ANNE-LISE LØVLIE SCHIBBYE

RELASJONER

Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi

2. UTGAVE

anerkjennelse øyeblikket tilknytning – selvavgrensning selvrefleksivitet avverger dialogisk dilemma delprosess undrende dialoger angst Hegel tingliggjøring Kierkegaard ubevisste prosesser Stern overskridelse

UNIVERSITETSFORLAGET

Relasjoner

Til Elisabeth

Anne-Lise Løvlie Schibbye

Relasjoner

Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi

2. utgave

Universitetsforlaget

© Universitetsforlaget, Oslo, 2020
ISBN: 9788215044552
1. utgave, 1. versjon, Universitetsforlaget, 2020
E-utgaven baserer seg på 2. trykte utgave, Universitetsforlaget 2009, 2. opplag 2012

Elektronisk tilrettelegging: Universitetsforlaget
Omslagsdesign: Sandvik Design
Layout og sats: Universitetsforlaget

Diktet av Gunvor Hofmo er hentet fra Jan Erik Vold Etterlatte dikt (1997), og er gjengitt med tillatelse fra forfatter og Gyldendal litteratur.

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Universitetsforlaget er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

www.universitetsforlaget.no
post@universitetsforlaget.no

Innhold

Takk 9
Forord 11
Innledning 13

DEL I DET METATEORETISKE PERSPEKTIV

Kapittel 1 Filosofisk bakgrunn for en dialektisk relasjonsforståelse 19
Innledning 19
Uartikulerte forutsetninger 20
Hva skal vi med metateori? 21
Hva skal vi med teori? 23
Praksisnivået 24
Eksistensialisme 25
Angst 28
Dialektikk 38
Oppsummering 51

DEL 2 PSYKOLOGISK TEORI

Kapittel 2 Tidlig utvikling av det relasjonelle selv 57
Innledning 57
Nyere syn på samspill og utvikling 60
Affekter 69
Intersubjektivitet 71
Selvsansningsdomener 77
Indre representasjoner 81
Selvavgrensning/selvrefleksivitet 84
To typer selvreflektivitet 100

Kapittel 3 Tilknytning – selvrefleksivitet/selvavgrensning 101
Innledning 101
Tilknytningsteori 101
Kort om autonomi 104
Angst i et tilknytning-avgrensningsperspektiv 105
Selvaktelse 108

Prosesser i det relasjonelle selv 109
Selvet-med-den-andre 109
Delprosess 113
Det relasjonelle ubevisste 116
Relasjonelle avverger 120
Omforming 122
Bankeksemplet 126

Kapittel 4 Utvikling av relasjonsforstyrrelser 129
Innledning 129
Om sammenblanding og isolasjon 132
Tilknytningsmønstre 136
Tilknytningsteori og relasjonelle forstyrrelser 143
Forstyrrelser knyttet til selvrefleksivitet/selvavgrensing 145
Nærhet-distanse-regulering i relasjoner og psykopatologi 151
Ubevisste prosesser, avverger og forstyrrede relasjoner 153
Noen «løsninger» på problemer med tilknytning/avgrensning 154
Om å forme den andres opplevelsesverden. Affektregulering og sosial referering 158
Dialogisk selv- og selv/andre-regulering 161
Selektiv inntoning 162
Dialogisk regulering av affekt 163
Misinntoning og bemektigelse 164
Overinntoning 166
Inautentisk inntoning 167
Ikke-inntoning 167
Familieteoretikeres bidrag til forståelsen av patologi 168
Omsorgspersonens relasjonsmodus og psykiske forstyrrelser – et tankekesperiment 171

