

C-11

Språk og endring.

Om å bruke språket for å skape endringsøyeblikk
i psykoterapi

Anne-Lise Løvlie Schibbye

Language and change: How to use language to create moments of change in psychotherapy

Language is the main tool of psychotherapy. This involves a paradox, since transforming change relies upon the client accessing and experiencing precisely that which cannot be put into words (the unsayable). Our everyday language is typically linear, goal-directed and concluding (reifying). When the therapist uses experiential, wondering language, moments emerge in which the reifying elements of everyday language collapse in the moment. In such moments, relational struggles and cognitive monitoring are put on hold, and affective, nonverbal (organismic) processes can be accessed, making transforming change possible. These assumptions are based on: 1. Philosophical foundations (subject-object, subject-subject views and Kierkegaard's thoughts on the moment), 2. Theoretical constructs (reflexivity/differentiation and Winnicott's potential space), 3. An example of wondering and clinical vignettes.

Innledning

Hensikten med denne artikkelen er å undersøke muligheter for en sammenheng mellom terapeuten måte å bruke språket på og vendepunkter i psykoterapiforløpet. Presentasjonen kan sees som et tanke-eksperiment hvor jeg forsøker å kombinere psykoanalytisk tankegods, særlig fra Stern og Winnicott med Kierkegaards eksistensielle syn og litteraturanalyser (Løvlie, 2000).¹

¹ Elisabeth M. Løvlie fortjener stor takk for å ha inspirert tanken om å avdekke det usigelige ved hjelp av språk. Formuleringer som «kollaps», «det usigelige», «å strekke det reifiserende til det brister» er hentet fra hennes nyskapende arbeid.

Stern et al. (1998) hevder, basert på egenskaper ved mor-barn dialoger, at endringsøyeblikk i psykoterapi («the moment of meeting») kan knyttes til bestemte responser hos terapeuten. Den type endring det dreier seg om, kan skje umiddelbart, uten at terapeuten påpeker, tolker, konfronterer eller handler målrettet i situasjonen. I denne artikkelen vil jeg problematisere aspekter ved Stern et al.'s tankegang. Jeg vil se på de forutsetninger for endring i øyeblikket som terapeuten skaper ved å bruke språket på en bestemt måte. Det språket jeg mener kan bidra til denne type endring, kan beskrives som et intersubjektivt språk, eller som jeg skal kalle det her: *undring* eller *undring i dialoger*. Det intersubjektive «språk» rommes av vårt daglige språk. Dette vanlige hverdagspråket har jeg også kalt tingliggjørende i den forstand at det er målrettet, konkluderende, teleologisk, dvs. lineært og ikke spesielt interessert i dialogens prosess. Det undrende språket, selv om det som sagt er rommet av dagligspråket, er ikke-lineært, men topologisk (beveger seg frem og tilbake), viser ikke til noe utenfor seg selv, er ikke-konkluderende og prosess-orientert. Undring, i denne tankegangen, «gjør noe med» dagligspråket som bryter ned det tingliggjørende. Også i poetiske fremstillinger brukes det daglige språket, men det kan «strekkes» på måter som «svækker» tingliggjørende aspekter.

Bruken av språket kan føres tilbake til et grunn-syn eller menneskesyn. Bateson (1972) refererer til slike bakenforliggende ideer som «uartikulerte forutsetninger», og understreker dermed at slike grunnsyn ofte er skjulte for individet. Uansett danner menneskesynet grunnlag for *holdning*. I sin tur skaper holdningen forutsetningen ikke bare for *hva* vi sier, men *hvordan* vi sier det. For å tydeliggjøre mitt syn, skal jeg introdusere to grunnsyn som lett kan føre til forskjellige måter å bruke språket på, nemlig *subjekt-objekt-synet* og *subjekt-subjekt-synet*. (Debatten om disse to syn og deres konsekvenser har vært ført gjennom idéhistorien (se Taylor,

1992). Jeg må understreke at det ikke dreier seg om et moralsk sett, «riktig» eller «galt» menneskesyn, og derfor god eller dårlig behandling. Hva som blir god behandling avhenger av vårt terapeutiske siktemål med en gitt klient. I denne artikkelen er siktemålet overskridende endring, dvs. at skjulte selvprosesser blir tilgjengelige. Hensikten med å sette disse to grunnsyn på spissen er å tydeliggjøre mulige konsekvenser for relasjonelle prosesser. Tanken er at underliggende menneskesyn, holdning og språk henger sammen.

For å belyse endring skal jeg introdusere to hovedbegreper fra den dialektiske relasjonsteorien jeg har arbeidet med, nemlig *selvrefleksivitet* og *selvavgrensning*. Begrepene er dialektiske, det vil blant annet si at de står i en gjensidig sammenheng. Når jeg snakker om selvrefleksivitet, snakker jeg også implisitt om selvavgrensning og omvendt. Endring i denne sammenhengen innebærer en fleksibel tilgang til selvprosesser og til gjenvinning av selvgrenser.

Deretter skal jeg beskrive de to språk nærmere, og argumentere for at endring skaper interpersonlige rom og åpninger som muliggjør tilgang til skjulte prosesser i selvet. All endring skjer i øyeblikket (når skulle det ellers skje?). Derfor blir det interessant å se nærmere på muligheter for å øke tilgang til skjulte prosesser her og nå ved hjelp av undrende dialoger.

Subjekt-objekt-synet

Når lille Jon er ukonsentrert og urolig i familie-samtalen, kan terapeuten si: «Hvis du er stille en stund nå, skal du få en liten gave fra meg når du går ...». Da arbeider terapeuten muligens utfra en uartikulert forutsetning om at grensesetting fungerer via belønning, noe som kan innebære et subjektobjektsyn. Barnet blir et objekt som begrenses, og grenser etableres utenfra (Schibbye, 1997). Individer, forstått som objekter, eksisterer uavhengig av vår forståelse og tolkninger av dem, og kan beskrives uten henvisning til omgivelsene (Taylor, 1992).

Noen implikasjoner kan være:

- 1 Mennesket oppfattes som drevet av primitive drifter som må temmes og formes inn i sosialt akseptable normer. Mennesket må kontrolleres.
- 2 Mennesket utvikles og dannes gjennom ytre påvirkning. Skjult i denne oppfatningen ligger ideen om å få andre til å føle, tenke og handle på den ene eller andre måten. Dermed kan vi frem-

bringe «riktig» adferd gjennom påvirkning. Implisitt ligger antakelsen om at utviklingen av barnets indre psykiske opplevelsesverden dannes «utenfra og inn».

