

B-9

Betydningen av indre anerkjennelse i relasjoner

Innledning

I dag skal jeg primært fokusere på anerkjennelse i psykoterapi, og prøve å vise hvordan psykoterapeutens anerkjennelse endrer klienten. Anerkjennelse som klinisk eller psykoterapeutisk holdning er respektfull, interessert, fokusert og omsorgsfull. Terapeutens relasjonelle væremåter er empatiske og aksepterende og søker å skape en atmosfære av tillitt og trygghet i det terapeutiske rom. Innledningsvis la meg si at jeg kaller dette "indre" anerkjennelse, og som vi skal se skiller den indre anerkjennelse seg fra den leksikalske og vanlige betydningen av ordet, nemlig å bli bæret for en handling eller beundret for en prestasjon. Denne type anerkjennelse skal jeg kalle "ytre anerkjennelse". Det er selvsagt godt og viktig å få ros. Men ros og bæring henvender seg til *prestasjonen* - ikke til den andre som person. *Indre* anerkjennelse derimot, søker å se personens indre verden av opplevelse og verdsette den. Det er tale om en *holdning* som inkluderer empati, forståelse og aksept, og som er med på å skape en atmosfære av trygghet og tillit i det interpersonlige forholdet mellom meg og den andre.

Det er selvsagt godt og viktig å få ros. Men ros og bæring henvender seg til *prestasjonen* - ikke til den andre som person. *Indre* anerkjennelse derimot, søker å se personens indre verden av opplevelse og verdsette den. Det er, som sagt, tale om en *holdning* som inkluderer empati, forståelse og aksept, og som er med på å skape en atmosfære av trygghet og tillit i det interpersonlige forholdet mellom meg og den andre. Det jeg vil prøve å vise er at indre anerkjennelse bygger opp det jeg har kalt selvet-i-relasjon, det vil si psykiske prosesser i individets selv og i relasjonen.

Med min bakgrunn i psykoanalytisk og eksistensiell tenkning er det selvsagt at indre anerkjennelse **er ikke instrumentell**, det er **ingen regler** eller **instruksjoner** som

må følges. Denne anerkjennelsen er ikke en *ting* du kan gi til noen eller en *teknikk* du kan anvende. Den er bare en metode i dette ords opprinnelige betydning "veien å gå". Det er snarere en holdning som omfatter det jeg har lært av psykologisk kunnskap og de kvaliteter jeg har "inderliggjort", gjort til en del av mitt terapeutiske selv. Holdningen må fremfor alt være **genuin**, jeg stiller ikke full av fordommer - jeg har faktisk ingen bestemte eller ferdige **konklusjoner** eller noen håndfaste **fakta** om den andre. I stedet må jeg lure på hvordan den andres indre opplevelsesfelt kan arte seg. Den kliniske holdningen eller indre anerkjennelse læres ikke uten smerter og selvransakelse. I min utdanning i USA på 50 og 60-tallet var det en selvfølge å gå i egenbehandling. Jeg måtte bli kjent med så mange av mine "hang-ups" som mulig. Mine kliniske lærere var dessuten meget dyktige, og jeg har forstått i ettertid at omtrent alle som en mestret langt på vei nettopp det jeg mye senere kalte indre anerkjennende, og de er en del av en uerstattelig utdanning av studentens utforming av seg selv som terapeut.

Hovedspørsmål er: Kan anerkjennelse føre til vekst i og for seg selv?

Argumentasjonen bygger på

4 grunnpilarer:

1. Filosofi, særlig den tyske filosofen Hegel (1807/1999) , den danske filosofen og eksistensialisten Kierkegaard (1847/1978) m.fl.
2. Intersubjektiv teori og empiriske arbeider (Stern 1985, Bråten 1998)
3. Teori og empiri om ansiktskommunikasjon (Beebe et al 2005) og speilnevroner (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006, Damasio, 2006, 2000, Iakoboni, 2009 m.fl.). Nevrovitenskapens relevans understrekes dessuten på forskjellige steder underveis.
4. Praksis. To ingredienser i anerkjennelse skal fokuseres her: lytting og forståelse

Først må vi spørre: Hvilke begreper kan romme tanken om et "velfungerende selv-i-relasjon" Eller tanken om autonomi for den del.

Eller sagt på en annen måte: kan anerkjennelse føre til økt selvrefleksjon og selvavgrensning?