Kapittel 5 Den dialektiske forståelsen av partnervalg og partnersamspill 174
Innledning 174
Psykologisk teori om partnervalg og samspill 176
Viktige begreper for å forstå partnervalg 180
Kvalitative analyser av dialoger mellom partnere 184
Delprosessanalyse 184
Noen observasjoner fra undersøkelsen 189
Gjentar par det samme mønsteret i fastlåste forhold? 191
Noen uventede observasjoner 192
Foreldrenes betydning 194
Personlighetsvariabler hos foreldre og partnere 195
Det underliggende driv 198
Jons og Maris partner-selv 201
Jons og Maris forhold til sine respektive foreldre 201
Jons og Maris tema 202
Hva velger de i hverandre? 203
Jon og Maris forhold over tid 204
Litt om forelskelse, kjærlighet og det gode forhold 206

Kapittel 6 En dialektisk forståelse av familerelasjoner 210
Innledning 210
Overganger til å bli en familie 213
Morens oppfatning av mannen som far 217
Den nye babyen og mulighetene for økt tilgang 218
Farsrollerepresentasjoner 219
Morens rolle i forhold til farsrollerepresentasjonene 220
Familierelasjoner 221
Bevisste og ubevisste prosesser i familien 224
Mer om familiens samværsskjemaer 227
Jon og Mari blir foreldre 231
Mari blir mor 233
Jon blir far 234
Jon og Maris familie 235

DEL 3 PSYKOTERAPEUTISK PRAKSIS

Kapittel 7 Anerkjennelse 243
Innledning 243
Klientens forventninger 246
Terapeutens strukturering av forholdet 249
Kontrakt 251
Diagnose 252
Terapeutisk allianse 253
Terapeuten som subjekt 254
Terapeuten som tilknytningsfigur 256
Anerkjennelse 256

Kapittel 8 Overføring/motoverføring 281
Innledning 281
Overføring 281
Motoverføring 285
Nyere syn på overføring og motoverføring 285
Overføring/motoverføring i et dialektisk perspektiv 287
Klientens bidrag 288
Terapeutens bidrag 292
Samspillet mellom overføring/motoverføring 293
Hvordan kan vi bruke overføring og motoverføring for å fremme terapiprosessen? 294
Hvordan oppdager vi vår motoverføring? 296
Eksempler på motoverføring i familieterapi 297
Om å ta parti 298
Om å bli «dradd ut» 301
Om å styre klienten(e) 303
Om å vite hva klienten(e) bør gjøre 304
Om å skille mellom det vesentlige og det uvesentlige 304
Om å definere 306

Kapittel 9 Psykoterapirelasjonen i lys av dialektikk og utviklingsbegreper 308
Innledning 308
Motstand 308
Tolkning 310
Påpekning 313
Hvordan arbeider vi med motstand og avverger? 315
Utviklingsteoretiske begreper og psykoterapi 317

Kapittel 10 Psykoterapi med par og familie 333
Innledning 333
Noen felles aspekter i par- og familieterapi 334
Parterapi 337
Terapi med familien 339
Sekvenser fra terapitimer med Jon, Mari, Geir og Britt 342
Kort om avslutning 363

Kapittel 11 Mot en forståelse av et terapeutisk språk 364
Innledning 364
Et gjensyn med endringsbegrepet 365
Selvavgrensning/selvrefleksivitet som prosess 365
Hvordan influerer metasynet terapeutens måte å bruke språket på? 369
Et eksempel på lineære dialoger og det dialogiske dilemma 370
Noen syn på hva som skiller terapeutiske fra konvensjonelle dialoger 372
Om å «gå bak» utsagn 372
Undrende «spørsmål» 373
Innlagte forespørsler 374
Om å nyansere det generelle og det absolutte 375
Utelatelser 375
Statisk kommunikasjon 375
Å bli styrt av andre 376
Om å fortolke den andre 377
Som du snakker, slik blir du 377

Kapittel 12 Hvordan når vi det usigelige? 379
Innledning 379
Som-om-modaliteten 380
Kort om lek og muligheter for endring 381
Undring og tilgang i terapeutiske dialoger 383
Endring i øyeblikket 388
Oppsummering 400

Avslutning 403
Litteraturreferanser 405
Stikkordregister 420

Takk

Takk til mine gode samtalepartnere: klienter, studenter og seminardeltagere, men også kolleger, venner og familie. I gode dialoger skapes kunnskap og forståelse, inkludert selvforståelse – og inspirasjon og glede.

