

Bære eller briste

Kommunikation og relation i arbejdet med mennesker
Af Odd Harald Røkenes & Per-Halvard Hanssen

er oversat fra norsk af Lone Østerlind
efter Bære eller briste Kommunikation og relation i arbeid med mennesker.
Copyright © 2012 Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke

© 2013 Akademisk Forlag, København
– et forlag under Lindhardt og Ringhof Forlag A/S, et selskab i Egmont

Kierkegaard-citatet på s. 217 stammer fra Overskriften for Andet Afsnit, Kapitel I, A, §2 i Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed. En ligefrem Meddelelse, Rapport til Historien, C.A. Reitzels Forlag, 1859.

I kapitel 6 og kapitel 8 er teksten justeret ganske lidt, så den passer til danske forhold.

Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele heraf er kun tilladt efter Copy-Dans regler.

Forlagsredaktion: Lone Fredensborg
Grafisk tilrettelægning: Tine Christoffersen, C-Grafik
Omslagslayout: Imperiet/Simon Lilholt
Trykkeri: Livonia

1. udgave, 1. oplag 2013
ISBN: 978-87-500-4358-4

www.akademisk.dk

KAPITEL 2

DET INTERSUBJEKTIVE MØDE

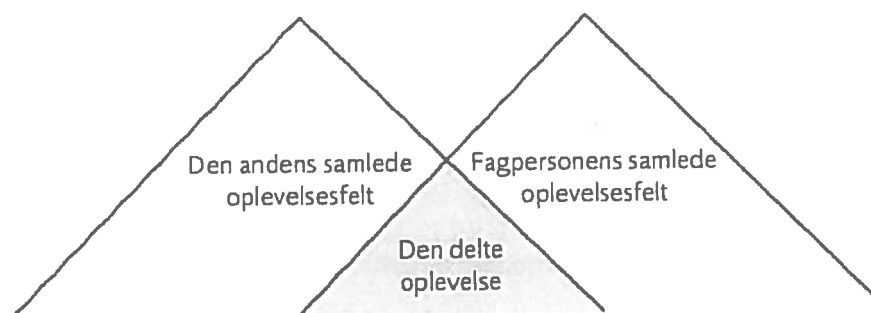
Rygtet gik hen over landet om den hellige mand, der boede i et lille hus på toppen af et bjerg. En mand besluttede at drage ud på en lang og anstrengende rejse for at møde ham. Da han nåede frem til huset, blev han modtaget af en gammel tjener. »Jeg vil gerne møde den hellige mand,« sagde han til tjeneren. Tjeneren smilede og førte ham ind i huset. Da de gik gennem huset, gik manden i spændt forventning om mødet med den hellige mand. Men før han vidste af det, var de kommet til bagdøren, og tjeneren viste ham ud. Manden standsede, vendte sig om mod tjeneren og sagde: »Jamen jeg ville jo gerne møde den hellige mand!«. »Ham har du allerede mødt,« sagde den gamle mand. »Alle dem, du møder i livet – selv den mest simple og mest betydningsløse – skal du betragte som den kloge hellige mand. Hvis du gør det, vil det problem, du kom hertil med i dag, være løst.«

(Zen-fortælling)

I dette kapitel skal vi se nærmere på det intersubjektive oplevelsesfællesskab, der opstår mellem en fagperson og et andet menneske. Intersubjektivitet betyder at dele eller gøre psykologiske tilstande eller oplevelser fælles. Vi har kaldt kapitlet »Det intersubjektive møde«. Med den betegnelse signalerer vi en klar holdning: Et møde mellem en fagperson og en klient er et møde mellem to eller flere ligeværdige mennesker. Enhver har sin specielle livserfaring og historie og måde at opleve og forstå verden på. Selve ordet *møde* peger på noget mere end kommunikation og samtale. Vi møder et medmenneske, som vi må forholde os til, samtidig med at vi har en samtale om et eller andet eller gør noget

praktisk som for eksempel at massere ømme muskler. Vi må med andre ord både lægge vægt på at udvikle en god relation til den anden og på at interagere med vedkommende. Dette præger ethvert møde og gør det til noget unikt.