Min hypotese er at anerkjennelse fremmer positiv vekst og et velfungerende selv. Jeg mener, kort fortalt: en person som mestrer *selvavgrensning* i relasjoner og har tilgang til indre selv-prosesser (*selvrefleksjon*).¹ (se bok 2009)

For å kunne besvare spørsmålet om anerkjennelse og endring, må jeg først tydeliggjøre hva jeg skal mene med endring. Jeg ser psykoterapeutisk endring som en gradvis eskalering av selvavgrensning eller individuering på den ene siden og selvrefleksjon eller mentalisering på den andre. Selvavgrensning dreier seg om evnen til å skille mellom egne og andres tanker, følelser og opplevelser står i et gjensidig forhold til graden av selvrefleksjon eller tilgangen til prosesser i eget selv. Med det mener jeg at når jeg avgrenser, får jeg samtidig muligheten til å bli kjent med mine egne mentale prosesser. Klarer jeg å skille mine opplevelser fra dine, øker jeg samtidig tilgangen til følelser som er mine. Jeg kan ha tilgang til mine indre opplevelser. Da blir det vanskeligere for andre å bestemme over meg eller definere meg. For eksempel: En fireåring sitter og perler og fniser og småprater sammen med sidemannen. Førskolelæreren: "Nå må dere ikke bråke sånn. Dere forstyrrer de andre". Da bemerker femåringen: "Det er *hun* som forstyrrer oss i perlingen. Vi perler sånn som vi skulle". Fireåringen har oversikt over hva som skjer i samspillet. Med andre ord hun kan reflektere både over egne selvprosesser og prosesser i samspillet. Hun skiller mellom førskolelærers og egne opplevelser. Hun understreker at hun har sin opplevelse, og barnehagelærer sin. Hun avgrenser samtidig som hun har oversikt over samspillet. Derfor kan hun snu perspektivet slik hun gjør.

Filosofiens bidrag til begrepet anerkjennelse

¹ Selvrefleksjon har også blitt kalt mentalisering, "theory og mind", meta-kognisjon, og "cognitive monitoring." (Schibbye 2009, s. 92)

Her vil jeg innlede med et eksempel. Et barn blir rost for sin tegning. Selv om dette selvsagt føles positivt, er det ikke barnet vi applauderer, men dets prestasjon. Indre anerkjennelse henvender seg mer til barnets *opplevelse*. "Du liker visst å tegne du ...?" Eller: "Det ser ut som om du tegner noe om krig eller slåsskamp her ... eller ...?" Du *ser* barnet gjennom tegningen, så og si. Dersom barnet sier: "Det er om det som hendte når han mannen skjøt på Utøya" med et litt bekymret uttrykk, kan du anerkjenne ved å lytte, prøve å forstå *følelsen*, matche den og melde tilbake forståelsen: "Føler du kanskje at det var skummelt, da, eller ...", "Du har kanskje hørt de voksne snakke om den mannen - og lurert kanskje på alt det ...". Det er verdt å merke seg her at uttrykket er undrende, ikke konstaterende, og retter seg mot barnas følelser. Slik undring er det åpnende. Treffer du følelsen og prøver å matche, den på en ekte måte, hjelper du barnet til gradvis å mestre en eventuell redsel bedre. Du lar følelsen være - du trøster den ikke bort, men du prøver å *dele* den. Poenget er at i delingen ligger både mulighetene for trøst og for bearbeiding av følelsen. Indre anerkjennelse betyr altså at jeg *verdsetter* deg, ser deg, forsøker å *forstå* dine følelser og søker å *dele* dem. Denne forståelsen kommer jeg tilbake til gjennom hele teksten.

På tysk er anerkjennelse kalt "Anerkennung" og på fransk "reconnaissance". "Kennen" og "connaitre" betyr å vite. Det engelske ordet "recognition" omfatter det å vite noe, finne ut noe. Stavelsen "re" viser i tillegg at du aner eller vagt gjenkjenner det du nå fanger opp fra den andre. På alle tre språk er anerkjennelse forbundet med å være kjent med et eller annet. Ikke bare det, men at du gjenkjenner noe. Noe i deg kommer frem i møtet med den andre - en forutelse eller en slags fornemmelse du vagt *kjenner igjen*. Den andres tilstedeværelse sammen med deg gir gjenklang i deg. Jeg vet for eksempel noe om din tristhet. Å anerkjenne denne følelsen er å illuminere den eller lyse den på den måten oppleve mer av følelsen og dermed av oss selv på en dypere og uforfalsket måte. Den tyske filosofen Gadamer (1975/2001) understreker også være-kjent-med-siden av anerkjennelse. "... the joy of knowing more than is already familiar. *In recognition what we know emerges, as if illuminated, from*

all contingent and variable circumstances that condition it; it is grasped in its essence" (s. 114, min utheving,). Når den andre virkelig ser oss, avdekkes det vi "vet" på det mest genuine, enestående og separate vis. Vi blir mer "synlige".

