever virkelig av Rov. Du lister Dig ubemærket på folk, stjæler deres lykkelige Øieblik, deres skjønneste Øieblik fra dem, stikker dette Skyggebillede i Din Lomme ... » (1842/1976 bd. 2:16).

I omformingseksemplet ovenfor ser vi forøvrig et annet faremoment med feilinnlevelse, nemlig at terapeuten nedregulerer klientens affektnivå for å beskytte seg mot egen angst for følelser. Klienten tvinges til å være medaktør i terapeuten avvergende væremåter. Affektregulering er en mektig måte å forme andres indre opplevelsesverden på, enten ved å legge de relasjonelle forholdene til rette for å kunne oppjustere eller nedjustere affektnivået, ikke for å hjelpe klienten, men for å avverge egen spenning. Når det imidlertid fungerer godt, som f.eks. når et barn støttes av moren til å bruke relasjonen for å regulere indre affekt, blir det en ressurs. Dersom barnet kjenner for mye spenning, kan det signalisere dette, og moren tilpasser seg ved å stoppe en aktivitet som skaper spenning. På tilsvarende måter kan terapeuten være sensitiv og lydhør i forhold til klientens behov for regulering.

For terapeuten blir det et spørsmål om å balansere mellom å ha sine hypoteser og antagelser om klientens affektive opplevelser, men samtidig vite at hypotesene ikke gjelder dersom ikke klienten selv opplever dem som sanne. Kunnskap og begreper om subtile aspekter ved kommunikasjon kan bidra til at terapeuten unngår bemektigelse. Dessuten fører forståelsen til noen gode spørsmål både for veileder og terapeut: «Er jeg 'på siden av' klientens opplevelse?» «Traff jeg følelsen?» «Er min tilbakemelding riktig: tidsmessig, i form og i intensitet?» «Trenger jeg å få klienten til å oppleve seg selv på måter som passer med hva jeg trenger for å fungere trygt?» «Har jeg stjålet opplevelsen og 'lagt ut' eget uakseptabelt materiale for å beskytte meg selv?» «Tør jeg gi klienten tilstrekkelig psykisk tid og rom?» «Skal jeg være avventende, og ikke inntone akkurat nå?» «Misforstår jeg en følelse fordi den truer meg?» osv.

Proksimal innlevelse

Sterns feilinntoningsbegrep blir forvirrende når han føyer til at misinntoning ikke bare skaper interpersonlige problemer for barnet, men kan fremme utvikling. Uklarhetens består i at feilinntoning kan brukes konstruktivt for å hjelpe barnet til å oppleve nye ting og på den måten utvikle seg. Dette skjer ved at moren inntoner, men «legger inn» opplevelser som er utviklingsmessig nærliggende for barnet. Moren kan på denne måten «dra» barnet i retning av dets potensielle utviklingsnivå.

Vygotsky hevdet at den voksne kan fremme barnets kognitive utvikling ved, innenfor en relasjon til barnet, forsiktig å føre barnet til det han kalte «the zone of proximal development», eller «nærmeste utviklingssone». (Vygotsky, 1978). I denne forstand er innlevelse med et «gentle push» ikke «feil», men proksimal. I *proksimal inntoning* dreier det seg om ekte inntoning hvor barnet føres inn i en hensiktsmessig utvikling. Parallelt handler god terapi om at terapeuten nettopp fører klienten mot den «nærliggende utviklingssone». Bemektigelse, derimot, innebærer illusjon om innlevelse og deretter et tyveri av opplevelsen. Balansen mellom adekvat versus bemektigende proksimal innlevelse er hårfin, og eksempler som presiserer kliniske begrep kan bidra til at lyskasterne blir riktig innstilt.

Først en bemektigende proksimal innlevelse i individualterapi:

Klient: «Så fikk jeg liksom den følelsen igjen ... Hva har jeg her å gjøre ... Jeg hører jo ikke til. Alle de andre er vellykkede og flotte. Det er en jævli følelse ... »

T1: «Uhum ... akkurat ... (har tonet inn, skaffet seg adgang). «Jeg tror jo at den følelsen kommer til å bli mindre og mindre etterhvert som vi arbeider her. Vi vet at dette oppsto tidlig i forhold til faren og broren din ... »! (Her prøver terapeuten å få en ny opplevelse inn i «tomrommet» – en opplevelse klienten antakelig ikke opplever som en match, men som hun strekker seg for å dele).