I det foregående kapitel blev interaktion mellem fagperson og klient diskuteret ud fra et overordnet perspektiv. Centrale begreber i den sammenhæng var for eksempel *relation* og *relationskompetence*, *handlekompetence*, *bærende relationer*, *livsverden* og *systemverden* samt *moralsk autonomi*. Dette kapitel skal handle om oplevelser, der bliver fortalt og gjort fælles inden for rammerne af en relation mellem en fagperson og en klient. Der vil være fokus på forskellige aspekter ved det at betragte og forstå delte oplevelser. Normalt er det blot en begrænset del af en persons totale oplevelsesfelt og erfaringsbaggrund, der bliver delt i denne type samtaler, selv om man nogle gange kan blive ganske fortrolig med mange sider af et andet menneskes liv. Dette kan illustreres med følgende figur:



Figur 4 Intersubjektivitet er en delt oplevelse

Figuren er tænkt som en anskueliggørelse. Felternes størrelse vil kunne variere. Når en fagperson møder en anden, mødes to mennesker med hver sin særlige personlighed, baggrund og historie. Desuden medbringer de fælles oplevelser, som er almenmenneskelige eller forankret i en fælles kultur. Det sidste medvirker til, at fagperson og klient umiddelbart kan dele noget, uden at samtalen behøver at uddybe dette specifikt, for eksempel at det kan være krævende at have små børn. Med

hensyn til det specifikke og personlige er det nødvendigt med en uddybende samtale og dialog, hvis feltet med den delte oplevelse skal blive større. Det forudsætter, at fagpersonen gør sig umage, ellers er det ikke sikkert, at den anden meddeler sine private livserfaringer.

INTERSUBJEKTIVITET

Mennesket længes efter kontakt – men frem for alt længes det efter ægte dialog. Dialog hører til kernen af det at være menneske (...). Vi længes hver især hemmeligt og desperat efter at blive »mødt« – at blive mødt som de unikke, hele og sårbare væsener, vi er. Vi længes efter at blive oprigtigt værdsat af andre som dem, vi er, fordi vi er (...). Paradoxet er, at jeg ikke er helt mig selv, før jeg bliver anerkendt af andre som det unikke væsen, jeg er (...). Vores værdsættelse af andre giver os selv værdi. Vi er en del af en række gensidige relationer.

(Hycner og Jacobs 1995: ix, her oversat efter forfatterens oversættelse)

Dialog og intersubjektivitet

Nyere spædbarnsforskning har påvist, at mennesket er født med et potentiale til at deltage i et gensidigt samspil med andre (se for eksempel Bråten 2000). Barnet udtrykker sig selv, sine tilstande (for eksempel sult og smerte) og behov, samtidig med at det er i stand til at opleve noget tilsvarende hos andre. Efterhånden som vi bliver ældre, bliver vi mere og mere komplekse og avancerede, både med hensyn til personlighedsudtryk, tilstande og behov, og når det gælder vores evne til at forstå andres oplevelser. At dele psykologiske tilstande er det, vi har betegnet som intersubjektivitet. Det er i dialog med andre, at der opstår et intersubjektivt fællesskab. B.R. Hansen hævder, at intersubjektivitet er dialogens mål (1991).

Dialogen er kendetegnet ved, at de deltagende parter både udtrykker sig og deltager eller er til stede i hinandens psykologiske tilstande. Den andens indre tilstand bliver på en måde til vores egen, i og med at den bliver tilgængelig. Desuden giver sådanne oplevelser impulser til reaktioner, for eksempel i form af at udtrykke forståelse eller imøde-

komme behov. På den måde bliver vi opmærksomme på os selv og ser os selv gennem den anden. Og når vi udtrykker os tilbage, gør vi os synlig for den anden både som person og som en, der har konkrete holdninger til det, vi reagerer på. Bliver den anden accepteret, forstået, støttet og opmuntret eller mødt med andre kvaliteter? Dermed bliver intersubjektive dialoger også til processer. Psykologiske tilstande bliver ikke blot meddelt og delt. De bliver også til dels skabt i løbet af dialogen. Hvis vi forestiller os en dialog mellem en fagperson og en klient, kan en oplevelse hos klienten skifte karakter for eksempel fra noget behageligt til noget ubehageligt, alt afhængigt af hvordan fagpersonen forstår og reagerer på det, der kommer til udtryk.