Den tyske filosofen Hegel (1807/1977) understreket den nære forbindelse og dype bånd mellom mennesker. Han pekte på at vår bevissthet blir til i den andres bevissthet. Winnicott (1967) gir gjenklang til dette når han sier at når barnet ser inn i morens ansikt, ser han seg selv der (jf. speiling). I Hegels tekster innebærer anerkjennelse en *verdsetting* av den andre som et likeverdig medmenneske. Likeverdighet betyr ikke at vi er like, men at vi har lik *rett* til våre følelser, opplevelser – til vår subjektivitet, det vil si til å bli behandlet som et subjekt. Filosofen Bubers (1958) tenkning om betydningen av at den andre blir et "du" for meg ("I – Thou") – et du som har en avgrenset, selvreflektert bevissthet og som fremfor alt er verdsatt.

For Hegel er individet både et *subjekt* og et *objekt*, et jeg og et meg. Å definere den andre ("du er enestående, "du skåret lavt", "du forstår ingenting") er tingliggjørende i den forstand at den andre blir et objekt eller en gjenstand, og definisjonene tar ikke høyde den andres evne til selvrefleksjon. Å ikke kunne se at en blir styrt, kan føre til problemer for både barn og voksne. I barnehagen er regler og grensesetting selvsagt nødvendig. Men for unngå for mye objektivisering, kan vi ta barna med på slik strukturering, det vil si ta med subjektet. Barnehagelærer: "jeg forstår at du kan være trett av å sitte ved bordet" (henvender seg til barnets mest sannsynlige og *subjektive* opplevelse). "Men vi har jo en regel om å vente til mens alle spiser ferdig ..." (setter grenser) (Schibbye, 1997b).

Barn utvikler evnen til selvrefleksjon gradvis, og barn helt opp til seksårsalder er særlig sårbare for definisjoner og styring fra omgivelsene. I hverdagsmaset er det ganske vanlig å forholde seg til det ytre og til å manipulere, kontrollere og evaluere den andre, og stort sett tåler vi det. Men ved å bevisstgjøre oss

slik ytterliggjøring, blir det mulig for oss å overskue, dvs. få et reflektert forhold til våre bidrag til objektiverende prosesser i dialoger. Da kan vi vite om dem og rette på dem.

Anerkjennelse rommer omsorg, trygg tilknytning og kjærlighet. Hegel sier at gjensidig anerkjennelse skaper en slags "kjærlighetens bevegelse" i relasjoner. Nevropsykologer og psykoanalytikere (Gerhardt, 2004) har knyttet kjærlighet til trygg tilknytning og omsorg. Hjerneforskere som Shore, (2003), Le Doux J. (1998), Iacoboni, M. (2009) og Damasio, J. (2000, 2006) understreker hvordan kjærlighet utvikler barnets hjerne. Når samspillet mellom barnet og omsorgsperson er kjærlig, bygges barnets prefrontal cortex. Hjernestrukturer utvikles - alt dette bidrar til barnets evne til selv-regulering så vel som til å håndtere komplekse situasjoner. At forsømte barns hjerner er forskjellige fra normale barns, er indirekte støtte for betydningen av kjærlig omsorg.

Kierkegaards (1878, 2004) tenkning om kjærlighet som en kraft i dypet av menneskesinnet er relevant. Det er plass til denne ene tanken her: "... det Høieste, det ene Menneske kan gjøre for det andet, gjort ham fri, uafhængig, til sig selv, til sin Egen ... " (s. 273). På den måten "løfter vi henne opp" i følge Kierkegaard. Hennes humanitet, subjektivitet og verdi er løftet. Det er vår også.

Intersubjektiv teori og forskning²

Betydningen av anerkjennelse understrekes i psykoanalytikeren og forskeren Daniel Sterns (1985) banebrytende arbeid³. Han observerte video-opptak av mor-baby samspill, men hans observasjoner kan illustrere noe helt vesentlig i alle relasjoner. Jeg begynner med et eksempel bygget på Stern:

² Omfattende forskning av andre ligger til grunn for intersubjektiv teori, ikke bare Stern, men Trevarthen, (1978), Bråten, (2009) Meltzoff (1993). (jmf. Schibbye, 2009).