- 3 Partene i relasjoner påvirker hverandre utenfra. «Problemet» eller problemene blir lett liggende i klienten. Forutsetninger terapeuten skaper, kan lett tapes av syne.

Det naturvitenskapelige paradigme gjenkjennes: en objektiv observatør observerer et objekt. Subjektobjekt-tanker leder vår oppmerksomhet i retning av gode råd, belønning, straff, resultater og konklusjoner. Klienten eller klientene kan diagnostiseres, klassifiseres og deres atferd eventuelt predikeres.

Språk som utledes fra subjekt-objekt-synet blir lett tingliggjørende i den forstand at det er rasjonelt, forklarende, ikke prosessuelt, har et mål, og kalles derfor lineært eller teleologisk. Klientens opplevelse får mindre plass, og atferd og handlinger større. Dersom terapeuten f.eks. tolker i klassisk Freudiansk forstand, kunne han/hun si: «Du behandler meg på samme måten som du behandlet din far da du var liten». Det er et forklarende, rasjonelt, målrettet språk som søker å beskrive og forklare den andres følelser, tanker og handlinger.

Subjekt-subjekt-synet

Dersom T ovenfor hadde sagt til barnet: «Kanskje du blir litt urolig her ...» eller «Jeg lurte på om du kanskje kjeder deg her ...», inviteres barnet, uten at det stilles krav, til å uttrykke sitt syn på saken, og eventuelt forhandle med terapeuten om hva det trenger, hva som kan hjelpe, hva det lurte på osv. Subjekt-subjekt-synet eller det intersubjektive synet bygger på forutsetninger om at barnet ikke blir sosialisert utenfra og inn, men i en relasjon der to subjekter, to opplevelsesverdener møtes (Stern, 1985). Barnet oppfattes som et subjekt hvor terapeuten forsøker å forstå barnets indre verden og aksepterer dets rett til egen selv- og selv/andre-opplevelse.

Mulig uartikulerte antakelser som ligger til grunn for subjekt-subjektsynet kan være:

- 1 Individet kan ikke forstås uavhengig av de relasjoner det står i med andre. Vi forstår den andre feil dersom vi ikke har oversikt over eget bidrag i samspill. Terapeuten må derfor ta hensyn til de forutsetninger hun eller han skaper for den andres opplevelse og handlinger i samspillet. Opplevelser av selv og andre forstås i lys av begge samhandlings-partenes bidrag.

2 Mennesket har evnen til selvrefleksivitet. Individet kan forholde seg til, ha synspunkter på, en oppfatning av og meninger om seg selv og relasjoner til andre. Refleksivitetsevnen gir oss vår historie, vår tidsforståelse, vår oversikt over våre liv. Det blir en grunnleggende feil i oppfatningen av den andre, dersom vi ikke tar dennes egen selvfortolkning med i vår forståelse. Å behandle den andre som om denne ikke hadde sine opplevelser, sitt syn og sin tolkning av verden er krenkende. Et subjekt-subjektsyn fører vår oppmerksomhet mot den angst, fortvilelse og smerte en klient sliter med, og er mindre opptatt av ytre diagnostiske beskrivelser og testresultater. Et subjekt-objektsyn leder lettere fokus til problemet, og et subjekt-subjektsyn primært til opplevelsen av problemet. Den franske forfatter og filosof Camus, har en gang sagt at all vold stammer fra den type krenkelse det medfører ikke å ta hensyn til den andres syn, selvrefleksivitet og opplevelsesverden (se også Schibbye, 1985).

En subjekt-subjekt-holdning fremmer et ikke-reifisert språk: det dreier seg om undring, om et opplevelsesorientert språk som ikke er målrettet. Med opplevelsesorientert mener jeg at jeg orienterer meg i forhold til hva den andre mener, tenker og opplever, inkludert opplevelsen av meg som terapeut. En «tolkning» med undring ville lyde: «Jeg lurar på om du kanskje føler at jeg opplever deg slik moren din gjorde ...?». Eller som i en påpekning i familierapi: «Mor, kan det være at du føler deg veldig alene når ...?» Eller: «Fra ditt ståsted kan vi kanskje lure på om at det ikke ble en vond følelse da, eller ...?».

Selvavgrensning og selvrefleksivitet

Med selvavgrensning mener jeg individets evne til å skille egne følelser, tanker, meninger, synspunkter, oppfatninger og vurderinger fra den andres. Denne evnen er imidlertid ikke absolutt; det øves stadig press på våre grenser, både i form av emosjonelt påtrykk fra omverdenen og fra indre prosesser: behov, spenninger konflikter osv. En svekkelse av grenser kan illustreres med en opprørt far som bebreider terapeuten at han ikke hjelper deres sønn. Terapeuten blir truet, og grensene og refleksiviteten svekkes (Schibbye, 1999). Dermed overtar terapeuten, uten å være klar over det, lett fars mistillit og kritikk, og blander den med egen faglige usikkerhet. Terapeuten kan dermed komme til å si «men han er

jo bedre, slik og slik ...» En mer eller mindre åpen krangel om bedring kan bli resultatet. Dersom terapeuten klarer å gjenvinne grensene, kan han si: «Men det viktige her er at *du* mener at *jeg* ikke hjelper ...». Selvavgrensning forstås dermed som det å kunne gjenvinne grenser i dialoger med andre. Dysfunksjonell avgrensning betyr derimot at en grense på den ene siden er punktuert og fastlåst, og på den andre siden, utflytende eller dårlig markert. I dette rammeverket kunne en, på et overordnet plan, tenke seg at psykopatologiske tilstander kunne beskrives som to ekstreme «løsninger» på avgrensingsproblemet, nemlig en rigid fastlåst selvavgrensning på den ene siden og en svak, utflytende differensiering på den andre. På den rigide siden finnes f.eks. katatone tilstander, spiseforstyrrelser og på den andre atferdsforstyrrelser og psykosetilstander (Ryan, Deci & Grolnick, 1996).