Gensidige oplevelser i en dialog, hvor du spontant kan mærke den andens indre oplevelser, betyder ikke, at du er ligesom den anden. Intersubjektivitet indebærer ikke, at man kommer i samme psykologiske tilstand som den anden, således at oplevelserne bliver identiske. En forudsætning for dialog er det, som Schibbye kalder *selvafgrænsning* (1996). Parterne deler hinandens oplevelser fra hver sin separate position og fra hver sin psykologiske baggrund. Intersubjektive dialoger er, hvad filosofen Martin Buber kalder *jeg-du-møder* (1967). Det er dygtige fagfolk helt bevidste om. De ved, at de skal gøre sig umage ud fra deres psykologiske ståsted for at skabe intersubjektive møder.

Gruppeopgave

Når vi taler sammen, er det almindeligt at bruge udtryk som »Det forstår jeg« eller »Jeg kan godt forstå dig«. Diskuter, om vi kan bruge sådanne udsagn.



Jeg-det, jeg-du

Filosoffen Martin Buber har beskæftiget sig med møder mellem mennesker i al almindelighed og forholdet mellem fagperson og klient i særdeleshed ud fra begreberne *jeg-det* og *jeg-du* (1967). (For særligt interesserede henviser vi til Hycner og Jacobs 1995.) Begreberne henviser

til to grundlæggende holdninger til den anden og mødet med vedkommende: Vi kan enten forholde os til den anden som et subjekt, et *du*, eller et objekt, et *det*.

I forholdet til et *det* ligger der en afstand. Vi betragter den anden udefra og forholder os til vedkommende på samme måde som til en genstand. Vi objektiverer den anden, når vi sætter vores definitioner og mærkater på ham i form af for eksempel diagnoser eller definitioner på hans sindstilstand eller karaktertræk. Kontakten er som regel målrettet. Vi har en hensigt med mødet, og denne hensigt er vores eller defineret af os. Vi ved, hvad klienten har brug for. Vi bliver målstyrede og er først tilfredse, når målet er nået, for eksempel når vi har lindret den andens psykiske smerte. En ting, som også er vigtig ved denne holdning, er, at der hersker en gensidighed mellem et *jeg* og et *det*: Hvis jeg behandler den anden som et objekt, bliver jeg selv det samme. Mine betragtninger er da som regel hentet udefra, for eksempel fra lærebøger eller tidligere erfaringer, eller de bliver betragtet som selvfølgelige eller objektive. Jeg er derfor ikke interesseret i en dialog, men i at formidle viden.

Et møde mellem jeg og du, eller med andre ord et subjekt-subjekt-møde, er anderledes. Her mødes vi i en fælles oplevelse. Vi mødes »indefra« emotionelt og oplevelsesmæssigt. Kun vi er til stede i noget samtidig. Desuden kommer sproget til – som regel bagefter – som en sprogliggørelse af det oplevede. Dette er et velkendt fænomen, når vi oplever noget stærkt sammen, for eksempel seksualitet eller natur. I det øjeblik vi begynder at tale om oplevelsen, fjerner vi os fra den. Den bliver til noget, som har været. Den bliver objektiveret gennem de ord, vi forsøger at bevare den i. Men når det drejer sig om et subjekt-subjekt-møde kan denne objektivering være præget af, at de ord, som vælges, netop vælges i fællesskab. Meningen er skabt i fællesskab. Parterne er enige om, at den eller den forståelse passer for dem begge. Eller de har forståelse og respekt for, at den samme hændelse blev oplevet forskelligt.

