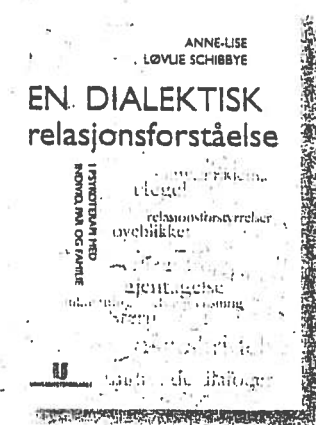


F-4

52

Prosa 2 - 2003

Førti års erfaring bak god bok



Anne-Lise Løvlie
Schibbye:

**En dialektisk
relasjonsforståelse**
I psykoterapi med
individ, par og
familie

400 sider
Universitetsforlaget 2002

Anmeldt av
Eivind Normann

Forfatter og filosof Albert Camus har uttalt at all vold stammer fra at et individ frarøves sin evne og rett til å ha et eget syn på seg selv, og sin egen opplevelse. En relasjon hvor et individ frarøves sin subjektive opplevelse, kan med andre ord være et glitrende ut-

gangspunkt for konflikt. Det være seg i ekteskapet, på jobben, mellom søsken eller andre arenaer hvor mennesker møtes. Om det er slik at å bli frarøvet retten til en egen subjektive opplevelse gir grobunn for konflikt, hva grunner ubehaget i? Og er det gode forklaringer på at noen håndterer dette bedre enn andre? Hvordan kan vi som relasjonelle vesener lettere utstå konflikter og andres forskjellighet fra oss uten å føle at vår integritet er truet?

Det er denne type spørsmål psykolog Anne-Lise Løvlie Schibbye i *En dialektisk relasjonsforståelse* beskjeftiger seg med. Schibbye har et mangeårig virke som terapeut og forsker bak seg, og hun feirer sitt syttiende leveår med å sammenfatte mye av den teori og praksis hun har virket under. Boken fungerer både som en teoretisk innføring i dialektisk relasjonsforståelse og som en presentasjon av terapeutisk virke i henhold til denne teori. Som tittelen indikerer har Schibbye erfaring fra arbeid med en-til-en-relasjoner, med par og med familierelasjoner. Med hensyn til at hun også har en lang rekke publikasjoner bak seg, skulle dette innby til spennende lesning. I hvert fall for de av oss som er opptatt av hvordan mennesker opplever og håndterer seg selv og andre i mellommenneskelige møter.

Som teoretiske fyrtårn i dialektisk relasjonsteori, i tillegg til psykologisk teori, står Hegels dialektikk og Kierkegaard og Heideggers eksistensfilosofi. Schibbye argumenterer for at filosofi kan oppmuntre terapeuter til å ikke bare være opptatt av teori, men også av de grunnleggende forutsetninger terapeuten arbeider ut fra. Det innebærer felles værensbetingelser som fødsel, seksualitet, angst, tap, aldring og død, og individuelle forutsetninger som kort sagt er hvordan terapeuten håndterer egne opplevelser. Det betyr at alle parter i en relasjon bidrar med sitt forhold til seg selv, og alle er med å påvirke hvordan en selv og andre forholder seg til seg selv i relasjon. *Alle* deltakere i en gitt relasjon, inkludert terapeuten, skaper dermed klare forutsetninger for hvordan en opplever

seg selv, og hvordan en opplever seg selv i forhold til andre. Dette bygger på blant annet det Hegel omtalte som det formidable dilemma, som viser til et av mange paradokser i dialektisk teori, for eksempel at vi i det øyeblikk vi opplever absolutt selvstendighet, er avhengig av den andres anerkjennelse av denne selvstendighet. Ens subjektive tilblivelse er dermed avhengig av en relasjon. Schibbye setter med dette kroken på døra for en absolutt uavhengig selvstendighet, og hennes synspunkt sammenfaller med Diltheys poeng om at psykologisk viten hører til åndsvitenskapene og ikke til naturvitenskapen.

Et annet sentralt premiss som ligger til grunn for dialektisk relasjonsteori, er at alle mennesker bærer på en angst for å dø. Det er denne angst som genereres om et individ frarøves sin rett på egen opplevelse. Det vil si at ens opplevelse av å henge sammen som et relativt stabilt individ er direkte truet, og det er i dette lyset Camus' utsagn må forstås. Spørsmålet dreier seg ikke om å bli kvitt angsten, angsten er i denne sammenhengen potensielt sett alltid til stede som en drivkraft for utvikling. Det sentrale er å kunne inngå i nære relasjoner, samtidig som en håndterer andres uunngåelige forskjellighet fra en selv uten å oppleve sin subjektive opplevelse som truet. Schibbye introduserer med dette to viktige begreper: selvrefleksivitet og selvavgrensning.