Marianne Børstad, som leste og kommenterte faglige aspekter i den første utgaven, skal også ha takk for gjennomlesning av rettelser til annen utgave. I begge tilfelle stilte hun opp på rekordtid. Jeg takker henne for helhjertet støtte, skarpe leserblikk og faglige dybde.

Takk til forlaget – særlig sjefsredaktør Mariann Bakken for hennes oppmuntring, engasjerte tro på boken – og ikke minst, for initiativ til den nye utgaven.

En spesiell takk til Sofie og Maria for de mange øyeblikk fylt av kjærlighet og glede.

Denne boken er tilegnet Elisabeth Løvlie. Hun leste det opprinnelige bokmanuset i 2002, og jeg takker henne igjen for hennes entusiasme, inspirasjon, dyptpløyende innsikter og livlige diskusjoner. Hennes innspill i forhold til å tydeliggjøre teksten har vært avgjørende. Hennes faglige arbeid har bidratt med refleksjoner rundt hvordan det usigelige kan få plass i språket, samt tanker om hvordan vi kan leve bedre med paradokser og dialektiske dilemmaer. Takk også for hennes uvurderlige innsats i forhold til den nye utgaven.

Grefsen, september 2009

Anne-Lise Løvlie Schibbye

Forord

Mye har skjedd i de syv årene som har gått siden den første utgaven av denne boken ble lansert. Hovedtittelen på den første utgaven var *En dialektisk relasjonsforståelse*. Med det ville jeg signalisere at dialektikken var vesentlig, fordi den er så nært knyttet til relasjonstanken. Dialektikken ligger i bunn gjennom hele teksten. Nå, ved ny gjennomlesning, ser jeg at grunnmuren i teorien ikke bare er Hegels dialektikk, men at både Kierkegaards eksistensfilosofi og Freuds psykoanalyse er andre grunnpilarer både når det gjelder teori og praksis. Hegel ga oss den dialektiske forståelsen av relasjoner, gjentagelsen, dødsangsten, utvikling og anerkjennelsen. Kierkegaard ga oss forståelse for det «falske selv», for våre behov for å ta på masker og beskytte oss mot angst, men også for at angst kan være en positiv drivkraft i menneskesinnet. I tillegg beskrev han kjærligheten som en åndelig og menneskelig kraft vi gjenkjenner i terapirommet. Freud ga oss et begrep om det ubevisste, avverger, overføringer og en dypere forståelse av seksualitet. Således antyder boken den sammenheng som vi kan spore – både historisk og tematisk – mellom psykoanalysen, eksistensialismen og dialektikken.

Underveis har jeg forelest over diverse tema i boken i mange forskjellige sammenhenger. Relasjonsforståelsen modnet og ble tydeligere, og teksten kunne skjerpes og forbedres. Men i likhet med å skulle pusse opp i én del i et hus, skriker andre deler etter fornyelse også. Derfor måtte jeg velge å snike inn mange mindre rettelser og oppklaringer, forhåpentligvis uten at «huset» protesterer.