Et møde med en anden veksler mellem jeg-det og jeg-du. Der er tale om forskellige kontakt-former. Jeg-personen veksler mellem at indtage en tilskuerposition, hvor han eller hun betragter udefra, fra sit eget ståsted, og en medoplevende position, hvor vedkommende betragter indefra. I det første tilfælde er dialogen som regel styret af jeg-personen,

blandt andet ud fra hans livserfaringer og teoretiske overbevisninger. Vedkommende interviewer på baggrund af, hvad han selv er overbevist om, er vigtigt og rigtigt. Et møde mellem en fagperson og en klient vil i udgangspunktet være stærkt præget af dette, blandt andet fordi begge parter har forventninger til rollerne. Fagpersonen vil måske tænke, at »jeg er den, der ved, hvad vi skal tale om i denne samtale«. En jeg-du-dialog er mere ægte i den forstand, at den er præget af gensidighed og ligeværd, og den er åben for det nære, nye uventede og overraskende, og det, der sker og opleves her og nu i fællesskab. Vi kan ikke tvinge en anden til en sådan form for dialog. Buber hævder, at vi kun kan skabe rammerne for den og være åbne for den, når den opstår, og at vi kan være forberedt på en slags ensomhed, når den forsvinder.

Den anden som objekt

Et centralt anliggende her er, at den anden bliver tingsliggjort; det vil sige, at han i praksis ligestilles med en genstand og behandles derefter. En ting fører vi ingen dialog med, vi behandler den ud fra vores viden om dens natur. Et æg skal koges i så og så lang tid for at blive hårdkogt. Et dankort skal bruges sådan og sådan for at hæve penge på det. Den anden er også sådan en ting, i og med at vedkommende er en krop. Kroppen er substans. Den har behov for føde og klæder. Skærer vi i den med en kniv, gør det ondt. Springer vi ud i vand, drukner vi, hvis vi ikke kan svømme. Spiser vi for meget, bliver vi tykke. Spiser vi for lidt, bliver vi tynde. Forhindrer vi en anden i at trække vejret, dør vedkommende. Som allerede nævnt er det også almindeligt at behandle andres oplevelser, som om de er ting. Vi objektiverer. Et typisk eksempel på objektivering er at karakterisere andre og behandle dem derefter. Fagpersoner bør være ekstra opmærksomme på dette, fordi vi i vores møde med andre er udrustet med teorier og begreber, der kan hjælpe os. Mens blikkenslageren har det nødvendige og hensigtsmæssige værktøj i sit arbejde med en vvs-opgave, har fagpersoner teorier og begreber som deres redskaber i omgang med andre mennesker. Fagpersoner bliver eksperter, der ved, hvordan »tingen«, *den anden*, skal forstås, fortolkes og behandles. En fagperson, der arbejder ud fra et adfærdsteoretisk ståsted, vil forstå og behandle den anden ved hjælp af begreber som

ydre diskriminante stimuli og forstærkning. Hvis fagpersonens perspektiv er inspireret af psykoanalysen, tænker han ud fra begreber som *indre objekter (internaliserede forældrefigurer), drifter og forsvar.* Både fagpersonen og blikkenslageren mener at vide med sikkerhed, hvad der er rigtigt, selv om den ene arbejder med menneskelige oplevelser og den anden med for eksempel kobberør.

Den anden som subjekt

Når vi tænker på den anden som subjekt, sigter vi til den andens indre verden (Egedius 1994). Subjektet er det, der oplever, føler, tænker og handler. Inden for personlighedspsykologien refereres der mere og mere til selvet i diskussioner af mennesket som subjekt. Udtryk som *selvbevidsthed, selvbillede, selvfølelse, selvagtelse og selvkontrol* bliver ofte benyttet for at sige noget om et subjekts oplevelse af sig selv. Disse oplevelser er subjektive og dermed sande for det menneske, der oplever dem. Mange fagpersoner kan godt lide at fremhæve deres forståelse af den anden som et subjekt, men behandler som regel alligevel den anden som et objekt. Det sker normalt, fordi de har en klippefast tro på deres egne teorier, begreber og professionelle erfaringer, der i næste omgang bruges til at definere den andens oplevelser, ligesom forældre sætter ord på børns oplevelser for at støtte en udvikling. På samme måde som et barn kan være uenigt i forældrenes forklaringer, kan en klient også protestere imod fagpersoners definitioner, uden at det ændrer på noget. Fagpersoner og andre autoriteter har stor definitionsmagt og er heller ikke altid lige lydhøre og anerkendende over for andres definitioner af deres egne oplevelser.