Selvrefleksivitet dreier seg om vår evne til å ha tanker om våre tanker, være klar over våre følelser og forestillinger, dvs. at vi kan ha et forhold til eller tilgang til prosesser i eget selv (Fonagy, Steele, Steele, Moran & Higgitt, 1991; Fonagy & Target, 1996). Selvrefleksivitet som jo er et overordnet begrep, er vanskelig å avgrense fra metakognisjon, kognitiv «monitoring», »theory of mind» eller mentalisering. Selv om de fleste av disse begrepene har sine røtter i kognitiv teori, inkluderes også ofte det Fonagy og Target kaller «affektiv tilgang» innenfor mentaliseringsbegrepet. For å unngå forvirring når det gjelder forskjellen mellom kognitiv vs. følelsesmessig tilgang, har jeg delt selvrefleksivitet inn i kognitiv refleksivitet og «organismisk tilgang». Kognitiv refleksivitet handler om å tenke om tanker, vite hva jeg mener, tenke om meg selv osv. Organismisk tilgang, eller tilgang til affektive selvansningsprosesser, dreier seg om å kunne «kjenne på» egne kroppslige prosesser: sansninger og proprioceptive opplevelser. Vi har alle opplevd at vi ante eller fornemmet noe, uten at vi kunne sette ord på det. Jeg kjenner f.eks. en uro, og sanser at den er knyttet til mine selvsansninger. Prosessene er «usagte» og «usigelige», fordi de er uten språk. I den forstand er de usymboliserte. Organismiske prosesser kan altså være tilgjengelige selv om de ikke kan verbaliseres. De kan også være utilgjengelige eller skjulte ved at de enten er fortrenget eller ikke er inntonet, og derfor ikke integrerte i selvet. Hovedpoenget er altså at det å tenke om meg selv som subjekt er forskjellig fra å *oppleve* subjektive kropps- og sinnstilstander.

Affektive selvsansninger tilsvarende grovt sett det Stern et al. (1998) kaller «implicit relational knowledge». Implisitt kunnskap betyr at barnet handler hensiktsmessig, ikke minst i forhold til andre individer (jf. Bowlbys «internal working models» (1973, 1978)). Jeg foretrekker i denne sammenheng, som sagt, begrepet affektive selvsansninger eller organismiske prosesser for å understreke at det ikke dreier seg om kognitiv kunnskap («knowledge») i vanlig forstand.

Min antakelse er at kognitiv refleksivitet og organismisk tilgang fører til forskjellige typer endring. Økt kognitiv refleksivitet fører til endring «horisontalt» eller lineært, dvs. fra det ene til det andre. En familie endrer seg f.eks. ved at et symptom hos barnet opphører, men foreldrene får mer spenning seg imellom. Selvsagt kan det være en viktig endring i positiv retning for familien, og mye behandling har dette som mål. Men de dypere organismiske selvprosesser forblir uendret (Kerr, 1981).

Kognitiv refleksivitet har paralleller til det Stern kaller «declarative knowledge», dvs. individet vet hva det vet (erkjent kunnskap). Her skal jeg avgrense meg til å omtale organismisk endring, dvs. overskridende endring som er betinget av at ubevisste eller skjulte prosesser blir tilgjengelige, og dermed potensielt kilde til endring. En klinisk vignett kan illustrere prosessen fra organismisk tilgang til kognitiv refleksivitet:

En klient fortalte at hun gikk ned gaten etter en time, følte plutselig en lettelse og en glede, og begynte å nynne på en sang. Etterhvert dukket en setning opp: «det er ikke min skyld». Her begynte hun altså å sette ord på en opplevelse, men opplevelsen var fortsatt nokså vag hva gjelder en fullstendig kognitiv refleksivitet. Først skjedde en organismisk tilgang, så en prosess mot økende integrering og symbolisering. I prosessen blir altså det organismiske bevisst (kognitiv refleksivitet). Hun kunne forklare for seg selv og meg hvorfor og hvordan hun kom til å ha den opplevelsen og relatere dette til kompliserte prosesser mellom henne og hennes foreldre. Men det viktige poeng er, at uten økt organismisk tilgang ville en slik forklaring ikke endret henne.

Endring slik jeg skal omtale det her, blir mulig fordi ubevisste, førbevisste, ikke-symboliserte, altså det *usigelige*, blir tilgjengelig. Dermed blir et skifte i dypere selvprosesser mulig. En slik tilgang skjer i øyeblikket, et øyeblikk hvor, som vi skal se, vår

avgrensning/refleksivitet blir satt i venteposisjon. En slik venteposisjon innebærer at vårt daglige relasjonelle strev med å forsøke å gjøre oss forstått, forstå den andre, utsortere opplevelser osv. opphører i øyeblikket. Nettopp da får det organismiske mulighet til å tre frem.

Hypotesen i dette tankeeksperimentet, er at det finnes muligheter innenfor vårt daglige språk, i særlige dialoger, å skape øyeblikk hvor det relasjonelle strev står i venteposisjon og overskridende endring blir mulig.

De to språk

Det tingliggjorte, reifiserte språk

Vårt daglige språk gir muligheter for å være sammen med andre på varierte måter, for å påvirke og forstå andre, og er selvsagt grunnleggende i kommunikasjon og interpersonlig samspill. Dette språket skal skape en felles mening, en felles forståelsesplattform, skal kunne predikere utfall av handlinger, konkludere, såvel som forklare og kontrollere samspill. Dagligspråket, som jeg også kaller det tingliggjorte språket er, som sagt, teleologisk eller lineært, dvs. målrettet, vi skal ett eller annet sted hen med det. Når jeg bruker begrepet tingliggjort eller reifisert, er det fordi språk nødvendigvis er distansert fra direkte opplevelse. Å føle en følelse er forskjellig fra å snakke om følelser.

Stern (1985) diskuterte barnets tap og vinning i det han kalte det verbale selvsansningsdomenet. Språk gir barnet uante muligheter til å dele og påvirke. Samtidig er umiddelbar og direkte tilfredsstillende av behov, samt å kunne regulere moren via kroppsspråk, redusert betraktelig når språket utvikles. Det oppstår en splittelse mellom den direkte opplevelse og symbolene. Språket kan bare til dels gripe opplevelser, og er dessuten dårlig egnet til å ivareta prosesser i relasjoner. Det er lett å bli *fremmedgjort* fra opplevelse ved bruk av språklige symboler. Språket har dessuten en tendens til å løsrive seg fra sin autentiske opprinnelse. I den forstand blir det uopprinnelig (Sløk, 1966). Vi tror vi deler noe eller vet noe fordi *vi kan snakke om det*. Som et ledd i tankeeksperimentet vil jeg foreslå at dagligspråket i stor grad springer ut av et subjekt-objekt-syn.

