

## Å bli kjent med seg selv og den andre:

om selvrefleksivitet og undring  
i dialektisk relasjonsteori

ANNE-LISE LØVLIE SCHIBBYE

### Introduksjon

Et sentralt spørsmål i denne boken er hvorfor hjelpere innenfor psykisk helsevern ofte kan føle seg «hjelpeløse» og i «liten grad opptatt av den andre og dennes forståelse og opplevelse av seg selv...». Det kan se ut til at hjelpere får problemer med å sette seg inn i den andres opplevelsesverden og ta den på alvor. Implisitt i dette spørsmålet ligger en antakelse om at klienter får hjelp i en *interpersonlig relasjon* der hjelperen er i stand til å være anerkjennende, dvs. lyttende, innlevende, aksepterende og bekreftende. Det dreier seg om en anerkjennende *holdning* som må være integrert i hjelperen som person (Schibbye 1996). Mye tyder altså på at den største utfordring vi har i hjelperollen, er å overskue og ta hensyn til vårt eget «relasjonelle bidrag», både til prosesser som fører til smerte, stagnasjon og fortvilelse, og til positiv vekst for våre klienter. Med å overskue vårt bidrag i samspill med klienten menes det at vi må ha en «interactional awareness» (Byng-Hall 1997, s. 107), eller innta en metaposisjon eller en selvrefleksivitet i forhold til prosesser i vårt eget selv og i klientens. En hovedhypotese er *at for å se, forstå og*

Denne artikkelen er hentet fra boka:

Andersen, A. J. og Karlsson, B. (red): <sup>1998</sup> Psykiatri i endring, Oslo: ad Notam, Gyldendal.

*dypest sett hjelpe den andre må vi ha oversikt over oss selv, dvs. være reflekterte*  
For å kjenne den andre må vi kjenne oss selv.

I denne artikkelen skal jeg belyse hva som inngår i evnen til selvrefleksivitet, hvordan selvrefleksivitet utvikles og kommer til syne i praksis. Drøftelsene inneholder dessuten indirekte et argument for hvorfor jeg ser terapeutens anerkjennelse som avgjørende for positiv vekst hos klienter (Schibbye 1996a).

Først skal jeg utdype begrepet selvrefleksivitet, deretter gi en kort sammenfatning av faktorer som hindrer selvrefleksivitet, og beskrive smerten ved å bli behandlet som om en manglet selvrefleksivitet. Deretter blir begrepet belyst via en kort introduksjon av eksistensialistenes syn og en gjennomgang av bakenforliggende antakelser eller menneskesyn. Så drøftes selvrefleksivitet innenfor et teoretisk perspektiv, særlig i en utviklingsteoretisk forståelsesramme. Til slutt vil jeg antyde hvordan det jeg har kalt «undring i dialoger», på en og samme tid krever selvrefleksivitet hos hjelpe- ren og fremmer refleksivitet hos klienter.

### *Hva mener jeg med selvrefleksjon?*

Selvrefleksjon dreier seg om den spesifikt menneskelige egenskap: å forholde seg til seg selv, til å være sitt eget objekt, til å kunne «observere» seg selv, stille seg utenfor seg selv og betrakte seg selv. Denne egenskapen er innebygd i vår grammatikk: «jeg liker meg», «jeg føler meg udugelig» osv. Vi kan altså ha synspunkter på vårt selv, og gjøre våre indre opplevelser eller indre representasjoner til gjenstand for vurdering.

Å være selvreflekterende innebærer en følelsesmessig selvopplevelse. Altså står *affektiv opplevelse* helt sentralt. Når jeg er selvreflektert, har jeg en fleksibel tilgang til mine indre følelser. Selvrefleksivitet omfatter følgende aspekter:

- 1 For å se seg selv, den andre og relasjonen «utenfra» må individet skille ut sitt eget selv fra den andres. Selvrefleksivitet innebærer en selvavgrensning.
- 2 Når jeg skiller mitt selv fra den andres, kan den andre også skille ut sitt selv. Å være avgrenset gir den andre mulighet til å skille.
- 3 Selvrefleksivitet er å reflektere den andre. Har jeg min avgrensning, kan jeg se den andre. Jeg kan ha et reflektert forhold til den andres opplevelser.

- 4 Å ha et reflektert forhold til andres opplevelser betyr at jeg kan vite hvordan den andre opplever meg.
- 5 Selvrefleksivitet innebærer ikke bare å skille selvet fra andres selv. Refleksjonen betyr at jeg har tilgang til, og dermed er i stand til, å skille mellom mine egne *indre* opplevelser.

Selvrefleksivitet gjør det mulig å forestille seg, «se» og leve seg inn i den andres indre subjektive opplevelsesverden. I tillegg er selvavgrensning nødvendig for slik innlevelse. Dersom vi ikke skiller ut egne følelser som våre, ser vi dem i andre. *Å se seg selv er å se den andre, inkludert å se seg selv fra den andres perspektiv. Samtidig: Å skille ut eget selv er å gi den andre mulighet til å skille ut sitt selv. Å kunne ta den andres perspektiv på den måten bidrar til at den andre får tak i sin opplevelse som sin.*

Å være reflektert er altså å overskue større sammenhenger, ikke bare innenfor sitt eget selv, men mellom selv og andre. Selvrefleksiviteten er som et kompass for å orientere seg i forhold til eget og andres selv i tid og rom, inkludert historisk tid. Nå kan det innvendes at en slik bred definisjon fører til at begrepet mister all presisjon. På den annen side vil nettopp en slik bredde kunne bidra til at viktige fenomen kan ses i sammenheng og gjenkjennes både på et filosofisk, metateoretisk og teoretisk nivå, og på den måten gi begrepet en dybdedimensjon.