Klient: «Ja, det stemmer. Vi vet jo faktisk noe om det nå ... (Klientens momentum forsvinner, affekten dempes idet de vonde følelsene «bortforklares» og hun gir etter for terapeutens forklaringer.)

Alternativt respons:

T2: «Så fikk du den vonde følelsen Som ikke å være god nok, liksom ... » (Toner seg inn, matcher, deler. Så en pause for å «å synke ned» i følelsen, og begge kan integrere den på nytt)

T2 fortsetter: «Du snakket engang tidligere om en slik følelse i et bursdags-selskap ... ? (Her fyller T inn proksimalt dvs. «drar» klienten i retning av å se noen nye sammenhenger uten å ta bort det affektive fokus).

Klient: «Ja, jævli, altså ... hatet de andre den gangen ...» osv. (Fordelen er at klienten beholder momentum, prosessen avbrytes ikke, fordi terapeuten sitter ved siden av klientens subjekt».)

Spørsmål terapeuten må stille seg: «'Drar' jeg nå klienten bort fra hans/hennes opplevelse for å unngå ubehagelige konfrontasjoner med eget selv?» «Mistet klienten tak i egen følelse p.g.a. min intervensjon?» «Var min respons proksimal eller proksimal/bemektigende?»

Avslutning

Ved å bruke begrepene innlevelse og bemektigelse har jeg villet vise at begreper hjelper både veileder og terapeut til å få øye på seg selv i terapiprosessen. I tillegg er det interessant å se at bemektigelse blir mulig dersom terapeuten på et overordnet nivå inntar en subjekt-objekt posisjon vis a vis klienten. En slik posisjon innebærer at terapeuten, ikke klienten, blir en ekspert på klientens følelser og opplevelser, motiver og hensikter.

Paradokset består i at terapeuten både skal være ekspert og ikke ekspert. Terapeuten er ikke ekspert på klientens *opplevelse*. Og det blir krenkende å føle at opplevelsene defineres, styres og forandres av den andre, uansett om klienten er vant til, og kan se ut å ønske, et slikt forhold. Retten til å vurdere, forholde seg til og være ekspert på egen opplevelse stikker dypt. Og krenkel-sene skaper hindringer i terapiprosessen. Terapeuten må «gå veien om subjektet» i sin holdning til klienten. Med andre ord dreier det seg om to subjek-ter i relasjonen: det dreier seg om intersubjektivitet.

Litteratur

- Bollas, C. (1987) *The shadow of the object*. London: Free Association Press.
- Børstad, M. (1992) Intersubjektivitet i lys av dialektisk relasjonsteori. I B. Bae & J.E. Waastad (red.) *Erkjennelse og anerkjennelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Emde, R.N. (1993) Mobilizing fundamental modes of development: empathic availability and therapeutic action. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 38, 881–887.
- Høydahl, K. Å sortere i et terapeutisk landskap – om teori som oppmerksomhetsledende redskap. I B. Bae & J.E. Waastad (red.) *Erkjennelse og anerkjennelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kierkegaard, S. (1843/1978) *Enten–Eller*. Bind 2. Samlede værker. København: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1843/1978) *Enten–Eller*. Bind 3. Samlede værker. København: Gyldendal.

- Laing, D.D. (1969) Mystification, confusion and conflict. I I. Boszormenyi-Nagy & J.F. Framo (red.) *Intensive family therapy*. New York: Harper & Row.
- Lichtenberg, J.D. (1983) *Psychoanalysis and the infant research*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Ogden, T.H. (1995) Analysing forms of aliveness and deadness in the transference-countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, 76, 695-709.
- Rogers, C.R. (1957) The necessary and sufficient conditions for therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21, 95-103.
- Røed Hansen, B. (1991) Intersubjektivitet: Et nytt utviklingspsykologisk perspektiv. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 28, 568-578.
- Schibbye, A.L.L. (1995) Anerkjennelse: En terapeutisk intervensjon? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 33, 7, 530-537.
- Stern, D. (1985) *The interpersonal world of the human infant*. New York: Basic Books.
- Stolorow, R.D., B. Brandchaft & G.E. Atwood (1983) Intersubjectivity in psychoanalytic treatment. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 47, 117-128.
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society. The development of higher psychological processes*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.