En 9-måneders gammel gutt, Jon, engasjerer sin mor i en dialog gjennom å feste blikket ("gazing") på mors blikk, han smiler, vokaliserer og uttrykker positiv, engasjert oppstemthet.⁴ Samtidig vifter han en leke foran henne. Det er som om han sier: "synes ikke du også at dette er en fantastisk leke?" Moren åpner for hans "dialogiske invitasjon". Hun toner seg umiddelbart inn på hans følelsesuttrykk: hans glede og begeistring. Legg merke til at hun innstiller seg på hans *følelser*. Hun åpner sine øyne vidt, åpner munnen og hever øynebrynene, og på den måten matcher hun hans begeistring. Hun kan svare verbalt: "Nei for en fin leke!", eller nøye seg med ansiktskommunikasjonen og kroppsspråket forøvrig. "Mor og barn tilpasser seg hverandre kontinuerlig til hverandres lyder, gester, bevegelser og følelser i en lyrisk duett" (Trevarthen, C.1993 i Cozolino, 2006, s.97). I denne "duetten" skapes og omskapes også deres hjerner. Cozolino understreker at slik nær kontakt mellom de to stimulerer nervecellenes vekst, sensorisk-motorisk fungering og regulering av det autonome nervesystemet.

Når Jon opplever at hun svarer ham på denne måten, kommer hans følelser utenfor ham – i morens svar. Omtrent samtidig får han dem tilbake. På den måten kan han begynne å integrere sine følelser som sine - de tilhører ham. Jon mottar dessuten signaler fra egen kropp, og registrerer sine egne vokaliseringer og bevegelser som sine. Da kan han begynne å skille sine følelser fra morens. Han *avgrens*er sine følelser som tilhørende seg selv. Mor og Jon deler, men er også forskjellige. Jon er i ferd med å få et forhold til sine opplevelser - *refleksjonsprosessen* er i gang. Jon oppdager seg selv og andre. Han er i utvikling. Selvet blir til i intersubjektivitet. Begge parters hjerner skapes og omskapes i denne prosessen. Barnet påvirker moren minst like mye som moren påvirker barnet. Bekreftelse skjer når moren lykkes i å matche følelsene. Bekreftelse skjer i selve matchen, i *opplevelsen* av matchen, ikke som en ytre stadfestelse. Moren er jo ikke primært interessert i selve leken som sådan, men kan dele Jon's *begeistring*. Igjen skimter vi avgrensingsprosessen: vi er forskjellige, og refleksjonen: vi kan vite at vi opplever (reflekterer over) gleden sammen. I denne prosessen gir moren mening til barnets

⁴ Babyspråket består av blikkontakt, ansikts- og kroppsbevegelser og verbal "babbling".

opplevelser, for eksempel "leker er morsomme", "leker kan være fint i samspill med andre" "jeg er glad og trygg" osv. Jon og hans mamma opplever at de kan ha adskilte opplevelser, men de kan også dele. De kan være både "jeg" og "du". Intersubjektive deling er levd i øyeblikket. Det er en tydelig parallell mellom intersubjektivitet og Hegels bevissthetsutvikling (Schibbye, 2009).

Uten at det er plass her til å utdype og problematisere, la meg nøye meg med å si at trygg tilknytning er i utgangspunktet avgjørende for utvikling av selvavgrensning/selvrefleksivitet, og tilknytningen i sin tur forsterkes ytterligere i intersubjektiv fellesskap. Foreldre er ofte de viktigste tilknytningspersonene for babyen. Barnehagelæreren blir en tilknytningsperson. Hun eller han står mellom barnet og det som truer barnet psykisk eller fysisk. Det dreier seg om en grunnleggende beskyttelse og trygghetsskaping som bidrar til barnets selvfølelse og trivsel (Bowlby, 1988).