### *Hvorfor er selvrefleksivitet vanskelig å utvikle?*

Krefter i en større samfunnsmessig sammenheng kan motvirke individets forsøk på å utvikle og å beholde sin selvrefleksivitet. Andre steder har jeg argumentert for at fremmedgjøring, tingliggjøring og ytreorientering undergraver individets selvrefleksivitet (Schibbye 1985). Individer og/eller grupper som ønsker å kontrollere andre, vil søke å undertrykke nettopp refleksjonsevnen. Dersom de andre i et slikt tilfelle overskuer disse kontrollforsøkene, kan de reagere adekvat og gjøre motstand. Selvrefleksivitet er frigjørende. Innenfor familieforhold kan andre familiemedlemmer være tjent med å definere og bestemme over individer. Individer våger ikke å risikere en avvisning som kan bli resultatet av å handle på en selvinnsikt som går på tvers av familiens behov. Sist, men ikke minst, skjuler vi deler av våre selv, ikke bare for andre, men oss selv. Både psykoanalysen og eksistensialismen har vist at angst ligger til grunn for å

avverge konfrontasjoner med eget selv. Selvrefleksivitetens fiender er altså både innenfor og utenfor individet. I tillegg kan det se ut til at vi som barn trenger trygg tilknytning til omsorgspersoner for å utvikle selvrefleksivitet.

### *Hvorfor er det så vondt å bli behandlet som om en manglet selvrefleksivitet?*

Dersom du forteller et barn at det er trett, mett, eller redd, møter du som regel høylytt protest. Barnet vil selv bestemme hva det føler. Det ser ut til at mennesker har en fundamental trang til å være eksperter på egne opplevelser. Selv når et individ underkaster seg definisjoner uten å over-skue «overgrepet», registreres en krenkelse som gjerne vil botes.

Både som kunstner og klient har Gunvor Hofmo på en opplevelsesnær og gripende måte besvart spørsmålet om hvordan det føles å bli behandlet som en ureflektert «ting»:

Hvordan kan du  
se gjennom mine øyne,  
tale gjennom min stemme,  
høre med mine ører  
uten at menneskene  
beveges, uten at  
trærne vrir seg i angst  
og stillheten farges av blod

I diktet stilles noen spørsmål: Hvordan er det mulig for deg å bestemme hva jeg ser? Hva jeg sier og hører? Med andre ord: Hvordan kan du gjøre deg til ekspert på min opplevelse? Hvordan kan du bestemme hvordan verden ser ut fra mitt perspektiv, gjennom mine øyne? Hvordan kan du definere min indre opplevelse? Hofmo lurer også på hvordan det er mulig at du kan gjøre dette mot meg, uten at andre beveges. Hvordan er det mulig at vi ikke legger merke til at slike relasjonelle overgrep eller at slikt relasjonelt misbruk foregår rundt oss? At vi ikke slår alarm? Hun føler at det er merkelig at ikke naturen reagerer når mennesker blir misbrukt slik – hvorfor ikke trærne kjenner angst. I stillheten ligger smerten – farget av

blod – smerten ved å bli truet med å urviskes som et selv. Hun mister sin stemme, sine øyne og sine ører.

Diktet minner oss om hvor destruktivt det er når en person gjør seg til talsmann for hvem den andre er – hva han/hun føler, tenker og mener. Hofmo sier at slike relasjonelle misbruk eller slik opplevelsesebemektigelse skjer uten at vi som står rundt reagerer. Vi ser det ikke – vi er så vant til å se slike samspill. Vi som skal hjelpe andre – andre som føler seg psykisk svake – som allerede i forveien føler at deres stemme er forstummet – hvordan er det mulig at vi nettopp øver denne type psykisk vold mot dem? La oss se på noen bakenforliggende menneskesyn.

### *Bakenforliggende antakelser*

Uten at det nødvendigvis er bevisst, ligger det et menneskesyn eller noen forutsetninger bak vår forståelse av våre klienter og vår handling i forhold til dem. To slike uartikulerte forutsetninger kan kalles et subjekt-subjekt-syn versus et subjekt-objekt-syn på klienten. En tydeliggjøring av et grunnleggende menneskesyn er nødvendig for at hjelpere skal ha oversikt over de faktorer som styrer måten å forstå og å handle på i forhold til klienter. Uten denne refleksjonen blir vi «hodeløse» og ofre for vilkårlige krefter i miljøet. En tydeliggjøring bidrar altså til selvrefleksivitet og dermed til økt autonomi.

Subjekt-objekt-synet har dype røtter og føringer i vår kultur (Schibbye 1996b). Dette synet sier at mennesket primært kan forstås utenfra – som objekt. Subjekt-objekt-tanken leder fokus i retning av belønning, straff, gode råd, resultater og konklusjoner. Mennesker kan måles, vurderes, beskrives og predikeres utenfra: «intelligent», «nevrotisk», «normal» osv. En lærer er et subjekt som skal undervise et objekt. Læreren skal gi kunnskap. En terapeut skal diagnostisere og behandle objekter. En rådgiver gir råd. Jeg (subjekt) forteller deg (objekt) hva du må gjøre. Når en annen blir et objekt for meg, kan jeg være den som bestemmer hva han/hun hører, ser og «egentlig» sier, mener, tenker, synes, med andre ord hva han/hun opplever. Slik ser vi at et subjekt-objekt-syn kan føre til et bemektigende samspill og dermed til angst og smerte (jf. Hofmo).

Eksempler på væremåter som innebærer et subjekt-objekt-syn, kan være at vi sier til en innlagt klient: «Du må jo akseptere våre regler og legge deg

når de andre gjør det!» En subjekt-subjekt-orientering ville føre til følgende kommentar: «Det virker på meg (jeg tar ansvar for at det er meg dette virker på; det er ingen sannhet) som om du mener reglene her ikke passer helt for deg...?» (din opplevelse høres ut til å være at... osv.). Det dreier seg om en undring som gir klienten muligheter til å tydeliggjøre eventuelle feiloppfatninger hos hjelperen. Et annet eksempel på et subjekt-objekt-utsagn: «Du tåler ikke å se slike sterke scener på TV», med andre ord: Jeg vet hva du tåler. En subjekt-subjekt-orientering ville komme til uttrykk slik: «Jeg lurert på om disse TV-scenene kunne stresse deg, eller ...?» Igjen: Jeg lurert, dvs. jeg vet ikke, slår ikke fast, jeg introduserer en idé jeg har om virkningen av sterke scener, og spør indirekte hva klienten synes. Et annet overgrep kan lyde: «Du må jo innrømme at du er sint nå.» Hjelperen bestemmer hva klienten føler, og presser klienten til å krype til korset. Å si «du er urolig i dag» innebærer en definisjon av den andres opplevelse og blir dermed et relasjonelt overgrep. Alternativet er: «I dag virker det på meg som om du kanskje føler deg litt urolig eller stressa, eller...?»

