

Kan vi snakke om "et terapeutisk språk"?

Et dialogisk dilemma

C-14

Hverdagsspråket

Vårt dagligdagse språk har som oppgave å skape en **felles mening** og **forståelse**, og å kunne **predikere** utfall av handlinger, så vel som **forklare** og **kontrollere** samspill. Hverdagsspråket er konvensjonelt, tilhører den vanlige virkelighet med logikk, rasjonalitet, spørsmål og svar. Nettopp slike egenskaper bidrar til at språket fungerer.

Psykoterapi er blitt kalt en "talking cure". Som psykoterapeuter erfarer vi imidlertid at hverdagsspråket ikke er egnet til å avdekke de usymbolske (ordløse) prosessene og dermed skape muligheter for endring. Det kan tvert i mot hindre muligheter til å skape det avgjørende rom for følelser. De usymbolske (ordløse) prosessene forblir lett uendret. Det kan hevdes at hverdagsspråket ikke strekker til når det gjelder å gjøre det ubevisste bevisst. Det blir et dialogisk dilemma. Vi skal nå det usymboliserte og ordløse ved hjelp av ord. (Schibbye, 2002).

Mot et terapeutisk språk

Er det en vei ut av det dialogiske dilemma? Er det noe i hverdagsspråket eller mellom ordene som kan oppheve det logiske, konkluderende og målrettede? Siden vi har et begrep om det "ordløse", kan det se ut til at ordene i hverdagsspråket "vet noe" om det ordløse eller usymboliserte.

Fri assosiasjon er en metode kan sies å være et forsøk på å svekke hverdagsspråk og dets rasjonalitet. I fri assosiasjon blir klienten bedt om å

avstå fra "orden, logikk, syntaks, disiplin, dekorum og opptatthet av stil" (Peter Gay, 1988). Mange psykoterapeuter har gjort lignende forsøk (Schibbye, 2002, s. 355-359).

Selv oppdaget jeg gradvis at jeg som veileder i psykoterapi stadig påpekte for kandidater at de skulle avslutte sine utsagn med et innbakt spørsmål (et åpnende tonefall - tre prikker etter siste ord) Etter hvert slo det meg at dette innebar en undrende holdning. Undring betyr å lure på. I terapeutisk undring søker vi ikke et endelig svar, forklaringer eller konklusjoner. Terapeuten lurer på noen sammenhenger i klientens opplevelsesverden - uten å være sikker. "Kanskje oppleves noe slikt - eller ... slik ..."

Undring er en åpnende språkform som hele tiden er spørrende, men som samtidig unngår det direkte spørsmål. "Jeg lurer på om det kanskje ble litt leit for deg da ...eller ...", ikke: "ble du lei deg? "Kanskje du heller ville ...". ikke "Ville du heller?" "Da tenker jeg at du kanskje ble sint da ...", ikke "Ble du sint?". Selvsagt avhenger mye av hvordan dette blir sagt, men den direkte formen kan lett bli utspørrende og undergravende for det subjektive.

Med en undrende holdning prøver vi å sette oss inn i hva den andre eller de andre muligens opplever, og undre oss over 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 mer nå, eller ...?"

Hva kreves av terapeuten?

Undring forutsetter anerkjennelse som igjen forutsetter en subjekt-subjekt-holdning til klienten. Terapeuten må se den andre som subjekt med egen unik, indre opplevelsesverden som tilhører klienten og som må gjelde i

forholdet. Terapeutisk undring oppstår bare når terapeuten er *genuint* undrende – bare klienten vet hvordan han/hun har det. Kierkegaard (1847/2004) understreker denne holdningen når han sier at hjelperen ikke må være den "Herskesygeste men den Taalmodigste, at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at **finde sig i at have Uret, og i ikke at forstaae hva den Anden forstaaer**",

Anerkjennelse omfatter lytting, aksept, respekt, forsøk på å forstå og "matche" opplevelse. For å kunne prøve seg frem med forståelse og å undre seg må terapeuten lytte – både til det verbale budskap, metabudskap og paradoksalt nok til det usagte. Hvis klientens verbale utsagn er ganske nøytralt, men kroppsspråket aggressivt, sier terapeuten *ikke* : "nå ble du sint". Det blir konstaterende og forklarende, og bidrar antakelig ikke til å åpne for dypere, underliggende prosesser. Hun sier i stedet: "Jeg lurar på om du kanskje kjenner på noe sinne når du sier dette ... ? Hun henvender seg til klientens subjektsside og konkluderer ikke. Psykoterapeuten "går bak" det verbale utsagnet og forsøker å forstå klientens følelser: "Når *du* sier det, lurar *jeg* på om du føler ...?". Hun lytter, respekterer og verdsetter klienten. Hun henvender seg til klientens subjektsside, konkluderer ikke, men dveler ved følelsessiden ved klientens utsagn

Hvorfor virker det?

Ideen er at undring kan løsne på det rasjonelle, intellektuelle og logiske i hverdagspråket. 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, lineært eller instrumentelt. Dette er ikke et språk for konvensjonell, funksjonell konversasjon. I stedet åpner undring for en annen virkelighet som er mer forenelig med fantasier, drømmer, innfall – med ubevisste prosesser.

Min tanke er når terapeuten er undrende og fokuserer på følelser, begynner klienten selv å undre. Da settes refleksive eller mentaliserende prosesser i gang. Terapeutens lyttende undring åpner og det skapes et rom. I dette rommet kan klienten ord bli mer opprinnelige og følelsesladet, hun kan høre seg selv. Her kan det skjulte, stille, men bevegelige som ligger under komme frem. Dialogene er i prosess uten et spesifikt mål, og det blir mulig å være her og nå. De mentalt prosessene får lov å "flyte" i begge og mellom dem, og i en slik flyt kan vi tenke oss at klientens dypere psykiske prosessene kan avdekkes.

I dette innlegget har jeg pekt på at såkalt terapeutisk undring har mulighet for å løse det dialogiske dilemma. Klient og terapeut beveger seg sammen – i språk - mot det ordløse. Sammen sirkler de seg gradvis inn mot det de dypere underliggende prosesser. Da blir det muligheter for overskridende endring.

Referanser

Fonagy, P & Target, M (1996). Playing with reality ; 1. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of psychoanalysis*

Gay, P. (1988). Freud. *A life for our time*. New York: The Anchor Books.

Kierkegaard, S. (1874/2004). *Kjærlighetens gjerninger*. København: Gads Forlag.

Schibbye, A.L.L. (2002) *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.