La oss ta et eksempel: Anne, 3 år, står ved gjerdet og ser ut. Hun har akkurat sett mammas bil forsvinne ned veien. Førskolelæreren Henrik leser Annes kroppsspråk: hun står og ser etter moren, litt nedsunken i kroppen, med et trist ansiktsuttrykk. Henrik går bort til henne. Han sier ikke: "Hvordan går det?" Hadde han sagt det, må Anne forklare (noe som er gjerne er krevende for barn). Ofte svarer barn bare "fint" på et slikt spørsmål. I stedet orienterer Henrik seg i forhold til hennes totale kroppskommunikasjon. Han "lytter" til dette "språket". Han går på følelsen (inntoner) og *antar* at han har oppfattet henne riktig: "Nå tror jeg du kanskje er lei deg ...eller", "det ble kanskje litt vondt inne i deg da mamma dro ..."? På denne måten toner Henrik seg inn, og åpner for Anne kan føle seg sett, forstått og ivaretatt. Han prøver å dele følelsene hennes - noe som kan gi henne muligheter for å føle mindre ensomhet og forlatthet. Han lar henne ha sin opplevelse. Han er undrende; han konstaterer ikke. Det er faktisk ikke vanskelig å se om vi har "truffet" følelsen. Anne retter seg litt opp - ser kanskje enda tristere ut i ansiktet som for å si at det er riktig det han lurte på. I dette tilfelle er det ikke nødvendig å si så mye mer enn å ta henne i hånden, og gi henne sjansen til å uttrykke mer. Tilknytningen mellom de to

styrkes. Anne føler seg tryggere: det er noen her som forstår meg. Hele denne episoden tar ikke mye klokkeid - men *opplevelsesmessig* har de to hatt masse tid. Hvis vi vil anerkjenne Anne, må vi *fokusere på henne som subjekt* - ta utgangspunkt i hennes opplevelsesverden. Vi må innstille oss på hennes *følelser*. Vi må tro at hun har en grunnleggende *rett til sin opplevelse*. Vi må *undre oss*: har vi forstått henne riktig? Sist men ikke minst, vi må være *genuine, ekte* i vår opplevelse. Barnets glede og en type takknemlighet kan spores umiddelbart. Henrik og Anne opplever hverandre som gode og omsorgsfulle parter i en trygg relasjon. Intersubjektive deling er ikke noe som skjer fortløpende. Men når det skjer, er det gjennomgripende.

Hjerneforskning, ansiktskommunikasjon og speilnevroner

Hjerneforskere peker på at kjærlighet og omsorg er stimulerer hjernens utvikling (Shore, 1994, 2003, Le Doux, 1998) Iacoboni, M. 2009, Damasio, J. 2000, 2006, Pally, 2002). Kjærlighet er faktisk nødvendig for normal fungering hos små barn og for gode opplevelser gjennom livet (Gerhardt, 2004). Våre hjerner er nært forbundet med hverandre, og opplevelser med andre påvirker hjernen kontinuerlig.

Ansiktskommunikasjon

Ansiktskommunikasjon er jo som antydnet spedbarnets "språk". Spedbarnet foretrekker – fremfor alle andre stimuli – å se på menneskers ansikter (Schibbye, 2009). Selv øyekontakt og smil setter i gang biokjemiske prosesser i hjernen som bidrar til nevronenes vekst. Slike utvekslinger utløser dessuten "god-følelsesstoffer" som beta endorfiner og dopaminer. Som vi har sett er ansiktskommunikasjon avgjørende for intersubjektiv deling: å bli anerkjent er godt! Poenget er at det dreier seg om en indre, direkte opplevd deling av følelser.

Anerkjennelse og ansiktskommunikasjon er selvsagt avgjørende også i voksent samspill. Vi vet at voksne kan motta, bearbeide og matche et ansiktsuttrykk innen for et tidsrom på 30 millisekunder. Slike prosesser er utenfor partenes bevissthet. Følelser av alle slag, både positive og negative passerer ubevisst og i høy fart mellom individer (Dimberg et al. 2000). Det gjelder åpenbart også mellom barn og voksne. Barn "leser" oss utrolig raskt og effektivt, uten at vi er klare over det. Du kan ikke lure dem - selv ikke spedbarnet! Det blir derfor ekstra viktig at vi ransaker oss selv så langt som mulig når det gjelder hva slags ansiktsbudskap eller kroppsbudskap vi sender ut. Er vi irriterte uten å være klare over det i vårt samspill med barna, kan de tolke dette som at vi er misfornøyde med dem og kanskje sinte på dem. Poenget er altså at den voksnes arbeid med egen selv-refleksjon (og dermed selv-avgrensning) er betydningsfull for våre relasjoner til barn.