Få ville være uenige i at vi ikke skal behandle andre som objekt. Men det er mer komplisert å unngå slik «objektivering» når en innser at en subjekt-subjekt-holdning dreier seg om vår sårbare selvrefleksivitet. Videre innebærer selvrefleksivitet evnen til å skille ut egne ønsker og behov fra den andre. Behandler jeg den andre som objekt, *skiller jeg ikke min virkelighet fra den andres*. Jeg «vet» hva den andre opplever, ser, hører, mener, føler, tenker. Nettopp dette at vi bestemmer hvordan pasientene har det, blir så katastrofalt for dem. De mister sin opplevelse og dermed seg selv. På den måten blir behandlingen like smertefull som andre interpersonlige møter klienten har erfart.

Vesentlig i et subjekt-subjekt-syn er ideen om at individet har sitt eget syn på seg selv. Vi har en fortolkning av hvem vi er. Vi har et indre subjektivt felt av opplevelse både av oss selv, andre og verden for øvrig. I dette perspektivet, der den indre opplevelse står i fokus, blir individets rett til sin egen subjektive opplevelse ukrenkelig. Vi er ekspert på egne opplevelser. Dette må ikke misforståes dithen at jeg ikke kan være uenig i den andres oppfatninger, kan forkaste deres moral og handlinger og med full rett stoppe dem. Poenget er at individet selv er den eneste som til syvende og sist kan vite hva han/hun opplever.

Å ta hverandres perspektiv betyr at jeg kan sette meg inn i klientens verden og søke å forstå hvordan denne verdenen ser ut fra klientens perspektiv, hva klienten hører, og hva klienten egentlig sier og/eller mener å si. Jeg prøver å gi ham/henne tilbake hans/hennes øyne, ører og stemme, for å parasfrasere Hofmo. Hjelperen «bygger inn» en type «subjekt-subjekt-orientering». Hvordan er *din* verden for *deg*? Slik *du* opplever den? Og særlig: Hvordan du opplever *meg*? Det dreier seg om en dypt følt, emosjonelt krevende og ikke-programmert overbevisning om at den andre har rett til sin subjektivitet. Da blir en undrende holdning mulig!

### *Eksistensialisme og selvrefleksivitet*

I tråd med Hofmo ville eksistensialistene si: Hvordan kan du gjøre meg til et objekt, til en ting?

Jeg har den egenskap at jeg kan vite om min egen opplevelse – jeg er et subjekt. Refleksjon og subjektivitet er nær beslektet. Det er som et subjekt jeg kan reflektere. Refleksjon gir kraft til subjektet.<sup>1</sup> Individet som subjekt settes også i sentrum hos eksistensialistene.

Eksistensialistene ser det de kaller selvrefleksivitet ikke bare som en kognitiv prosess, men som en emosjonell, spontan, total, helhetlig prosess. Selvet order refleksjon leder oppmerksomheten i retning av intellektuell overveielse, men det er snarere tale om en opplevende, en spontan og direkte aktivitet, som først i ettertid eventuelt kan «analyseres» Slik sett er derfor selvrefleksivitet eller reflektive prosesser bedre formuleringer. Selv om en intellektuell observasjon av meg selv inngår i denne egenskapen, representerer det kognitive bare et aspekt av refleksjon, en måte å reflektere på, men den er ikke refleksivitet som sådan.

Det faktum at mennesket kan ha et forhold til seg selv, oppleve seg selv, betyr at det har en mulighet til å erkjenne eller vite om sine egne og andres følelser og handlinger. Denne egenskapen er en forutsetning for å utvikle en tidsforståelse, gjenskape fortiden og overskride det umiddelbart nærværende her og nå. For eksistensialistene blir det særlig viktig at selvrefleksivitet gjør det mulig å vite om egen forgjengelighet

<sup>1</sup> Intersubjektivitet er sett på som avgjørende for psykologisk vekst. (Se Schibbye 1996a.) Intersubjektivitet innebærer opplevelsen av et følelsesmessig fellesskap og forutsetter tilgang til egen affekt.

og død.<sup>2</sup> For eksistensialistene er selvrefleksivitet knyttet til eksistensen og har visse fordringer i seg. Det å være til, eksistere, betyr blant annet at vi kan vite om vårt moralske ståsted og våre handlinger, og derfor velge. Vi er ansvarlige i forhold til hvordan vi lever vårt liv. Vi kan vite om våre handlinger – derfor er vi ansvarlige for dem. På grunn av denne oversikten kan vi velge bort ytre definisjoner, ytre roller og dermed unngå andres kontroll- og manipuleringsforsøk (Schibbye 1985, 1996b).

### *Selvrefleksivitet og dialektisk relasjonsteori*

Få teoretikere har fokusert spesifikt på refleksivitet. En får inntrykk av at selvrefleksivitet blir tatt for gitt. Innenfor dialektisk relasjonsteori viser selvrefleksivitet til at individer har en umiddelbar, direkte, fleksibel og spontan tilgang til egne følelser og opplevelser (Se også Fogany og Target, 1996). Det dreier seg om en spesifikk egenskap som kan utvikles eller hemmes. Å vite om sine egne affektive prosesser er dessuten en stadig utfordring.

Har vi ikke den tilgangen selvrefleksivitet gir, er prosesser i vårt selv skjult eller ubevisst. Vi styres av krefter vi ikke overskuer. Nettopp i en slik situasjon kan vi begå relasjonelle overgrep. Vi er simpelthen ikke klar over at vi tingliggjør den andre, dvs. gjør ham/henne til objekt. Videre er det slik at vi tingliggjør oss selv når vi tingliggjør andre. Dermed blir våre overgrep et problem ikke bare for klienter, men også for oss selv.

Selvrefleksivitet innebærer altså en fordring. Det stilles krav til hjelpe- om stadig selvransaking. Bevisstgjøringsprosesser kan være smertefulle. Av den grunn er egenterapi nyttig i tillegg til utdanning for oss som arbeider med mennesker med psykiske lidelser.