Selvrefleksivitet innebærer å ha tilgang til opplevelser og prosesser knyttet til seg selv. Det betyr å kunne «stå utenfor» og observere seg selv. Denne egenskap står i motsetning til de prosesser som forekommer mer eller mindre automatisk, som vi ikke har et bevisst forhold til og som vi dermed ikke reflekterer over. Schibbye sier at selvrefleksivitet, dialektisk sett, innebærer selvavgrensning. «Å kunne ha oversikt over opplevelser i eget selv henger sammen med å kunne avgrense disse opplevelsene fra andres.»

Selvavgrensningen viser dermed til et individs evne til å sortere og skille

mellom egne og andres opplevelser. Vi aner dermed en tilnærming til Camus' problem. Om jeg har et reflektert og avgrenset forhold til hva som er mine til forskjell fra andres opplevelser, vil det være mindre truende å stå i en nær relasjon hvor den andre part kan komme til å definere hvem jeg er, eller hvordan det er å være meg. Jeg vil ha et reflektert og avgrenset forhold til meg selv, et forhold som er å betrakte som mer stabilt og dermed mindre sårbart for andres situasjonelt betingede oppfatninger av hvem jeg er. Jeg vil evne å være nær andre, jeg vil oppleve relasjoner som mindre truende, jeg vil være mindre defensiv og jeg slipper i så måte å forsvare meg. Dermed er det lite sannsynlig at jeg tyr til det Camus omtaler som vold.

Hva mener Schibbye forutsetter evne til selvrefleksjon og selvavgrensning? Kvaliteten på et individs tilknytning som barn er for Schibbye den sentrale faktor. Slik sosialantropologer har annektert ord som kultur, har psykologer et eieforhold til ordet tilknytning, et begrep med sterk forankring i psykologisk teori. Tilknytning refererer til et barns vedvarende bånd til en spesifikk person som barnet søker når det opplever seg som sårbart og trenger beskyttelse. I den grad barnet har en trygg tilknytning, vil det evne å regulere avstand og nærhet i forhold til dets egne behov. Det vil så utforske verden når det kjenner seg trygt, og det vil søke nærhet når det kjenner seg utrygt. Tilknytning og avgrensning er dialektisk knyttet til hverandre, tilknytning uten avgrensning blir symbiose, avgrensning uten tilknytning blir isolasjon. I dette ligger det at barn, så vel som voksne, må balansere mellom avgrensning og tilknytning i enhver relasjon.

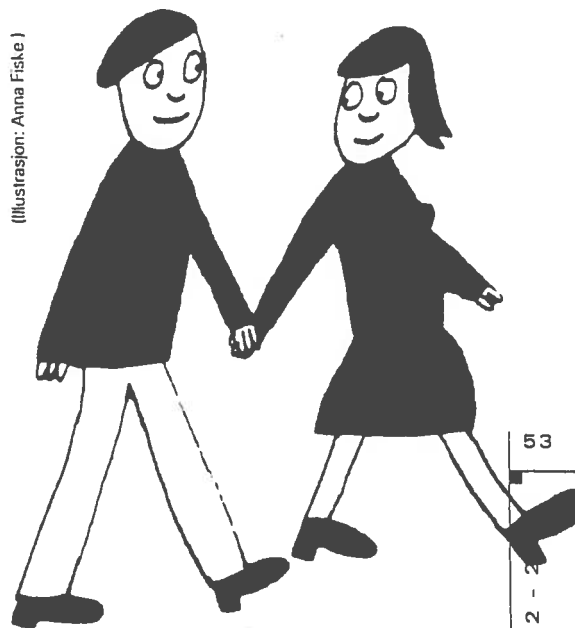
Schibbye har god dekning i nyere spedbarnsforskning og hjerneforskning når hun antar at barn har en medfødt evne til å dele omsorgsgivers følelser og dermed oppfatte en kroppslig opplevelse intersubjektivt. Det antas, også med god støtte, at barnets opplevelser ikke oppfattes som reelle uten at de av den voksne intersubjektivt anerkjennes,

noe som igjen fordrer at den voksne reflekterer over egne opplevelser. Dette er avgjørende for at barnet utvikler en evne til å blant annet være begeistret over seg selv. Barnet vil på denne måten gi en mulighet til å utforske og reflektere over egne tanker og følelsesmessige opplevelser. Et barn som derimot har en utrygg tilknytning, vil stadig måtte overvåke og undersøke omsorgspersoners fysiske og følelsesmessige tilgjengelighet. En konsekvens er tapte muligheter til å utforske og skape selvprosesser som bidrar til utvikling av dets subjektive opplevelsesregister. I dette tilfellet er det kort sagt mer sannsynlig at barnet blir styrt av det andre opplever og mener, og det vil være sårbart for at andre kan frarøve det dets egen opplevelse, slik Camus innledningsvis hevder kan være vanskelig å håndtere. Et hovedpoeng er derfor at trygg tilknytning fremmer refleksivitet, og at kognisjon og følelser står i et dialektisk forhold til hverandre.