I en undersøkelse observerte forskere ansiktsuttrykket til en kvinnelig psykiater på videopptak. Psykiateren møtte en gruppe selvmordstruende pasienter til individuelle intervjuer da hennes ansiktsuttrykk ble filmet. Forskerne fant at i intervju med de pasientene som senere forsøkte å gjenta selvmordsforsøket, viste hennes ansiktsuttrykk, uten at hun var klar over det, forskjellige former for negativitet. Ovenfor resten av gruppen, som *ikke* gjorde nye forsøk, hadde hun ikke vist slike negative tegn. Hennes *uttrykk* og ikke pasientenes tilstand kunne predikere slike nye selvmordsforsøk med høy signifikans. Med andre ord, hennes ansiktsuttrykk var vesentlige for pasientenes opplevelse uten at hverken de eller hun selv var dette bevisst! (Heller & Haynal, 1997). ⁵

Speilnevroner

⁵ Kanskje vi skulle tenke nøyere over hva ansiktsløfting og tildekning av ansiktet gjør med kontakten med små barn?

I 1990-årene skjedde det interessante ting i Italia med det såkalte Parma-teamet ledet av hjerneforskeren Rizzolatti. I sitt laboratorium i Parma studerte de hjerneaktivitet hos aper (macaca nemestrina) ved hjelp av elektroder operert inn i apenes hjerner (Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C., 2008). En dag plukket en av forskerne opp en peanøtt og puttet den i munnen. En ape satt stille i sitt bur ved siden av ham. I samme øyeblikk ble elektrodene i i apens premotor cortex (området for å planlegge, utvelge og igangsette handlinger) ble aktivert til tross for at apen satt *ubevegelig* og *observerte*. Tidligere kunnskap sa at slik aktivisering ikke kunne skje med mindre apen *selv* plukket opp peanøtten. Dette forårsaket forvirring i forskergruppen, og det tok nesten to tiår før Rizzolatti og hans kolleger identifiserte det som skulle bli kalt "speilnevroner". Disse nevronene er aktivert av et annet og utenforstående individs motoriske handlinger. Apens nevroner reagerte på samme måten som forskerens nevroner gjorde, med den forskjell at det var forskeren som foretok *handlingen* mens apen kun *observerte*. Hvis jeg løfter armen, blir tilsvarende nevroner i din hjerne aktivert. Våre speilnevroner reagerer når vi ser på en person som sparker en ball, eller hvis vi hører ballen bli sparket, eller om vi bare hører *ordet* "sparke". Speilnevronene hjelper oss til å fungere sosialt – til å kunne forutsi den andres bevegelser og påtenkte bevegelser.

På 60-tallet hadde diagnosen "hjerneskade" en deprimerende klang av noe endelig. Nå, derimot, vet vi at hjernen deltar aktivt sammen med omgivelsene, og er i høyeste grad foranderlig. Våre hjerner interagerer med hverandre, og noe av dette kan måles (Iacoboni, 2009). Det kan se ut til at vi ikke bare påvirkes av den andres handlinger, men kan kjenne den andres følelser i *vår* kropp. Vi kan kjenne i vår kropp det den andre føler i sin. Min kunnskap og registrering i hjernen av det som skjer med deg tilsvarer på overraskende måter det jeg sa om at anerkjennelse impliserer et forhold til, en sammenheng med, og en type kjennskap til den andre. Vi gjenoppdager på

hjernenivå Hegels og Sterns tanker om nærheten mellom mennesker. At prosessene mellom mennesker skjer fortløpende med høy hastighet betyr at de må være for en stor del ubevisste. Vår selvforståelse og relasjonelle væremåter er i høy grad styrt av det ubevisste på forskjellige nivåer i personligheten fra manglende oppmerksomhet til dybdepsykologiske, komplekse og vanskelig tilgjengelige prosesser.

Hjerneforskningen avdekker altså den nære sammenheng mellom mennesker. Speilnevronene gjør det mulig for oss å se og vite om den andres intensjoner, opplevelser, handlinger og følelser. Slik hjelper hjernen oss til å anerkjenne den andre.

La meg avslutte denne delen med å vise til Damasio (2006) uttrykk: "det autobiografiske selv" viser til en person som har en utstrakt bevissthet, identitet, personlighet og refleksjon over fortid og fremtid. Derfor blir direkte sammenhenger mellom vår komplekse verden av opplevelse og hjernefunksjoner vanskelig eller umulig å måle. Det autobiografiske selvet vil aldri bli helt ut forstått – heller ikke ved hjelp av nevrovitenskapen. Den Kierkegaardske ånd lar seg ikke redusere.