Før jeg går videre, la meg kort beskrive forholdet mellom selvrefleksivitet og selvavgrensning. For å ha tilgang til en følelse i meg må følelsen være avgrenset som min. Problemer med å holde fast i egen avgrensning og samtidig være reflektert kan illustreres ved psykologistudenters opplæring i intensiv psykoterapi (Schibbye 1995b). Studentene får lett vansker med å skille mellom sine egne ønsker, behov, opplevelser og følelser på

2 De vidtrekkende implikasjoner for vår kunnskap om død faller utenfor rammene for denne artikkelen. For en utdyping se Lindberg 1980.



den ene siden og klientens på den andre. Studentenes selvrefleksivitet/selvavgrensning svekkes. Det skjer særlig under emosjonell pågang fra klienten. Dersom en klient for eksempel sier at han ikke får hjelp i terapien, blander studenten lett sin egen følelse av inkompetanse med klientens opplevelse av ikke å komme videre. Et resultat kan være at studenten begynner å vise til den fremgang han som terapeut har sett. Studenten makter ikke å ta klientens subjektive perspektiv og finne ut hvordan, hvorfor og i forhold til hva klienten opplever stagnasjon. Når egne og andres opplevelser blandes, er deler av samspillet ureflektert og ubevisst, og relasjonen låses. Typiske utslag er gjentakelse. En hjelper og klient kan for eksempel gjenta et samspill. En klient klager over at han føler seg utrygg på en avdeling, og hjelperen svarer at det har han ingen grunn til. Hjelperen svarer som om hun vet presis hva utryggheten dreier seg om, og ser ikke at hun handler som om hennes realitetsoppfatning gjelder for alle. Hun svarer ikke på klientens opplevelse. Med det svaret gjentar ofte klienten sin klage, og hjelperen svarer på samme måte. Hjelperen blander egen og pasientens opplevelse. Hun sier egentlig at klientens opplevelse ikke stemmer, og diskvalifiserer den.

Dersom hjelperen blir truet, er det ofte lett å innta en diagnostisk, utspørrende holdning. Det blir en jakt på «problemet» for muligens å løse det ved å definere det.

Gode råd kan også avspeile grensesvekkelse hos hjelperen. Hjelperen glemmer at pasienten må finne sine egne løsninger. Igjen blir det en grensesvekkelse mellom hva hjelperen mener, og hva klienten opplever. Sammen med grensesvekkelsen forringes også hjelperens refleksivitet, dvs oversikten over hva som skjer i samspillet. Da er det lett å se klienten som et objekt som forstås og vurderes av et subjekt (hjelperen).

Har jeg ikke tilgang til mine opplevelser, kan jeg heller ikke forstå dine. Dersom jeg ikke overskuer mine egne følelser og handlinger, kan jeg ikke ta ditt perspektiv. Jeg mister nemlig oversikten over mitt eget bidrag, og kan ikke skille det fra ditt. Er jeg ureflektert i forhold til aspekter ved *mitt* selv, kan jeg ikke være reflektert i forhold til slike aspekter i *ditt* selv. Å se seg selv er å se den andre. Har jeg ikke tak i at jeg er sint eller irritert på en klient, kan jeg ikke se at klienten opplever å bli truet av meg. I stedet er det lett å diagnostisere og si at klienten er

engstelig. Jeg mister tak i det helt vesentlige: Klienten er engstelig sammen med meg!

### *Utvikling av selvrefleksivitet*

Mellom 18 måneder og to år begynner barnet å kunne oppleve seg selv «utenfra» eller bli sitt eget objekt.<sup>3</sup> Disse hendelsene faller sammen med utvikling av språkferdigheter og evne til å representere ting i sin egen bevissthet.

I psykoanalysen snakker man om representasjoner. En representasjon er den indre forestillingen eller det indre bildet barnet har av sine opplevelser. Ved 18-månedersalderen er barnet i stand til å representere tidligere erfaringer, dvs. huske opplevelser, og på et senere tidspunkt å kalle frem denne hukommelsen og handle ut fra dem. Stern (1985) viser at barn kan observere at en person utfører en handling, representere observasjonen og senere selv utføre en tilsvarende handling. Det dreier seg ikke bare om en umiddelbar imitasjon, barnet må huske handlingen, utføre den selv og på en eller annen måte skille mellom representasjonen og sin egen utførelse. Viktig når det gjelder selvrefleksivitet, er at barnet må kunne representere seg selv som lik modellen. Det innebærer nødvendigvis at barnet på en eller annen måte må representere «seg selv som en objektiv enhet som kan ses utenfra» (Stern 1985, s. 164, min oversettelse). Utviklingsforskere viser til at selvet er blitt en objektiv kategori sammen med en subjektiv opplevelse (Lewis og Brooks-Gunn 1979, Kagan 1981).

At barnet på dette stadiet blir sitt eget objekt med en gryende evne til selvrefleksivitet, kan ifølge Stern (1985) dessuten dokumenteres gjennom følgende ferdigheter:

3 Formuleringer som å se seg selv som objekt må avgrenses fra å behandle den andre som objekt. Å være sitt eget objekt betyr i denne sammenhengen simpelthen at barnet kan se seg selv som en enhet utenfor seg selv. Andre steder har jeg beskrevet «jeget» og «meget» som to dialektiske sider ved selvet (Schibbye 1986). «Jeget» er subjektssiden, «meget» objektssiden. Å være sitt eget objekt betyr altså å være selvreflektert. Å behandle den andre som objekt betyr at vi ikke tar høyde for den andres subjektivitet, og henvender oss bare til objektsiden. Videre må denne bruken av objekt avgrenses fra psykoanalysens objekt, som viser til det individet som subjektet trenger, forenklet sagt: den signifikante andre.

- 1 å kunne identifisere seg selv som objektet i et speil.  
Nå kan barnet, i motsetning til tidligere, peke på et rødt merke på sin egen panne i stedet for å peke på det på speilbildet sitt (Stern 1985, s. 165).
- 2 å kunne si «jeg», og
- 3 å kunne skille mellom kjønn, og å se seg selv som pike eller gutt og tilsvarende se andre som piker eller gutter.