Når begge er subjekter

Når to mennesker i mødet med hinanden oplever verden fra hvert sit ståsted eller perspektiv og skal prøve at skabe en fælles forståelse af det, der bliver formidlet, mødes de begge som subjekter. Intersubjektivitet indebærer, som tidligere nævnt, psykologiske tilstande, som er gjort fælles, eller som bliver delt med andre. Heri ligger, at fagpersonen betragtes som subjekt og ikke som objekt. Fagpersonen kan ikke læne sig tilbage og blot være skråsikker på objektiv, sand viden eller formidle

det, som andre har formidlet i lærebøger. Fagpersonen som subjekt har ingen særstilling i forhold til klienten. Han ser den anden gennem sine briller, som er skabt gennem hans liv, hans livs- og arbejds erfaringer og de teorier, som han har valgt frem for andre. Ethvert møde mellem en fagperson og en klient bliver derfor noget særligt. De skaber begge en kontekst eller en ramme for hinanden. Det er derfor, klienter kan opleve det som anderledes og nyt, hvis de pludselig skifter til en ny fagperson, selv om emnet for samtalen er det samme som før. Et og samme fænomen, for eksempel overfladisk snak, kan af den ene fagperson blive opfattet som forsvar og afværgemanøvre, mens en anden fagperson kalder det samme for en mestringsstrategi. Begge kan i og for sig have ret, men der kommer sandsynligvis to forskellige samtaler ud af det. Intersubjektivitet indebærer derfor, at fagpersonen har et åbent og reflekteret forhold til sig selv og sin egen måde at forstå det, den anden udtrykker, på.

Gruppeopgave

Tænk på en oplevelse, I er fælles om. Det kan for eksempel være en film eller en time i klassen. Hvordan oplevede I denne hændelse? Hvorfor tror du, at du oplevede hændelsen, netop som du gjorde? Hvad kan eventuelle forskelle være udtryk for?



MENTALISERING

Intersubjektive møder, fra fødslen og videre frem i livet, bidrager til udvikling af en genuint menneskelig egenskab, der normalt betegnes *mentalisering* (Bateman og Fonagy 2007; Ryden og Wallroth 2008; Wallroth 2011; Skårderud og Sommerfeldt 2008; Skårderud og Karterud 2007). Mentalisering kan også kaldes evne til refleksivitet (Schibbye 2002, 2009). Mentaliseringsbegrebet er forholdsvis nyt, men det har fået stor betydning inden for psykologien. Udgangspunktet for begrebet er, at vi mennesker forstår hinanden og forudser adfærd hos hinanden på baggrund af forestillinger om mentale tilstande – en såkaldt »theory of mind«.

Den enkle definition på begrebet mentalisering er *evnen til at se den anden indefra og sig selv udefra*. En mere udførlig definition indeholder desuden det at have kontakt til og kunne reflektere over sit eget indre liv. Udtrykket er et fællesbegreb for det, der sker, når vi tolker hinandens handlinger som meningsfulde udtryk for indre liv – som for eksempel behov, følelser, tanker, hensigter, værdier, holdninger, ønsker eller længsler. Begrebet refererer med andre ord til noget fundamentalt for mennesker, nemlig at vi fortolker hinanden. Vi søger mening bag forskellige udtryk. Tolkningerne er mere eller mindre præcise. Når vi misforstår hinanden, bliver det tydeligt – udtryk kan betyde flere ting. En moden og tryk person med god kontakt til sine egne følelser og god evne til at reflektere over sig selv, tolker andre mere præcist end en umoden person.