Her skal jeg presentere en kort verbal utveksling for å illustrere hvordan dialoger kan være tingliggjørende. For å unngå misforståelser vil jeg først understreke at dialogen selvsagt ikke kan analyseres

uavhengig av hvordan de to partene forstår forholdet seg imellom. De hva- og hvorfor-spørsmål jeg skal kritisere, modifieres f.eks. av en anerkjennede relasjon hvor klientens rett til egen selvopplevelse er innebygget (Schibbye, 1996). Likevel kan dialogen vise hvordan språket kan bli tingliggjørende.

- Pt.: «Ingen forstår meg»
T.: «Hvordan føles det?»
Pt.: «Det verste er å være alene»
T.: «Fortell meg mer om det».

Husk at vi er ute etter at klienten skal få tilgang til organismiske opplevelsprosesser. Klientens følelse av ikke å bli forstått er sannsynligvis affektivt ladet. Nettopp affektene har lett for å forsvinne når terapeuten sier *hvordan* føles det? Da trer det rasjonelle inn, og klienten må *tenke* igjennom sine følelser for å *forklare* dem for terapeuten. Antakelig har terapeuten i denne dialogen tenkt at terapeuten blir oppfattet som en som prøver å forstå. Men hva slags forståelse er det snakk om? Terapeuten ser ut til å be om en forklarende, erkjent kunnskap i klienten, og baserer seg på en lineær (teleologisk) og kognitiv forståelse. Når klienten svarer at det verste er å være alene, ber terapeuten klienten fortelle mer om det. Å be om mer informasjon kan også avspeile en lineær, teleologisk intensjon, og ta den affektive kraft ut av en eventuell følelse av forlatthet eller ensomhet i øyeblikket. Klienten får liten mulighet for tilgang til de organismiske selvprosessene, men må i stedet fortelle mer. Videre kan denne terapeutenens svar muligens tilbakeføres til et subjekt-objekt-syn: «Jeg (subjektet) trenger å vite mer fra deg (objektet)», og «du forteller, og jeg lytter», ikke «vi undrer oss sammen». Uansett kan det virke som om tanken bak er at ved beskrivelse og lineær «fortelling» kan flere og flere biter føyes til, slik at vi til slutt kommer dit vi skal og får det endelige bildet, den endelige forståelse. Dette er selvsagt en rimelig tanke dersom målet er økt kognitiv tilgang. Men det usigelige forblir stille.

Paradokset i den type terapi jeg er opptatt av, er at klienten skal nå det usigelige eller usagte ved hjelp av det språket vi faktisk har. Vi skal nå inn til det usigelige, det ikke-språkelige, ved hjelp av språk. Poenget er som sagt, at vi må gjøre noe med dette språket for å oppheve det tingliggjørende. Derfor ville jeg i eksemplet ovenfor, prøve å kontakte den følelsesmessige opplevelsen klienten hadde i forhold til at ingen forsto klienten. Først og fremst ville jeg se på kroppspråket. Ser klienten trist ut,

kunne man lure: «Kanskje du er litt lei deg da ... eller ...?» eller, dersom man prøver å forestille seg noe om hva det verste er for klienten: «Så du blir liksom litt forlatt da, eller ...?». «Når du sier at ingen forstår deg, tenker jeg at du blir litt ensom da kanskje ... Eller ...? Jeg må understreke at disse utsagn selvsagt skal formidles på måter som speiler klientens følelse. Legg merke til at spørsmålene i dette tilfelle er «innbakte», og språket mer affektivt.

I undrende dialoger er terapeuten opptatt av det ikke-symboliske eller organismiske. Terapeuten undrer seg om sansninger og følelser som ligger *bak* det klienten sier eller gjør: «Når du sier det (ytre), lurer jeg på om du følte deg lurt (indre) ... eller ...? «Kunne det være at det kjentes skremmende ...? Noen kan innvende at disse eksemplene på undrende tilbakemeldinger, f.eks.: «Jeg lurer på om det var sinnet som var skremmende?» (jeg forutsetter selvsagt at sinne har vært uttrykt og/eller tematisert tidligere) er mer ledende enn et spørsmål av typen: «Hva var skremmende?» Det er viktig å huske at undringen er uttrykk for en total innarbeidet holdning hos terapeuten. Terapeuten er genuint klar over at det kunne være mange andre muligheter enn sinne i bildet. Derfor blir forslaget utprøvende: «Kjennes det som om sinne er en mulighet, eller dreier det seg om andre ting?» Undringen «ligger i» uttrykket. Med de tre prikkene etter utsagnene, prøver jeg å beskrive en forsiktig utprøving som åpner og gir rom. At terapeuter nøler, ja, til og med er noe famlende, og venter, kan plutselig skape en situasjon hvor klienten kommer «rett ut» med en underliggende, tidligere skjult følelse som var ukjent for begge parter.

Undring i terapeutiske dialoger

Hvordan kan vi bruke dagligspråket slik at vi så å si tar de reifiserende elementer ut? Med andre ord ta det lineære, konkluderende, forklarende og målrettede ut av språket? Eller: «strekke det reifiserende til det brister?» (Løvlie, 2000). Få tilgang til det usigelige gjennom det daglige språket? Jeg foreslår altså at vi kan endre språket eller oppheve det reifiserende gjennom det jeg kaller undrende dialoger, og dermed øke sjansene for organismisk tilgang.

Hvordan skal vi definere undring? Den leksikalske betydning av undring er: å lure på, å se på i tankefull stillhet, kontemplere, studere i stillhet, være i dype tanker (Webster, 1979, min oversettelse). For

å illustrere dialogisk undring, skal jeg beskrive et eksempel på dialog mellom en voksen og et barn.