Barnet begynner å utvikle evnen til innlevelse, dvs. å sette seg i den andres sted. Det betyr at

- 1 Barnet har kontakt med sine egne opplevelser (kan reflektere over sine egne følelser) som det kan bruke for å forstå andre.
- 2 Barnet bruker denne refleksjonsevnen til å forestille seg hvordan verden tar seg ut fra den andres subjektive ståsted.
- 3 Å ta den andres subjektive ståsted betyr at barnet også kan *se seg selv via den andres subjekt*. Barnet blir et objekt ikke bare for seg selv, men for en annen – et objekt i den andres øyne. Barnet ser seg selv som et objekt som kan erfares av andre.

En annen vinkling på utviklingen av selvrefleksivitet kommer fra en britisk forskergruppe ledet av Peter Fonagy (1997). Fonagy og hans kolleger (1996) har vært opptatt av hvordan barnet kan «mentalisere», dvs ha en «theory of mind». Det dreier seg om hvordan barnet kan «vite om» (reflektere over) sine egne og andres opplevelser. Han viser at før barnet er 3–4 år, kan det ikke skille klart mellom sine indre representasjoner, eller indre bilder av den ytre virkelighet, og «virkeligheten». Det vil si at mitt bilde av virkeligheten er virkeligheten. Fonagy kaller dette psykisk ekvivalens. Samtidig går barnet ut fra at andres representasjoner er identiske med dets egne. Barnet har ikke en refleksjon over sine representasjoner nettopp som representasjoner. Heller ikke har det noen refleksjon over at andre har sine bilder av virkeligheten.

Barnet ser ut til å ekvivalere en gjenstands utseende med hva gjenstanden egentlig er. I en studie av Flavell et al. (i Fonagy og Target 1996) blir barnet vist og får leke med en svamp som er malt og formet som en stein. Den voksne spør: «Hva ser det ut som?» Svar: «Den ser ut som en stein» Barnet oppmuntres deretter til å klemme på svampen. Spørsmål: «Hva tror du den er?» Svar: «Det er en svamp.» Spørsmål: «Hva ser det ut som?» Svar: «Det ser ut som en svamp». Fonagy og Target (1996) mener at dette

viser hvordan treåringer har problemer med å holde det tilsynelatende og det virkelige fra hverandre, og når det er forskjell, velger de enten det ene eller det andre. I en annen undersøkelse ser det ut til at små barn går ut fra at deres egne og andres tanker speiler omgivelsene helt likt.

Så kan vi spørre: Er grunnen til at hjelpere har problemer med innlevelse, et resultat av at de faktisk ikke i tilstrekkelig grad har lært å skille eller trekke grenser mellom sin egen opplevelse, sin egen representasjon og «virkeligheten»? – og derfor heller ikke er i stand til å skille denne opplevelse fra klientens opplevelse? Det ser ut til at selvrefleksivitet ikke bare noe vi har, den må stimuleres. Dermed er det tale om *graden* av selvrefleksivitet. Dessuten påvirkes refleksivitet i samspill på samme måte som selvavgrensning (jf s. 47). Fonagy (1997) refererer data som antyder at:

- 1 En trygg tilknytning til omsorgspersonen fremmer utvikling av selvrefleksivitet.
- 2 Selvrefleksivitetsevnen utvikles når barnet leker i «late som» – situasjoner eller i «på-lissomlek» eller «å lure de andre-lek».

Selvrefleksivitetsevnen utvikles når barnets opplevelser fanges opp av en voksen eller et eldre søsken. Det skjer ofte i trygg lek. Omsorgspersonen gir barnets følelser, fantasier og ideer en tilknytning til virkeligheten ved at det antydes at følelser og ideer også har en eksistens utenfor barnets selv. Dersom slik «lekende relasjonsmuligheter» ikke foreligger, er det rimelig å tenke seg at det blir vanskeligere for barnet å skille mellom ekvivalensmodaliteten og late-som-modaliteten.

Fonagys konklusjoner underbygger en forståelse som er innebygd i dialektisk relasjonsteori, nemlig viktigheten av at moren tar barnets ønsker, fantasier og følelser inn i sin subjektive virkelighet. Deretter må de «gis tilbake» som atskilt, men som intersubjektivt delt<sup>4</sup>. Barnets opplevelser plasseres innenfor barnet i takt med dets toleranse for forskjellige affekter. Det må understrekes at denne prosessen finner sted innenfor en relasjon. Relasjonen er selve reisverket for selvskaping, inkludert selvavgrensning hos barnet. Evnene til å reflektere over den andres representa-

4 Å ta inn i sin subjektive virkelighet vil si at moren forstår barnets følelser, erkjenner hvordan barnet har det, trøster eller deler, alt ettersom hva barnets følelser dreier seg om. Winnicotts holdingbegrep (1965/84) og Bions (1957) containing-begrep dekker disse fenomenene mer detaljert innenfor et objektreasjonsteoretisk perspektiv.

sjoner er bygd opp via intersubjektive prosesser mellom voksen og barn med den voksne som en trygg tilknytningsperson (Schibbye 1996a).

Selvrefleksivitet må altså utvikles i interpersonlige relasjoner. Vi må ha tilgang til opplevelser som tydeliggjør forskjeller og likheter mellom subjektive verdener (Schibbye 1995b). Bare da blir det mulig virkelig å skille den andres opplevelse fra sin egen og forstå den andres opplevelse, den andres indre subjektive ståsted eller den andres representasjoner. Det faller utenfor rammen her å diskutere hvordan omsorgspersoners emosjonelle problemer kan virke negativt inn på selvrefleksivitetsutviklingen hos barnet. La meg nøye meg med å understreke at god tilknytning, omsorgspersonens evne til innlevelse, til å tåle og akseptere barnets følelsesuttrykk, kort sagt til å være anerkjennende, er avgjørende for selvrefleksivitetsutviklingen.