Det jeg *har* utdypet og/eller føyet til er summariske fremstillinger av nye tanker om affektregulering, ansiktskommunikasjon og nevrovitenskap. Disse områdene er relevante både når det gjelder tidlig utvikling og psykoterapi. I de siste tiår har det i litteraturen strømmet på av interessante sammenstillinger av biokjemi, nevrofysiologi og nevropsykologi, ikke minst innenfor psykoanalytisk psykologi. En viktig del av dette er speilnevroner og deres rolle når det gjelder vår evne til å «lese» hverandres mentale tilstander. Dessverre kan jeg bare antyde hvordan dette bidrar til relasjonsforståelsen. La meg bare si at disse nye funn om hjernen utgjør en

solid empirisk støtte til relasjonsforståelsen i boken. Den nye forskningen gjør medrivende fremstøt, men jeg tenker meg at Kierkegaard, og mange med ham, ville minnet oss om at vi også er åndelige vesener! Kanskje det er betimelig at jeg også har samlet Kierkegaards tanker om kjærlighet på et sted og føyet til en del. Forskjell og likhet mellom anerkjennelse og kjærlighet er også drøftet i den nye utgaven.

Ellers vil jeg si at mitt opprinnelige ønske om å presentere en helhetlig og sammenhengende relasjonsforståelse og særlig implikasjonene av dette for psykoterapeutisk praksis, ikke har endret seg, snarere tvert mot. Det skal være mulig for leseren å trekke tråder mellom et filosofisk grunnlag, via psykologisk teori til psykoterapeutisk praksis, og fra praksis tilbake til grunnlagstanken. De forskerne og klinikerne jeg har bygget på i teoridelen og delvis i praksisdelen, er fortsatt foregangspersoner på feltet. Jeg tenker på Winnicott, Bowlby og kommunikasjonsteoretikere som Watzlawick, familieterapeuter som Laing, Wynne og Bowen. Arbeidene til psykoanalytikerne Stern og Fonagy og andre forskere som for eksempel Schaffer, Trevarthen og Beebe har vært meget nyttige i teoridelen av boken.

Til slutt: De assosiasjonene som har overveldet meg i arbeidet med denne nye utgaven, kunne bli en ny bok. Jeg håper at noen snart skriver den.

Innledning

Å skulle stable en bok på bena virker uoverkommelig. Det var først da forlaget ba meg skrive «fortellingen om mitt faglige engasjement» at jeg samlet mine artikler, notater og noen tanker. Slik begynte fortellingen. I løpet av mitt faglige liv har jeg ofte, i likhet med mange andre, følt en splitt mellom psykologisk forskning og teori på den ene siden og praksis på den andre. I strevet for å forene disse to sidene ble de abstrakte filosofene – merkverdig nok – de som ofte talte mest direkte til det jeg opplevde i den psykoterapeutiske dialogen. Hegel og Kierkegaard satte fingeren på hvor vanskelig det er å forstå selvet og selvet i relasjon: de dype behovene for å bli sett, for å dele, for tilknytning, men også være selvstendig, den motsetningsfylte angsten, men også lidenskapen, friheten og overskridelsen. De så hvor uutgrunnelig det levende livet er, hvordan ordene kommer til kort når vi skal gripe dette vitale i teori, forske på det og formidle det til andre. Underveis i fortellingen har jeg gang på gang følt den store utfordringen i å skulle sette ord på dette levende mangfold i psykoterapiforholdet – og i alle forhold.

Det blir paradoksalt – å skulle begrepsette det som vanskelig kan beskrives i ord. For vi *må* ha teori. Psykoterapi er en profesjon som krever inngående teoretisk og praktisk *kunnskap*. Faktisk begynner boken med en argumentasjon for nødvendigheten av metateori og teori. Jeg strevde i en årrekke med å artikulere en teoretisk forståelse av relasjon basert på dialektikk og eksistensialisme – og selvsagt psykodynamisk teori. Noen kolleger, men for det meste studenter og seminardeltagere, ble grepet av denne dialektiske relasjonstanke på begynnelsen av 1970-tallet. Siden har det vært en kontinuerlig dialog med de interesserte (jf. Bae og Waastad 1992).