Jeg leser en bok med Erik, tre år gammel. Vi sitter ved siden av hverandre på en sofa. Og begge liker den hudkontakt vi får når han eller jeg legger hånden på den andres mens vi «leser». Vårt felles fokus er en billedbok. I denne boken er det mange bilder av dagligdage ting, matvarer, interiør, fremkomstmidler osv. Vi «leser» om et jordbær som er avbildet sammen med andre bær. 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 hans opplevelser ved å si: «se der *du*». Det formidles med mye innlevelse, begeistring, nysgjerrighet og utforskningsglede. 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, men kan undre meg over: «Ja, jammen er det ikke noe gult der ...» Pause. Erik: «Jordbær kommer rett opp fra sanden her, det ...» «Ja, vokser i jorden på en plante der ...».

Undring setter i gang prosesser som ikke dreier seg om å konkludere, oppnå et ferdig resultat, eller finne en «sannhet». Undring er altså ikke målrettet eller teleologisk, men topologisk. Dialogen er topologisk i den forstand at den «er i noe» eller «går rundt noe», skal ikke til noe, men er rettet tilbake mot seg selv. Det dreier seg om en type bevegelse som er frem og tilbake, og som ikke viser til noen mening utenfor seg selv. Metaforisk kan vi si at bevegelsen ligner en bølge. En bølge beveger seg, men går ingensteds. I dialogen med Erik skulle vi ingen sted. Det var intet siktemål med dialogen. Noen kunne innvende at all adferd er motivert og målrettet. Men i øyeblikkene i denne dialogen var vi begge i opplevelsen, vi deltok i den, vi var ikke «motivert for den». Med en klient opplever vi jo som terapeuter mange øyeblikk hvor vi bare *er* i opplevelsen, og selv om siktemålet «utenfor opplevelsen» for begge er at klienten skal bli bedre, er motivasjonen «plassert i venteposisjon på et fremtidig sted».

Et annet interessant aspekt er at Erik og jeg kunne undret oss i forhold til et utall av tema. Hva vi snakker om er dermed ikke så vesentlig, men *hvordan* vi snakker om det. *Relasjonen* og de opplevelsesmulighetene den skaper, er det sentrale, ikke

jordbæret eller andre tema som sådan. Det er opplevelsesmulighetene som har endringspotensial. Med det mener jeg at affektene (det organismiske) må bli tilgjengelige for at *overskridende* endring skal bli mulig.

I undring er de reifiserende elementene i dagligspråket så å si løftet ut. Språket har mistet sin reifiserende kraft. Det handler ikke lenger om å fremme argumenter, skape en tenkt forståelse eller nå et mål, men om å dele opplevelser i øyeblikket. En annen måte å si det på er at når språket taper sin reifiserende kraft, er all opplevelse potensielt mulig. Da kan det ikke-symbolske, det ikke-verbale og det usigelige, paradoksalt nok, komme tilsyne i verbale dialoger. Hverdagspråket gjør det på denne måten mulig å uttrykke det vi ikke har ord for. Undring tar vare på prosessen, og er altså ikke konkluderende. Dersom jeg f.eks. hadde konkludert: «Jordbær er bær», eller: for å parafrasere terapeuten ovenfor: «Fortell meg mer om jordbæret», ville opplevelsesprosessen sannsynligvis bli brutt.

Spørsmål ligger ofte «innbakt» i undring. Fordi det ikke dreier seg om et direkte spørsmål, kreves ikke et konkret svar. «Jeg lurar på om det kanskje ble litt leit for deg da ... eller ...», «Kanskje du heller ville ...» «Da tenker jeg at du kanskje ble sint da ...». Med en undrende holdning prøver vi å sette oss inn i hva den andre eller de andre muligens opplever, og undre oss om det stemmer. Når en klient ser bort, kan vi prøve ut noen antakelser om hvordan hun eller 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 ...?» Min tanke er at undring kan sette i gang refleksive prosesser hvor klienten i sin tur kan undre seg: «Er jeg egentlig litt lei av alt dette ...?» At noen gruer seg til å møte en terapeut er noe vi lett kan forstå. Derfor bruker jeg denne forståelsen i undrende tilbakemeldinger: «Det var kanskje ikke så lett å komme hit idag ...» i stedet for å si: «Hvordan var det å komme hit?» Det første utsagn er mer åpnende, det andre mer lukkende. Jeg håper at det blir tydelig at i disse undrende, innbakte opplevelsesorienterte spørsmål er henvendelsen til klientens subjekt side alltid implisitt. Terapeutens holdning er uten unnatak orientert mot hvordan klienten selv forstår, opplever, vurderer osv.

Som sagt skjer undring alltid i øyeblikket. For å forstå mer om hvordan endring finner sted i undrende dialoger, må vi se nærmere på prosesser i endringsøyeblikket.

Endringsøyeblikket

Før jeg drøfter hvordan spesielle tid- og romopplevelse i dialoger bidrar til endring, skal jeg si noe om øyeblikket. Det mest signifikante og radikale vi kan si om øyeblikket er at vi eksisterer kun i øyeblikk. Vi kan tenke på, og snakke om, fortiden og fremtiden, men uansett lever vi bare i øyeblikket. Den eneste tilgjengelige eksistens vi kjenner er akkurat nå (og nå ... nå ... nå ...).

Stern et al. (1998) har også vært opptatt øyeblikket i terapiprosessen og introduserte, som sagt, begrepet «moment of meeting». De pekte på at noe forekommer i terapi som ikke er forbundet med tolkning, analyse av overføring osv. Det skjer plutselig noe vesentlig i en time som endrer klienten såvel som terapiens gang. Stern et al. (1998) hevder at dette møtet i øyeblikket dreier seg om et skifte i implisitt relasjonskunnskap. Dette er nær beslektet med det jeg mener med hva som skjer i selvet med tilgang til affektive selvsansninger. Men Stern et al. (1998) og jeg har forskjellige oppfatninger av *hvordan* et «øyeblikksmøte» oppstår. Derfor skal jeg først presentere deres synspunkt. De tenker seg at i løpet av en vanlig dialog i terapiprosessen over tid («moving along»), kan det de kaller et «nå-øyeblikk» finne sted. Dette nå-øyeblikket oppstår fordi klienten konfronterer terapeuten direkte, f.eks. med et personlig spørsmål: «Har du virkelig glede av å snakke med meg?» Eller: «Liker du meg?». I en viss forstand bryter dette en regel som ofte er implisitt i terapiforholdet, nemlig at klienten ikke stiller spørsmål om terapeutens personlige og private oppfatninger av ham eller henne. Når klienten stiller et slikt spørsmål, oppstår i følge Stern et al. nå-øyeblikket. Dersom terapeuten svarer direkte på spørsmålet i nå-øyeblikket, blir nå-øyeblikket et «moment of meeting», dvs. et møte som endrer. En kan f.eks. tenke seg at terapeuten svarer direkte og ærlig: «Ja, jeg liker deg». Terapeuten må, ifølge Stern et al., bryte de vanlige terapeutiske reglene ved å reagere på en personlig eller privat måte for at øyeblikket skal oppstå.