### *Undring i dialoger og utvikling av selvrefleksivitet*

I denne delen vil jeg ta en mer praktisk vinkling på refleksjon. En hovedhypotese er at det jeg har kalt «undring i dialoger», bidrar til selvrefleksivitet hos klienten. Vi har sett at barn utvikler selvrefleksivitet i et «lekende fantasirom» og i et intersubjektivt fellesskap. Et annet sted har jeg utdypet sammenhengen mellom anerkjennelse/intersubjektivitet og utviklingen av selvrefleksivitet/selvavgrensning (Schibbye 1996a). Her skal jeg drøfte en mulig parallell til det lekende rommet (Fonagy og Target 1996) og det vi kan kalle et «undrende rom». Begge kan fremme utviklingen av selvrefleksivitet.

Undring er vanskelig å definere. Den leksikalske betydningen av undring er å lure på, å se på i tankefull stillhet, kontemplere, studere i stillhet, være i dype tanker (Webster 1979, min oversettelse). Undring skjer i kjølvannet av en åpenhet, av rom og av å la en interpersonlig prosess utvikle seg. Det dreier seg ikke om å konkludere, oppnå et ferdig resultat eller finne en «sannhet». Fokus rettes mot klienten som subjekt, og klienten inviteres til å delta i en relasjon der det er lov å være sint, trist, usikker, uklar, søkende og full av spørsmål uten svar. Hjelperen prøver å delta i klientens subjektive verden. For å gjøre det må han/hun ha godt tak i sin egen opplevelsesverden, altså være reflektert.

Så kan noen stille spørsmålet: Hvor blir det av hjelperen her? Hjelperen som subjekt? Det kan se ut som om det bare er plass til klienten i dette

forholdet. Svaret er at hjelperen som selvreflektert i høyeste grad er til stede som subjekt. Men å være subjekt i denne sammenhengen betyr å være selvavgrenset. Hjelperen setter grenser for eget selv, sin tid, stedet der de møtes, når de snakker, osv. Hjelperen er subjekt i den forstand at følelsene ikke blandes med klientens, at hjelperen ikke utnytter klienten til egen psykisk vinning.

Noen ville kanskje si: Hvorfor ikke bare kalle undring det å stille spørsmål? Å stille spørsmål har jo en stor plass i mange typer hjelpeaktivitet. Men her vil jeg peke på at selv om et spørsmål ofte ligger innbakt i undring, krever et direkte spørsmål et svar. Imidlertid er det jo slik med kompliserte affektive prosesser at det nettopp ikke finnes svar. Spør vi en klient om hvordan han har det, kan vi ikke vente å få annet enn et konvensjonelt svar. Ofte vet han jo ikke hvordan han har det. Det er kanskje det han trenger å finne ut. Med en undrende holdning prøver vi å sette oss inn i hvordan en annen muligens har det, og undre oss over om det stemmer. Når en klient ser bort, kan vi prøve ut noen antakelser om hvordan han har det: «Kanskje du ikke har så lyst til å snakke med meg nå, eller...?» eller «Kanskje du føler deg litt trett av alle menneskene rundt her...?» Med en slik tilnærming kreves det ikke noe svar. Derimot blir det mulighet for at det settes i gang refleksive prosesser der klienten kan undre seg: «Er jeg egentlig litt lei av alt dette...?»

Direkte spørsmål har lett for å sette i gang kognitive prosesser som skal føre til et resultat eller en konklusjon på en tankerekke. På den måten kan nettopp de prosessene jeg tenker på som utviklende, brytes. Dessuten kan et direkte spørsmål avdekke en subjekt-objekt-holdning: Jeg som subjekt ber deg som objekt om et svar på mitt spørsmål. Imidlertid er det klart at klientens fortolkning av et spørsmål er avhengig av den relasjonelle konteksten de to partene har skapt, og behøver ikke virke objektiverende. Poenget er at for å sikre en subjekt-subjekt-holdning er det tryggest å undre seg.

Undringen i disse dialogene dreier seg altså om hva både klient og hjelperer lurere på. Det kan være undring i forhold til følelsesmessige opplevelser der og da, sammenhengen mellom opplevelsene eller om prosesser mellom de to. Slik undring kan ligne på *utforskning*. Undring må imidlertid avgrenses fra *utforskning*. *Utforskning* blir lett mer kognitivt, som i forskning, og er mer målrettet. Assosiasjonene går i retning av å utforske noe. Igjen er vi

ute etter et eller annet resultat, eller en konklusjon. Da ville jeg foretrekke «å studere», for å studere inkluderer undringen. Undring blir nyttig som begrep fordi det ivaretar subjekt-subjekt-posisjonen og understreker at det er selve undringsprosessen, undringen, som bidrar til refleksjon.

For å utdype undring skal jeg beskrive en dialog mellom en voksen og et barn. Beskrivelsen skal være en type metafor for en type dialogisk undring.

Jeg leser en bok med Erik, 3 år gammel. Vi sitter ved siden av hverandre på en sofa. Vårt felles fokus er en billedbok. I denne boken er det mange bilder av dagligdagse ting, matvarer, interiør, fremkomstmidler osv. Vi «leser» om et jordbær. Et jordbær blant mye annen frukt og grønnsaker. Han peker ivrig: «Der er et jordbær der ....» En liten pause. «Se på det jordbæret der, du...» Her tar han meg med og inviterer meg til å dele sine opplevelser ved å si: «se der *du*». Det formidles med mye innlevelse, begeistring, nysgjerrighet og utforskningsglede, og med en sterk undertone av undring. Jeg svarer: «Ja, se på det, du...» Pause. Erik: «Det var vel et fint jordbær, det...» Ja, så fint, du...» Pause. «Nei se, det jordbæret der det har noe gult på seg det...» Han identifiserer en trykkfeil som jeg ikke hadde sett, og kan undre meg over: «Ja, jammen har det ikke noe gult på seg...» Pause. Erik: «Jordbær kommer rett opp fra sanden her, det...» Jeg: «Det ser ut som det vokser i jorden på en plante der eller...?» Denne replikken er typisk for å være i opplevelsen med Erik, men «dra» den videre ved å forandre sand til jord og ta med planten bæret gror på. Slik utdypes undringen. Erik: «Ja det vokser på en plante de jordbærene der, du...»