Et viktig skille foretas mellom det Schibbye omtaler som kognitiv versus organismisk refleksivitet. Kognitiv refleksivitet refererer til egenskapen å kunne tenke om egne tanker, blant annet å vite om hva jeg mener om meg selv. Organismisk refleksivitet omfatter følelser, stemningsopplevelser og sansninger. Dette er opplevelser som er ordløse, men ikke nødvendigvis utilgjengelige, fordi organismisk tilgang kan oppleves uten ord.

Schibbye har en hypotese om at kognitiv refleksivitet og organismisk tilgjengelighet i terapi fører til forskjellige former for endring. Med kognitiv refleksivitet henviser Schibbye til *lineær endring*, her illustrert ved at for eksempel en person med sosial angst opparbeider seg en økt innsikt i tanke-mønstrene knyttet til spesifikke angst-episoder. Et potensielt utfall er at personen fra å unngå enkelte situasjoner tør å oppsøke disse. Med dette sier Schibbye at lineær endring har en plass i terapien, samtidig som hun understreker at dette ikke er nok. Det som hele tiden bør etterstrebes, er *overskridende endring*, det vil si en økt tilgang til uartikulerte og skjulte prosesser (organis-

(Illustrasjon: Anna Fiske)



misk tilgang), som individet får en økt refleksivitet overfor.

Det er derfor ikke nok for den sosiale fobiker å være seg bevisst sine tanke-mønstre, selv om det også er ønskelig. I dialektisk relasjonsteori antas det at overskridende endring vil bringe med seg helt nye opplevelser, som ikke kan forutsies da de hittil har vært skjult og dermed vil innebære tilføring av noe helt nytt. Schibbye problematiserer i forbindelse med dette hvorvidt en terapi basert på samtale ikke nettopp er med å distansere individet fra opplevelser ettersom ord er det førende medium. Språk har for Schibbye den egenskap å kunne definere eller tingliggjøre «sannheter», og dermed gjøre verden statisk. Ettersom enhver opplevelse og relasjon er å betrakte som en prosess i kontinuerlig endring, må språket anvendes på en måte hvor dets tingliggjørende egenskap oppheves. Det språklige og usymboliserte forutsetter hverandre, og terapien må derfor anvende språk – men da på en måte som avdekker *den subjektive opplevelsesverden hvor det ikke finnes konklusjoner eller klare svar*. Det terapeutiske språket bør være undrende og åpnende, hvor det hele tiden er den andres re-

fleksivitet som utfordres. Den enes refleksivitet forutsetter den andres, terapeuten må derfor selv være avgrenset og reflektert overfor sine opplevelser i relasjonen.

En dialektisk relasjonsforståelse er et saftig teoretisk håndverk, presentert på en stort sett overbevisende måte. Men Schibbye blir tendensiøs enkelte steder, og hun ser ut til å ville forklare all vår relasjonelle problematikk. For eksempel forstår hun enhver persons partnervalg med utgangspunkt i individets forhold til sine foreldre, uten å blant annet ta høyde for kulturelle idealer. Som så ofte ellers ser det ut til å være mye ved menneskelig væremåte som i etterkant kan forklares i henhold til den gitte teori. Helt uhensiktsmessig baserer Schibbye seg også enkelte steder på Freuds litteratur. Det er ikke nødvendig å gå tilbake til 1905 for å finne noen som mener at seksualitet spiller en rolle for valg av partner. Her oppfatter jeg Schibbye mer som en representant for sin akademiske kultur enn som en frittstående tenker. Selv misliker jeg også anvendelsen av ordet «endring» i terapi, da dette begrepet lett henviser til en prosess der en fjerner noe til fordel for noe annet. Det er mer naturlig å tenke seg ervervelse av nye ferdigheter, uten at det gamle repertoaret forsvinner. Likevel, bortsett fra disse anmerkninger, makter Schibbye med *En dialektisk relasjonsforståelse* å kombinere gammel filosofisk innsikt, nyere psykologisk teori og bred klinisk erfaring på fornuftig og interessant vis. Det viser seg å være mye å hente fra en gammel kvinne med et reflektert forhold til det hun har lest og ikke minst opplevd i et over førti år langt terapeutisk virke. •