Begrebet mentalisering grænser op til andre mere velkendte begreber, som vil blive behandlet senere i denne bog, for eksempel empati, introspektion, selvrefleksion, affektregulering og opmærksomt nærvær/mindfulness. Men det særlige ved begrebet mentalisering er, at det rummer en større helhed: både selvrefleksivitet, forståelse af den anden og samspillet mellem parterne.

Evnen til mentalisering afhænger af, at man er blevet mødt med empati af centrale omsorgspersoner. Vi er blevet »set« af en anden. Dermed har vi både set os selv gennem den anden og erfaret, at den anden har set os fra et sted udenfor (Schibbye 2002, 2009). To personer formår således at dele oplevelser med hinanden, samtidig med at de oplever sig selv som to adskilte eller afgrænsede personer. At blive set på den måde kaldes ofte spejling. Det er vigtigt, at denne så at sige er *markeret*, det vil sige, at den, der bliver set, oplever at »få sig selv retur« fra den andens ståsted. Den, der spejler, *bliver* ikke det, den anden føler (for eksempel bange), men står trygt udenfor og kan tilbyde både empati, trøst og opmuntring.

Evnen til mentalisering udvikles gradvist i barndommen, men det er først, når vi tilegner os sproget, at vi kan reflektere over hinandens oplevelser. I den tidlige barndom, før sproget er etableret, er forståelsen af hinanden typisk sansespræget og kendetegnet af affektindtoning (Stern 2003, 2010). Vi erfarer hinanden sansemæssigt. Vi forstår hinanden og

har forventninger til hinanden på baggrund af sansemæssige erfaringer og ikke ved hjælp af refleksion. Dermed bliver det, som man kan dele med hinanden, sansepræget og intuitivt. Muligheden for at udforske egne oplevelser af andre bliver derfor stærkt begrænset. Den evne kommer først til senere og kræver et sprog.

Processen med markeret spejling præget af affektindtoning er helt afgørende for, at små børn kan udvikle en moden evne til mentalisering. Parallelt med denne proces udvikles hjernen kraftigt og på en måde, der understøtter en udvikling i retning af god evne til mentalisering. Disse to processer betinger hinanden. Omvendt kan et uheldigt samspil svække hjernens udvikling og dermed svække evnen til mentalisering. Ganske vist er hjernen plastisk. Det vil sige, at den kan kompensere for tidlige skader, hvis den får gode oplevelser med spejling senere hen i livet. Men der er grænser for, hvor meget der kan repareres. Kvaliteten af samspillet mellem forældre og børn i spædbarnsalderen er den vigtigste faktor for at fremme både hjernens udvikling og evnen til mentalisering (Hart og Schwartz 2008; Schore 2006 a, b og c).

AT FORSTÅ OPLEVELSER

Hvordan kan vi forstå oplevelser? I det følgende vil vi kort beskrive en del perspektiver og teoretiske betragtninger, som efter vores opfattelse er vigtige, når vi skal samtale om andres oplevelser.

Fænomenologi og eksistentialisme: om oplevelser og forhold til oplevelser

Fænomenologien er selve videnskaben om den menneskelige oplevelse og erfaring. Filosofen Edmund Husserl er den mest kendte person inden for dette felt. Hans mål var at forstå den rene oplevelse eller subjektiviteten. Det vil sige, at han ønskede at forstå den enkeltes subjektivitet isoleret og uforstyrret af omgivelserne. Vi deler fænomenologiens mål om at forstå oplevelser, men vi mener, at alle oplevelser er bundet til en kontekst, til en sammenhæng, hvad enten det er en fysisk kontekst, en social eller en betydningsmæssig kontekst. Oplevelser indtræffer altid i en sammenhæng og forstås og får betydning i et intersubjektivt fæl-

lesskab med andre. For eksempel kan skam selvfølgelig analyseres som en indre tilstand uafhængigt af alt andet. Men denne forståelse bliver begrænset, når vi ikke ved noget om omstændighederne omkring eller livshistorien for vedkommende, som oplever skammen.