### *Undring og kunnskap*

Erik og jeg fortsetter å «lese» om jordbæret på denne måten. I en prosess der jeg aldri behøver å fortelle Erik om jordbæret, eller lære ham om bær, dukket aspekter av jordbær opp: Jordbær kan vi spise, og vi kan tegne det, vi kan plante dem i hagen, de er i jordbæris også... Det er slående hvor mye informasjon som blir tilgjengelig. Informasjon dukker opp til tross for (eller nettopp på grunn av) at dialogene ikke er resultatrettede. Erik får mer kunnskap om jordbær. Men han får også mer kjennskap til seg selv og til meg. Han vet litt mer om hvordan det er å fungere i relasjoner. Vi kan forsøksvis slå fast at undring fører til økt informasjon og kunnskap.

### *Undring fører til utvidet interpersonlig rom*

Dialogene skaper rom. Opplevelsesfeltet blir utvidet. Det innebærer at en kan så å si bevege seg rundt i et opplevelsesfelt eller opplevelsesrom. Det blir mulig å sitte og lure på – uten at det nødvendigvis skal være et svar. En kan sitte og kjenne på og kjenne etter. Hva opplever jeg nå? Uro? Glede? Spennning? Nærhet? Sinne? I dette rommet er det mulig å bevege seg omkring i sin egen opplevelsesverden og ta forskjellige perspektiver. Ens eget selv kan ta plass. Undring i dialogene skaper altså rom – både mellom oss, og ikke minst et indre rom som kan utforskes og oppleves. Det er plass til to opplevelsesverdener så vel som til felles opplevelser.

Winnicott (1979) lanserte begrepet «potential space» for å beskrive et rom mellom mor og barn – et rom som både er inne i og utenfor barnet. Potential space er rommet for lek og kreativitet og selvutvikling. Nyere forskning gjør det kanskje mer rimelig å snakke om intersubjektiv deling. Intersubjektiv deling tilsvarer det Winnicott observerte, nemlig at barnet i delingen «er i moren», eller «moren er i barnet», men de er samtidig atskilt. Vi kan konkludere: Undring fører til et større interpersonlig rom.

### *Undring fører til at tidstempoet neddempes*

Et annet aspekt som blir tydelig, ikke minst med Erik, er at vi får tid. Det blir noe kontemplativt over dialogene. Vi kan sitte med et jordbær eller en morell eller en sko i lengre tid. Likevel satt vi ikke sammen særlig lenge! Men det blir en type opplevelse i dybden. Kanskje kan dette kalles *fordypelse i samspill*. Undring fører til at tiden går langsommere.

### *Undring fører til økt affektuttrykk*

I vår lesning blir forskjellige affekter uttrykt og delt: nysgjerrighet, glede, begeistring osv. Undring appellerer ikke så mye til fornuften som til affekter. Denne muligheten for affekt er jo et relasjonelt fenomen. Det kan se ut til at det er nødvendig å dele dette i noen grad. Erik ser på meg med ivrige gester og begeistret stemme: Er ikke du også begeistret over dette jordbæret? Vi opplever gleden over å oppdage, eller gleden over å erkjenne, gleden i det lekende i samspillet. Undring fører til økt affektuttrykk.



### *Undring ivaretar prosessaspektet i dialogen*

Typisk for undring er, som sagt, at ingenting slås fast som sant eller endelig. Undring tar vare på et uhyre viktig aspekt av erkjennelsesprosessen, nemlig prosessaspektet. Vi lever i en verden der resultater er viktig, svaret er viktig, langt viktigere enn spørsmålet. Et resultat eller et svar kan bli reifiserende i den forstand at prosessen stopper. Slik også med en konkluderende bemerkning: «Et jordbær er et bær.» Prosessen stopper. Derimot kan det se ut som om undring fører til mer undring. En måte å si det på er at reflektsive prosesser settes i gang. Undring bidrar til at interpersonlige prosesser fortsetter.

### *Undring fører til økt selvrefleksivitet*

Det ble også mulig å spekulere på hvordan barnets selv utvikles i dialogisk undring. Fonagy og Target (1996) viste at i trygg lek utviklet barnet sin forståelse av at individer har forskjellige indre representasjoner som vi kan vite om, dvs. være reflektert i forhold til. Er det mulig å tenke seg at den type samværs måte jeg har beskrevet, der undring står sentralt, tilsvarende oppstår mens Erik «leser», får han gradvis tak i sine egne følelser og tilegner seg følelsene som sine. Nertopp i møter med den andre, som har sine egne representasjoner, men kan dele, blir det mulig for Erik å skille sine opplevelser fra den andre. Fordi selvavgrensning og selvrefleksivitet er dialektiske, kan vi si at selvrefleksiviteten utvikles. Den siden jeg kaller «jeger», styrkes i den forstand at individet får kontakt med «meg»-opplevelser som før var utilgjengelige. Med andre ord ligger forholdene til rette for bevisstgjøring og gjennomarbeiding. Vi ser at et tema forsvinner, eller blir utdypet ytterligere, eller et nytt dukker opp. Da er refleksjonsprosessen i gang! Erik har fått et metasyn på jordbæret. Jordbæret blir opplevd, beundret og undret over inntil det har gitt fra seg sine egenskaper. For Erik er hans forhold til jordbær forandret, hans forhold til seg selv og til meg. Undring fører til økt selvrefleksivitet.

### *Voksen-barn-forholdet som metafor*

Det er åpenbare farer ved å bruke et voksen-barn-forhold for å illustrere forhold mellom voksne. Erik er ikke klient, han er ikke investert i å beholde et selv han har skapt, han er et barn og enormt motivert for å finne ut av seg selv og verden. Grunnen til møtet mellom oss to er helt annerledes enn om jeg hadde vært ansatt som terapeut på et psykiatrisk sykehus. Likevel kan dialogene belyse noe generelt om samspill på grunn av visse prinsipielle paralleller. En parallell kan være en situasjon fra psykiatrien. En hjelper sitter hos en klient. Klientens kroppsspråk formidler at hun kjenner seg ensom, tom og trist. Hjelperen tar tak i kroppsspråket og undrer seg på om han/hun har forstått riktig: «Det virker som om du er litt lei deg ...» Lang pause. Hjelperen rommer denne pausen, og roer seg ned til klientens tempo. Hjelperen: «Litt lei deg, kanskje...» Lang pause. Da gjelder det for hjelperen å føle at det er til hjelp å være avventende. Klient: «Ja ...» Lang pause. Så fortsetter klienten å si noe om en vond følelse øverst i brystet, og antyder at det er en tomhet. Hjelperen lurar på tomheten. «Noe tomt, sier du...? Litt vond tomhet, liksom...?» Pause. Så fortsetter undringen. En slik kort dialog ser ut til å hjelpe klienten til å begynne å få tak i sin opplevelse. Følelser blir uttrykt, delt og gitt tilbake som forandret.