Underveis lurte jeg ofte på om alt hang i løse luften. Det var derfor avgjørende da spedbarnsforskningen kom frem til empiriske data som bekreftet mine ideer. Særlig ble jeg inspirert av arbeidene til Stern og Shaffer som jeg leste på andre halvdel av 1980-tallet. Observasjonene passet, med få unntak, rett inn i relasjonsmodellen. Jeg hadde jobbet med refleksivitet og avgrensning som et nyttig begrepspar for en relasjonsforståelse. Fonagys arbeid med refleksjonsfenomenet eller mentalisering (og dets sammenheng

med tilknytning) tidlig på 1990-tallet var også overveldende, fordi han tok begrepet inn i det kliniske på en måte som var helt på linje med min forståelse. Med denne forskningen fikk relasjonsforståelsen en ekstra forankring.

Vår postmoderne tid preges av det vi kan kalle «stykk-kunnskap», hvor viktige temaer dekkes, men et mer helhetlig syn mangler. I seminarsammenheng har ferdigutdannede fagfolk så vel som studenter innenfor psykologi, psykiatri, pedagogikk og andre samfunnsfag, uttrykt et behov for en sammenhengende fremstilling av et tema. Selvsagt må vi ofre mange detaljdrøftelser innenfor et slikt prosjekt. Fordelene, både med helhet og med muligheter for leseren til å plassere sin kunnskap inn i en sammenheng, oppveier ulempene. Denne boken representerer et forsøk på å bygge opp en relasjonsforståelse som på dialektisk vis bidrar til forståelsen av selvet. Teksten spenner fra relasjonsforståelse på et metaplan til teori om utvikling (og feilutvikling) og om utvikling (endring) i psykoterapi. For å belyse relasjonsforståelsen mer inngående har jeg anvendt den i sammenheng med partnervalg og partnersamspill og familierelasjoner. Dessuten argumenterer jeg for at den kan brukes, ikke bare i psykoterapi med individet, men med par og familier.

Boken er inndelt i tre deler: Del 1: Metateoretisk perspektiv, Del 2: Psykologisk teori og Del 3: Psykoterapeutisk praksis. Del 1 inneholder en argumentasjon for betydningen av metateori og teori, men dreier seg mest om eksistensialismens bidrag og særlig hva dialektikken kan lære oss om relasjoner (kapittel 1). Disse bidragene ligger mer eller mindre eksplisitt i drøftelsene gjennom boken.

Del 2 tar for seg psykologisk teori. Disse kapitlene (2, 3 og 4) er svært fortettet, og muligens krevende å lese. En hjelp kan det være at hovedbegrepene og den dialektiske forståelsen utdypes gjennom hele boken. Kapittel 2 er en oppsummering av relevante observasjoner og begreper fra spedbarnsforskningen (særlig Stern og Fonagy). Kapittel 3 dreier seg om mine opprinnelige tanker om relasjon. Den viktige balansen mellom tilknytning og selvavgrensning i relasjoner danner et overordnet perspektiv på «det relasjonelle strev», ubevisste prosesser og avverger. I kapittel 4 dreies diskusjonen om relasjonsutvikling til hvordan relasjonelle forstyrrelser oppstår, og skaper den smerte og sårbarhet som bringer klienten til behandling. Nok en dreining av relasjonsforståelsen finner vi i kapitlene 5 og 6. I kapittel 5 drøftes sammenhengen mellom relasjonsutvikling (utvikling av selvet-i-relasjon) og partnervalg/partnersamspill. Deler av diskusjonen omhandler resultater fra et forskningsprosjekt om par. Kapittel 6 tar for seg hva som skjer med partneres selv-i-relasjon og deres samspill i overgangen til å bli foreldre. Der er vi tilbake til tanker fra kapittel 2 og 3, hvor

vi har sett at barnets skjebne i så høy grad er knyttet til hvordan det innlemmes i det jeg kaller partnerselvet.