Noen tanker om anerkjennelse i praksis

Lytting og forståelse

For å dele følelsesmessige opplevelser intersubjektivt er lytting avgjørende. Jeg har blitt fortalt at det kinesiske tegnet for lytting omfatter ordene fokus, hjerte, øyne, øre, og du. Det betyr at vi ser, hører og har fokus på den andre "med hjertet". Den voksne respekterer barnets "psykiske rom" som er usynlig, men som omgir også dem. For å lytte må egne behov settes på hold og vi må åpne oss slik at vi kan "høre" barnets totale uttrykk. Vi starter

med barnets perspektiv: Hvordan opplever barnet situasjonen? Hva prøver det å uttrykke? Hvilke følelser kan det se ut til at barnet sliter med? Hva kan det ikke sette ord på? Barn tilbyr oss en relasjon som vi ikke har råd til å overse. Vi bruker våre følelser og tanker til å forstå barnet når vi ser at de trenger det, Fokus er flyttet til barnet, og jeg selv, de fysiske omgivelsene, de praktiske oppgavene må vike i øyeblikket. Alle overganger, ikke minst fra å være hjemme til å komme i barnehagen, er potensielt krevende, og særlig da må vi være årvåkne.

Andre steder har jeg skrevet om et "lytte-rom" (Schibbye, 2009). Åpner vi oss for barnets uttrykk, fokuserer på uttrykket og gir oss tid, oppstår lytte-rommet. I dette rommet kan barnet utvikle økt opplevelse av egne følelser (mer selvrefleksjon) og se mer av hvor følelsen hører hjemme (selvavgrensning). I vårt siste eksempel kan vi tenke oss at Anne ved å bli lyttet til, blir mer klar over følelser rundt å savne mamma og sin redsel for at mamma ikke kommer tilbake, eller uro i forhold til hvordan hun skal klare å møte utfordringer i barnehagen og i tillegg kanskje føle at de andre synes hun er "dum" eller er "en baby". Nettopp ved å kjenne på, og aller helst dele følelsene kan hun begynne å mestre dem.

Forståelse henger nøye sammen med lytting. Ved å lytte og bruke det en fornemmer til å forsøke å forestille seg hvordan barnet har det, bygges forståelse. I det vi kunne kalle en verbal intersubjektiv deling kan forståelsen prøves ut ved hjelp av undring. Er vår holdning preget av indre anerkjennelse får det konsekvenser for vår språkbruk. Det blir naturlig å undre seg, være avventende og tålmodig. Det blir vanskeligere å konstatere eller konkludere eller slå fast på denne måten: "dette barnet er hyperaktivt" "Anne er et utrygt barn". En konklusjon eller konstatering stopper flyten i interpersonlige prosesser. I stedet bør vi kjenne på at vi ikke kan konkludere, men må fortsette å undre oss: "Det ser ut til at Halvor strever med å holde styr på mange følelser ...", "Det virker som om Anne trenger hjelp med overgangen når

mamma drar ...", "Jeg lurer på om du synes det er vakkert når det blir mye bråk ...". Eller med de to barna med perlene: "Nå tror jeg dere to har det veldig gøy ... eller?" Hun venter dem ut, og kan da eventuelt be dem snakke lavere.

Å ha en anerkjennende holdning er vanskelig, og i en viss forstand blir vi aldri "utlært". Det dreier seg om en prosess hvor vi prøver å bli bedre kjent med oss selv, noe som kan være smertefullt og angstskapende, men frigjørende og utviklende: Hva skjer med meg? Hvorfor provoserer dette barnet meg? Hva gir meg energi i samspill med barna? Hvor er mitt fokus? Vi må faktisk fokusere på det indre i en verden hvor det ytre har en enorm plass. Men å se nærmere på seg selv, kan bli et engasjement som gjør arbeidet mer meningsfylt, givende og energiskapende.

Avsluttende bemerkninger

Innledningsvis spurte jeg: Er indre anerkjennelse viktig for utviklingen av selvet og relasjonen? Hegel, Freud, Kierkegaard, moderne intersubjektivitets teori og forskning, hjerneforskningens eventyrlige fremskritt og praksis forenes i forståelse av den indre anerkjennelses betydning i relasjoner. Svaret er altså ja. Da gir det mening å fokusere på barnet, henvende seg til den følelsesmessige opplevelsen med en lyttende holdning, prøve å forstå og å dele.