### *Oppsummering og implikasjoner*

Et begrep, selvrefleksivitet, har vært benyttet for å belyse hvordan det gir mening å si at å kjenne seg selv er å kjenne den andre. Å være selvreflektert er å reflektere den andre. Å avgrense sitt eget selv er å gi den andre plass til sitt selv. Jeg har argumentert for at hjelperens selvrefleksivitet beforder vekst i dialoger med klienter. Samtidig understreket jeg utfordringene som ligger i å være selvreflektert.

Etter å ha belyst selvrefleksivitet metateoretisk, teoretisk, inkludert utviklingsteoretisk, har jeg illustrert ved hjelp av dialogisk undring. Ved å bruke en situasjon mellom en voksen og et barn ville jeg sannsynliggjøre en sammenheng mellom undring og selvrefleksivitet, og samtidig vise hvordan økt selvrefleksivitet innebærer ny kunnskap både om verden og om en selv og om interpersonlige relasjoner. Slik utvikles selvet.

Hvordan kan hjelpere dra nytte av disse drøftelsene?<sup>5</sup>

- 1 Å bli klar over hvordan ens grunnleggende menneskesyn nedfeller seg både i teori og praksis, bidrar til økt selvrefleksivitet hos hjelperen. Det blir mulig å plassere seg selv i et komplisert fagfelt.
- 2 Teori er oppmerksomhetsledende og styrer våre handlinger med klienter. Dersom vi ikke har et rimelig bevisst forhold til den teorien vi bruker, mangler vi teoretisk refleksjon. I den forstand blir vår praksis «ubevisst», og påvirker i forskjellige retninger uten at vi overskuer hva som skjer med oss. Sammenhengene mellom det vi mestrer teoretisk, og hva vi gjør i praksis, blir urydelige. En teoretisk forståelse av teori og begreper vil derimot bidra til å tydeliggjøre vår egen holdning og praksis.
- 3 Å kunne studere sammenhenger mellom en væremåte, å være undrende i dette tilfellet, kan tydeliggjøre hvordan refleksive prosesser kommer til syne i dialoger. Dette kan skjerpe hjelperens syn på eget bidrag. Har et individ tak i egne følelser, kan det gi adekvat uttrykk for sine egne følelser. Og hjelpere må arbeide nettopp med å kunne uttrykke følelser adekvat.

I denne artikkelen har jeg understreket at vi må ta oss tid og stole på det helbredende i prosesser som ikke er rettet mot et bestemt mål. Jeg innser at dette kan virke urealistisk i en klinisk hverdag. I vår verden er nettopp tid en mangelvare, effektivitet er målet, «resultatet» er viktig – og livet farer forbi fra uke til uke. Og hjelpere lever også i denne oppjagede virkeligheten. Å sitte og undre seg over et jordbær er mangelvare. Men kanskje nettopp derfor er begrep som selvrefleksivitet og undring nyttige.

La meg helt til slutt understreke at selvrefleksivitet, eller å være selvreflektert, er ikke noe vi er en gang for alltid. Hjelperer må stadig reflektere over hvem de er og hva de gjør i forhold til klienter. Hjelperer må holde øye med sitt eget selv, klientens selv og de dialoger som skapes underveis.

5 Hva angår «hvordan hjelperen må være», for eksempel innlevende, åpen, lyttende, bekræftende osv., er terapeutiske væremåter som er beskrevet mer utfyllende som ingredienser i anerkjennelse og den anerkjennende holdning i en annen artikkel (Schibbye 1996a).

### Litteratur

- Bion, W.R. (1957): «Differentiation of the psychotic from the nonpsychotic personalities.» I: *Second Thoughts: Selected Papers on Psychoanalysis* New York: Jason Aronson, 1967.
- Byng-Hall, J. (1997): «Toward a coherent story about illness and loss.» I: Papdopoulos, R.K. & Byng-Hall, J. (red.): *Multiple Voices. Narrative in Systemic Family Psychotherapy*. London: Tavistock Clinic Series.
- Fogany, P. & Target, M. (1996): «Playing with reality I. Theory of mind and the normal development of psychic reality from a theoretical perspective.» *International Journal of Psychoanalysis* 77, 217–237.
- Fogany, P. (1997): *Representations of attachment in patients with severe personality disorder: Implications for practice*. Unpublished manuscript, University of London.
- Kagan, J. (1981): *The second year of life. The emergence of self-awareness* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lewis, M. & Brooks-Gunn, J. (1979): *Social Recognition and the Acquisition of Self*. New York: Plenum Press.
- Lindberg, A. (1980): *Døden – problem og mulighet i livet*. Hovedoppgave. Oslo: Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.
- Schibbye, A.L.L. (1985): «Reifisering og vold – bidrag fra klinisk psykologi til forståelse av konflikt og konfliktløsning.» *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 22, 5, 239–247.
- Schibbye, A.L.L. (1986): *Familien: Tvang og mulighet. Om samspill og behandling*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, A.L.L. (1995b): «Utvikling av personlig og teoretisk refleksjon: om studenters utdanning i psykoterapi.» *Nordisk Psykologi*, 47, 1, 24–44.
- Schibbye, A.L.L. (1996a): «Anerkjennelse. En terapeutisk intervensjon?» *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 33, 6, 530–537.
- Schibbye, A.L.L. (1996b): «Interview om eksistensialisme.» *Impuls. Tidsskrift for psykologi*. Universitetet i Oslo.
- Stern, D.N. (1985): *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Webster's Dictionary (1979). London: Simon & Schuster.

Winnicott, D.W. (1965/1990): *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Karnac Books and the Institute of Psychoanalysis.

Winnicott, D.W. (1971): *Playing and Reality*. New York: Basic Books.