Del 3 består av seks kapitler om psykoterapi. Anerkjennelse er et viktig, vanskelig og overordnet begrep i dialektisk forståelse, og blir grundig drøftet i i åpningskapitlet til denne delen (kapittel 7). Anerkjennelse ligger som en slags ramme rundt forholdet, men er samtidig det som skal prege terapeutens holdning. Et sted sier jeg at anerkjennelse må ligge i selve den luften vi puster i terapiforholdet. Overføring/motoverføring (kapittel 8) bringer oss til de store utfordringene: det dramatiske – og ofte tragiske – vi møter i terapi. Klienten lever jo ut sin relasjonelle stil med oss og utfordrer vår selvavgrensning på forskjellige måter. Vi må forstå hva som skjer, og kunne håndtere det. Kapittel 9 fortsetter med drøftelser av de terapeutiske utfordringene: Først svarer jeg på hvordan vi skal håndtere motstand, og når vi skal påpeke eller tolke. Resten av kapitlet tar for seg det psykoterapeutiske arbeid i lys av forståelsen fra kapitlene 2, 3 og 4. Felles aspekter ved par- og familieterapi (og faktisk også med individualterapi) blir belyst i kapittel 10. Mesteparten av presentasjonen er imidlertid viet et intervju med en tenkt familie.

Kapittel 11 og 12 omhandler språket vi bruker i terapeutiske dialoger. Gjennom boken understreker jeg at tilgang til affektive opplevelser er viktig for overskridende endring. Terapeutens språkbruk kan bidra til at muligheter for slik tilgang oppstår i dialogen. I kapittel 11 snakker jeg om hvordan terapeuten må «gå bak» klientens konkrete uttrykk for å tydeliggjøre affektene. Kapittel 12 avslutter fortellingen. Imidlertid fører drøftelsene i dette kapitlet oss frem mot noe nytt, noe *uferdig*, nemlig ytterligere analyser av mulige sammenhenger mellom undring, tilgang til skjulte prosesser i øyeblikket og endring. Poenget er at vi ikke ville endt opp der uten å ha gått veien om de andre kapitlene. I den forstand førte fortellingen oss dit.

For å gjøre teksten mer levende, introduserer jeg en tenkt familie, Jon (36 år gammel lærer), Mari (35 år og kjemiker) og deres barn Geir (9 år) og Britt (5 år). De er er med gjennom hele fortellingen. Av konfidensialitetshensyn kan en virkelig familie i terapi ikke beskrives i detalj, så en tenkt familie er den nest beste løsningen. De skal illustrere spesielle poenger underveis. Det kan forhåpentligvis bryte det teoretiske på måter som «gir luft» til lesningen. Terapeuten refereres til som «hun».

Teksten er, som antydet, stedvis kompleks. Slik må det bli – relasjonsfenomener *er* komplekse. Forenklinger øver vold mot denne kompleksiteten. Begrepsbruken kan nok av og til virke unødig innviklet, men den skal altså gripe noen vanskelige prosesser så fenomennært som mulig. En formule-

ring som for eksempel «å leve et tema», skal vise til det vitale i samspillsprosessene og til at opplevelsene ofte er knyttet til et bestemt tema i individets liv. Når jeg sier at væremåter har «overlevelsesverdi», kan det også virke fremmedartet, men skal beskrive det at vi skaper samspill for å beskytte selvet fra utslettelse. Jeg kan trøste leseren med at noen kapitler, spesielt i psykoterapi-delen, er betydelig lettere å lese enn andre. De tre delene kan leses uavhengig av hverandre. Men for en dypere forståelse bør nok boken studeres i sin helhet.

Boken er i første rekke beregnet på psykologistudenter, psykologer, psykiatere. Den kan også være relevant for sosionomer, psykiatriske sykepleiere, lærere, kliniske pedagoger og spesialpedagoger, kort sagt, for dem som arbeider med relasjoner i faglig sammenheng. Ellers tenker jeg at de som av forskjellige grunner er interesserte i å forstå mer om forhold mellom mennesker, kan «gå i dialog med» noen av tankene i boken.

DEL I

DET METATEORETISKE PERSPEKTIV