Referanser

Bae, B. (2004). Dialoger mellom førskolelærere og barn – en beskrivende og fortolkende studie. Oslo: Høgskolen i Oslo, HIO-rapport 25 (Dr. Philos. avhandling).

Steps to an ecology of mind. New York: Ballentine Books.

Beebe, B. et al (2005). *Forms of intersubjectivity in infant research and adult treatment.* New York: Other Press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base. Clinical application of attachment theory.* London: Routledge.

Bråten, S. (1998). *Kommunikasjon og samspill fra fødsel til alderdom.* Oslo: Tano Aschehoug.

Louis Cozolino (2006). *The neuroscience of human relationships. Attachment and the developing social brain.* New York & London: W.W. Norton & Company.

Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens.* London: Vintage Books.

Damasio, A. (2006). *Descartes' error.* London: Vintage Books

Dimberg, U., Tunberg, M. og Elmehed, K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *American Psychological Society* 11: 86-89.

Gadamer, H.G. (1975/2001) *Truth and Method.* London : Sheed & Ward.

Gerhardt, S. (2004). *Why love matters. How affection shapes the baby's brain.* London & New York: Routhledge.

Heller, M & Haynal, V. (1997). The doctors face: a mirror of his patient's suicidal projects. In: J. Guimon (ED,) *The body in psychotherapy*, pp: 4651. Basel: Karger.

Hegel, G.W.F. (1821/1991). Elements of the philosophy of the right. I Wood, A.W. (red.) *Addition*, § 158, s. 199.. Cambridge: University of Cambridge Press.

Hegel, G.W.G. (1807/1999). *Åndens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkjennelse*. København : Reitzels Forlag.

Iacoboni, M. (2009) *Mirroring people. The science of empathy and how we connect with others*. Picador: New York.

Kierkegaard, S. (1847/1978). *Kjerlighedens gjerninger*. Bind 12. København: Gyldendal..

Le Doux J. (1998). *The emotional brain*. London: Phoenix

Meltzoff, A. (1993). The role of imitation in understanding persons and developing a theory of mind. I Baron-Cohen, S., Tager-Flusberg, H. & Cohen, D. (red.) *Understanding other minds*. New York: Oxford University Press.

Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2008) *Mirrors in the brain. How our minds share actions and emotions*. Oxford: Oxford University Press.

Schibbye, A.L. (1997b). Fra begrensning til avgrensning. Synspunkter på grensesetting og barns selvrefleksivitet. I: Jacobsen, J. (red). *Reflexive læreprosesser*. København, Forlaget Politisk Revy.

Schibbye, A.L, (2009). *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Shore, A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. Hillsdal, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Shore, A. (2003). *Neuroendocrine regulation of behaviour*. Cambridge: Cambridge University Press.

Steihaug, S. et al. (2011) *Recognition can leave room for disagreement in the doctor-patient consultation*. (article in Press) *Patient Education and Counseling*.

Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal World of the Human Infant*. New York: Basic Books.

Trevarthen, C. (1997) Communication and cooperation in early infancy: A description of primary intersubjectivity. I: Bullowa, M.M. (red). *Before speech: The beginning of interpersonal communication*. New York: Cambridge University Press.

Winnicott, D.W. (1967). The mirror-role of the mother and family in child development. In Lomas, P. (Ed). *The predicament of the Family: A Psychoanalytical Symposium*. London: Hogarth.

Anbefalt litteratur:

Bråten, S. (2009). *The intersubjective mirror in infant learning and adults*. Amsterdam and Philadelphia: Benjamin Publishing Co.

New York & London: W.W. Norton & Company.

Ellenberger, V.W. (1970). *The discovery of the unconscious*. New York: Basic Books.

Fonagy, P. (2001) *Attachment theory and psychoanalysis*. New York: Other Press.

Freud, S (1919/1986). *Five lectures on psycho-analysis*. Vol. X, London: The Hogarth Press.

Levinas, E. (1974). *Otherwise than being*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press

Løvlie, E.M. (2006) *Stillhet og støy. Tanker om tid, angst og kjærlighet*. Oslo: Cappelen.

Tronick, et al. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 17, 1-13.

Winnicott, D.W. (1971) *Playing and Reality*. London: Routledge.

Winnicott, D.W. (1965/90). *The maturational processes and the facilitating environment*. London: Karnap Books.