Forskjellige aspekter av denne tankegangen kan problematiseres. Men her vil jeg nøye meg med å understreke at Stern et al. ser øyeblikket som «a unit of dialogic exchange that is relatively coherent in content, homogeneous in feeling and oriented in the same direction toward a goal» (1998, s. 910, min utheving). Dette er en teleologisk tankegang. Det dreier seg om innhold (statisk), og om en målrettet orientering. I tillegg kan det se ut til at de mener at

øyeblikket oppstår i en *lineær* prosess, i overgangen mellom én terapeutisk væremåte og en annen. Det dreier seg om en endring i terapeutens og klientens posisjonering i forholdet. Min hypotese er derimot at terapeuten ikke plutselig skal endre sin terapeutiske væremåte, og bli mer «autentisk» eller personlig (Stern et al., 1998). Terapeuten skal alltid være autentisk innenfor det vi forstår som en profesjonell holdning, dvs. være autentisk profesjonell. Øyeblikket stiger frem på grunn av egenskaper i selve det terapeutiske språket, og det er ikke tale om endring i terapeutens grunnleggende holdning og væremåte. Øyeblikket stiger frem *innenfor dialogen*. Øyeblikket skapes idet det reifiserte og derfor det lineære i dialogene kollapser, og på den måten muliggjør for tilgang til affektive, usagte selvsansninger.

Gjenkalling

Øyeblikket befinner seg mellom en fortid og en fremtid. For å forstå mer om øyeblikket, la oss se på hvilken rolle gjenkalling eller erindring, dvs. fortid, spiller i øyeblikket. Vi kan snakke om to typer gjenkalling i øyeblikket, nemlig *frivillig* (viljestyrt) og *ufrivillig* (ikke-viljestyrt) gjenkalling. Proust (1913/1981) peker i sitt berømte og flittig siterte avsnitt fra verket *På sporet av den tapte tid*, på at vi, gjennom vår bevisste vilje, kan mane frem minner fra gaten vi bodde i som barn, konkrete aspekter av hvordan huset, hagen etc. så ut. Vi kan minnes gjennom tanken om, eller bildet av, tidligere opplevelser som er symboliserte i språk. Imidlertid hevder Proust at å prøve å erindre organismeriske erfaringer gjennom frivillig erindring er «et forgjeves arbeid» hvor «vårt intellekt kommer til kort». Likevel mener han at det finnes mulig tilgang til organismeriske minner (ufrivillig gjenkalling). Hans eksempel er at som barn, serverte hans tante ham kake («petites madeleines»), som hun først dyppet i te. Senere, som voksen, ble han en dag servert te av moren. Igjen dyppet han kake i teen, og tok en slurk sammen med en kakebit. Da han tok kaken i munnen sammen med teen, opplevde han plutselig en intens og levende tilstedeværelse av en barndoms-situasjon med tanten: lukter, synsinntrykk, sensasjoner. Disse opplevelsene visket ut det konkrete i situasjonen her og nå. Men alle sanseinntrykkene fra fortiden strømmet opp i ham (ufrivillig gjenkalling). Dette øyeblikket åpner opp for å kunne oppleve fortiden annerledes, fordi den er erfart på nytt akkurat nå, i øyeblikket. Madeleine-opplevelsen gjør fortiden tilgjengelig i øyeblikket, og som Pro-

usts tekst antyder kan det endre ham som person. Det jeg vil understreke her, er at sansninger i nåtiden åpner for organismiske prosesser. Vi «husker» eller gjenkaller på denne spesielle måten fordi tidligere affektive sensasjoner og opplevelser blir tilgjengelige. Vi får tilgang til umiddelbare, ufrivillige affektive sensasjoner og selvopplevelser i øyeblikket (organismisk refleksivitet). Poenget er at ikke den frivillige, men den ufrivillige gjenkalling, skaper muligheter for transformerende eller overskridende endring.

Kierkegaard (1843/1978a) har også vært opptatt av fortid og øyeblikk. Han bruker uttrykket «gjentakelse» i en meget særegen forstand, som en spesiell type gjen-takelse; en mulighet til å ta noe igjen. Vi kan også snakke om to typer gjentakelse: *tom gjentakelse* og *autentisk gjentakelse*. Individet kan gjenkalle innhold lik det Proust beskriver: ha et kognitivt bilde av en situasjon. Men dette er, som vi så, en tom gjentakelse som ikke når inn til de dypere affektive, organismiske prosesser. I Kierkegaards bok *Gentagelsen* drar hovedpersonen, Constantin Constantius, til Berlin for å gjenoppleve den første turen han tok dit. Til tross for at han repeterer den første reisen helt nøyaktig: samme hotell, samme restaurant, samme teater, de samme gatene osv., opplever han selvsagt ikke det samme. «Det Eneste, der gjentog sig, var Umuligheden af en Gjentagelse» (s. 149). Constantinus gjentar et innhold, og det fører til inautentisk eller tom gjentakelse.

Autentisk gjenkallelse er å gjenkalle en bevegelse, altså ikke innhold (se beskrivelsen av bølgebevegelse ovenfor). Det dreier seg om en bevegelse i øyeblikket mellom fortid og fremtid. Øyeblikket er alltid nytt (det har aldri vært før), og fortiden er «kalt igjen» eller «samlet på ny» i øyeblikket. «Thi det der gjentages, har vært, ellers kunde det ikke gjentages, men netop det, at det har været, gjør Gjentagelsen til det Nye» (Kierkegaard, 1843/1978a, s. 131). Det forgagne «samles igjen» eller «tas igjen» i øyeblikket. I øyeblikket, mellom fortid og fremtid, blir fortiden ny, og vi kan endres. Fortiden blir altså tilgjengelig på nytt, ikke som innhold, men som bevegelse. I denne bevegelsen kan det organismiske tre frem og blir tilgjengelig. Det skjulte avdekkes i øyeblikket. Øyeblikket er, ifølge Kierkegaard, alltid en overgang mellom det som har vært og det som skal bli. Selve bevegelsen er en overgang, og dermed en endring. En måte å se øyeblikk og endring på, er altså at i øyeblikket, eller rettere i bevegelsen mellom fortid og fremtid i øyeblikket, er det organismiske potensielt tilgjengelig. Overskridende endring blir

mulig. «Tilværelsen som har været til, bliver nu til» (Kierkegaard, 1943/1978a, s. 131).

For Kierkegaard kan autentisk gjenkalling i øyeblikket være angstskapende, og det å våge «å være i opplevelsen» krever ofte mot. Denne tankegangen er beslektet med Freud (1914/1991). Freud pekte på at klienter gjentar, ikke bare for å avverge, men som «a way to remember». Dermed blir gjentakelse også hos ham, knyttet til gjenkalling. Gjentakelse, f.eks. av atferd eller tanker, har selvsagt defensive funksjoner for Freud: «We have learned that the patient repeats instead of remembering and repeats under conditions of resistance» (1914/1991, s. 151). Parallellt i tankegangen ligger i paradokset: gjentakelse representerer både avverger og muligheter for overskridelse.

Begrepet erindring betyr å gjøre indre. Aspekter ved fortiden blir inderliggjort i den forstand at jeg tar dem til meg som mine, innenfor mine selvgrenser som mine, og derfor som reflekterte. Slik blir de tilgjengelige for meg. Men da er det selvsagt snakk om en autentisk gjenkallelse. Et klinisk eksempel kan illustrere:

En voksen kvinnelig klient forteller om en barn-domsscene med moren og noen av morens venner. Klienten som da var rundt fem år, utfoldet seg i en dans for de voksne. Moren irettesatte dat-teren på en knusende måte. Klienten forteller denne historien (fortid) i terapitimen (nåtid). Hun formidler ingen affekt. Det dreier seg om frivillig, inautentisk erindring og tom gjentakelse. Senere, i løpet av bl.a. undrende dialoger, blir følelser knyttet til denne episoden tilgjengelige i øyeblikket, og hun kjenner en dyp skamfølelse. Hagescenen ble ny i øyeblikket. Ved å «stå i» følelsen fikk hun tilgang, og kunne etter hvert se at sider ved hennes seksuelle angst var knyttet til morens avvisning av hennes kroppslige og sensuelle utfoldelse i dansen. Dialogen hadde skapt åpninger hvor det relasjonelle strev midlertidig kan opphøre. Klienten gjenkaller og tar tilbake fortiden på en måte som gir tilgang til de organismiske opplevelsene i øyeblikket, og øyeblikket bidrar til en vending i psykoterapi-prosessen.

Undring, tid og rom

Jeg har allerede omtalt tiden, dvs. øyeblikket. Det kan være nyttig å skille mellom opplevd tid og lineær tid. Opplevd tid er nærmere det organis-

miske, mens lineær tid er vår vanlige tid. Mens vi undret oss over jordbæret, var Erik og jeg «i» opplevelsen, oppslukt i vår egne og felles opplevelser. Det kjentes som om vi så i boken lenge, men klokketiden var kort. Lineær tid gir etter for opplevelsestid, og øyeblikkene vi delte sammen var «tidløse». En annen «tidløs» opplevelse er lek. Når vi er oppslukt i leken, kan den opplevde tid være kort. Den lineære tiden kollapser. Fordi det lineære, som jo innebærer kognisjon, må gi etter, kan det organismiske komme til syne. I tråd med dette peker Kierkegaard på at den lineære tiden ikke gjelder i øyeblikket. Fortid og fremtid (som styres av den lineære tid) bryter ned i øyeblikket. Vi er bare her og nå, utenfor ordinær tid. På den måten kan Kierkegaard hevde at vi får et glimt av evigheten i øyeblikket. «Intet er saa hurtig som Øiets Blik og dog er det commensurabelt for det Eviges Gehalt.» (Kierkegaard, 1844/1978b, s. 175). Evigheten er tidløs. Det er øyeblikket også.

Økt selvrefleksivitet og selvavgrensning og endring: Et paradoks?

Før jeg går videre må jeg minne om at kognitive refleksivitet dreier seg om individets evne til å oppleve tid, historie, vår egen død osv. Når jeg har sagt at økt refleksivitet er et mål for utvikling og endring, blir dette et paradoks fordi det jo nettopp er denne refleksivitet som kollapser i øyeblikket. Organismisk opplevelse er mulig fordi lineær selvrefleksivitet (og dermed selvavgrensning) bryter sammen. Dette betyr at individet midlertidig må slippe taket i den «vanlige» refleksiviteten. Tilsvarende er selvavgrensning forstått som også en prosess hvor individet kan gi etter for utvisking av sine selvgrenser i øyeblikket. Det er avgjørende for god fungering at individet kan la selvrefleksivitet og selvavgrensning «smelte ned» i øyeblikket. Men dette forutsetter at *refleksivitet og avgrensning lett kan gjenvinnes*. Det blir derfor riktigere å si at siktemålet for behandling er fleksibilitet i selvrefleksivitet/selvavgrensningsprosesser.

Det følger altså av dialektikken mellom selvrefleksivitet og selvavgrensning at når det reifiserte bryter sammen blir det ikke bare kollaps i refleksivitet, men en svekkelse eller oppløsning av selvgrenser. Med den type grensesvekkelse er det i øyeblikket uklart for individet hva som er i ham/henne og hva som er utenfor ham/henne (svekket avgrensning). Tilsvarende har vedkommende en manglende kognitiv oppmerksomhet eller oversikt over hva som skjer (svekket refleksivitet). Opplevelsen er verken utenfor eller innenfor mine gren-

ser, og jeg har ikke overblikk over opplevelsen. I stedet er individet i en spesiell opplevelsesmodus som gir muligheter for tilgang til organismiske opplevelser og overskridende forandring.

Winnicotts begrep (1971) potensielt rom («potential space») er også et område uten klare grenser. Det dreier seg om et område mellom individets innside og det utenfor, noe som også innebærer et paradoks: noe er verken inne i eller utenfor. Winnicott ville sannsynligvis være enig i at i potensielt rom er det jeg kalte relasjonelt strev satt i venteposisjon. Nettopp i et slikt område er, som han sier, «scenen satt for id-opplevelser» (s. 34, min oversettelse). Denne tankegangen er helt i tråd med mitt syn på hva som skjer i øyeblikk i undrende dialoger. Det er også parallellt i hans beskrivelse av «å være alene mens den andre er til stede» (Winnicott, 1965/1990). Barnet kan være «alene» med moren når hun er i nærheten, eller barnet føler en trygghet som er forbundet med at hun på en eller annen måte er tilgjengelig. Overgangsobjekter som sutteklut eller bamse står for det som tilhører barnet, men representerer samtidig morens nærvær. Å være alene med den andre skaper, ifølge Winnicott (1965), en mulighet til å «flounder around in one's mind» eller mentalt sett flyte rundt i egen opplevelse. Barnet trenger ikke forholde seg til moren eller overvåke henne. Også her kan organismiske opplevelser komme til syne. I dialogene med Erik oppsto lange pauser. Disse pausene er relevante både når det gjelder tid og rom, dvs. kollaps i reifisering og relasjonelle krav. I pausene var han alene med meg, og opplevelsene var verken i ham eller i virkeligheten utenfor, men på «flyt». Da kan det usigelige skimtes.

Både når reifiseringen brytes ned i øyeblikket, eller det «grenseløse» inntreffer i det potensielle rom, såvel som den mentale «flyt» når vi er alene med den andre, skapes altså en opplevelsesmodalitet som verken er indre eller ytre, atskilt eller sammenblandet. Individet er midlertidig frigjort fra vanlig interpersonlige krav, forventninger, forsøk på å forstå eller gjøre seg forstått, skille ut egne opplevelser fra andres osv. Mitt poeng er at undrende dialoger skaper slike øyeblikk.

Avsluttende bemerkninger

I denne artikkelen har jeg argumentert for at et spesielt «språk» i psykoterapi, nemlig undring, kan skape øyeblikk hvor kognitive, inkludert avver-

gende, prosesser taper sin kraft eller kollapser, og skjulte, organismiske prosesser blir tilgjengelige. Øyeblikk i dialogen muliggjør tilgang til disse prosessene. Om klienten så våger «å stå i følelsene» avhenger av mange faktorer, men overordnet er en anerkjennende terapeutisk relasjon den viktigste årsaken til at klienten «tar spranget» og endres (Schibbye, 1996).

Forskjellige opplevelser utenfor terapirommet har i seg potensial for overskridende endring. Seksuelle opplevelser, litteratur, teater, malerkunst, musikk-opplevelser ja, alle form for kunst, kan bidra til at autentisk gjentakelse oppstår i øyeblikket. Lek er interessant i denne sammenheng. Lek er både en slags kunst, og innebærer som all kunst paradokset mellom noe som er virkelig og ikke virkelig. I spennet mellom å «late som» og virkelig være atferdsmessig handlende i leken, kan vi tenke oss at det tingliggjorte utfordres. Paradokser unndrar seg det kognitive. Noe både er og ikke er. Det er ikke logisk, og kan ikke være gjenstand for tradisjonell vitenskap. Paradokset sprenger det tanke-messige, det rasjonelle, det predikerbare. Utfordringen når det gjelder overskridende endring, er å våge å gi etter for og å la seg forandre av øyeblikk hvor tanken må vike for det som bare er.

Referanser

- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Clinical application of attachment theory*. London: Routledge.
- Fonagy, P., Steele, H., Steele, M., Moran, G. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: the reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 13, 201-218.
- Fonagy, P. & Target, M. (1996). Playing with reality: 1. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of Psychoanalysis*, 72, 217-233.
- Freud, S. (1914/1991) *Remembering, repeating and working-through*. Standard Edition, Volume XI, 147-156. London: Hogarth Press.
- Kerr, M. E. (1981). Family systems. Theory and therapy. I A. S. Gurman & D. P. Kniskenn (Eds.), *Handbook of family therapy* (ss. 226-267). New York: Brunner/Mazel.
- Kierkegaard, S. (1843/1978). *Frygt og Bæven*. Samlede Værker, Bind 5. København: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1844/1978a). *Gentagelsen*. Samlede Værker, Bind 6. København: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1844/1978b). *Begrebet Angest*. Samlede Værker. Bind 6. København: Gyldendal.
- Løvlie, E. M. (2000). *Literary silences: Saying the unsayable. An exploration of literary silence in the works of Pascal, Rousseau and Becket*. Doktoravhandling (D. Phil. Thesis), University of Oxford.
- Proust, M. (1913/1981). *Remembrance of things past. Swann's way. Vol. 1 Within a budding grove*. New York: Vintage Books.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. & Grolnick, W. S. (1996). Autonomy, relatedness and the self: Their relation to development and psychopathology. I D. Cichetti & D. J. Cohen (Eds.), *Manual of developmental psychopathology, Vol. 1* (ss. 618-655). New York: Wiley.
- Schibbye, A. L. L. (1985). Reifisering og vold – bidrag fra den kliniske psykologi til forståelse av konflikt og konfliktløsning. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 22, 239-247.
- Schibbye, A. L. L. (1996). Anerkjennelse: En terapeutisk intervensjon? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 33, 530-537.

- Schibbye, A. L. L. (1997). Fra begrensning til avgrensning: Synspunkter på grensesetting og barns utvikling av selvrefleksjon. I J. C. Jacobsen (Red.), *Refleksive læreprosesser* (ss. 135-147). København: Forlaget Politisk Revy.
- Schibbye, A. L. L. (1999). Utvikling av personlig og teoretisk refleksivitet: Om studenters utdanning i psykoterapi. I M. H. Rønnestad & S. Reichelt (Red.), *Psykoterapiveiledning* (ss. 103-127). Oslo: Tano Aschehoug.
- Sløk, J. (1966). *Eksistensialisme*. København: Gyldendal.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the human infant*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N., Sander, L. W., Nahum, J. P., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan A. C., Brushweiler-Stern, N. & Tronick, E. Z. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy. The «something more» than interpretation. *International Journal of Psychoanalysis*, 79, 903-921.
- Taylor, C. (1992). *Sources of the self. The making of modern identity*. London: Cambridge University Press.
- Webster's Dictionary (1979), 2. Edition. New York: Simon & Schuster.
- Winnicott, D. W. (1965/1990). *The maturational processes and the facilitating environment*. London: Karnap Books.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Routledge.