Gruppeopgave

Tænk over nogle oplevelser, du har haft, og som du i næste omgang kan fortælle de andre i gruppen. Diskuter, hvordan oplevelserne er bundet til/hænger sammen med en kontekst.



Eksistentialismen, med Kierkegaard, Heidegger og Sartre som centrale tænkere, er influeret af fænomenologien, men eksistentialismens hovedanliggende er selve livet – *væren* – fra vi fødes, til vi dør. Hovedtemaet er, hvad det vil sige at være menneske, og ikke kun enkeltoplevelser. Et centralt begreb er *væren i verden*. Det indebærer, at vi hele tiden må forholde os til verden og til andre. Hvilket forhold vi har til forskellige oplevelser, personer og hændelser, er et væsentligt spørgsmål. Hvis du for eksempel er syg, bliver spørgsmålet, hvilket forhold du har til sygdommen og måden at være syg på. Selve oplevelsen af at være syg er ikke tilstrækkeligt i en eksistentialistisk forståelse. Vores forhold til oplevelsen hører også med. Først da kan vi overskride os selv eller forandre os.

Eksistentialisterne lægger vægt på det bevidste, reflekterede menneske – ikke kun det »passivt« oplevende. Kravet om refleksion i forhold til oplevelser indebærer også et ufravigeligt krav om at tage ansvar for sin egen væren, sin måde at opleve og forholde sig til verden på. Lige gyldighed er derfor også et forhold til verden, som vi må være ansvarlige for. I dette ansvar ligger der en mulighed, en frihed til at vælge, hvilken form for selv vi udvikler, og hvilket liv vi lever. Og det indebærer en frihed til at forandre sig. Vores forhold til vores oplevelser, roller, værdier og tænkemåder åbner også for muligheden for at leve eksistentielt, det vil sige ægte og autentisk. Således tvinges vi til at spørge os selv, om vores

livsførelse, væremåde og oplevelser er ægte, eller om de er noget efterlignet og ureflekteret, som vi har overtaget fra andre. Denne grundholdning er det nyttigt at have i bagehovedet i samtaler med andre.

Gruppeopgave

Brug nogle personlige erfaringer med for eksempel at være forkølet, vred eller ked af det, og diskuter forskellen mellem *oplevelsen* af at være forkølet, vred eller ked af det og det *forhold*, I har til de samme oplevelser.



Affektteori

Affektteori lægger vægt på den centrale plads, som følelser har i forbindelse med oplevelser (se Monsen 1997 for en god oversigt). Normalt skelner man mellem affekter, følelser og emotioner. Affekter er medfødte somatiske reaktioner, der er tænkt til at fremme tilpasning, for eksempel at spædbarnet græder, når det er sultent. Fra fødslen er affekterne ikke psykologiske realiteter, fordi spædbarnet ikke formår at symbolisere disse reaktioner. Barnet mangler et sprog til at benævne de tilstande, som voksne kan navngive, for eksempel vrede og glæde. Når barnet fra 2½-3-årsalderen er i stand til at »løfte« disse kropslige reaktioner til mentale eller psykologiske realiteter, taler vi om følelser. Denne udvikling er betinget af et samspil, hvor barnet er blevet spejlet markeret, og hvor affektindtoning er helt afgørende.

I affektteori betragter man emotioner som en integreret helhed af somatiske reaktioner, følelser, refleksioner og handlingsimpulser (»Jeg bliver så emotionel, når jeg møder kritik.«). I daglig tale bruges ordene nærmest i flæng, og i enkelte fagteorier bliver emotioner defineret lidt anderledes, se for eksempel Damasio (2001).

Følelserne er selve kittet i oplevelserne, hævder Monsen. De bevirker, at oplevelserne har en personlig kvalitet, en betydning og mening, der er speciel for den enkelte. Samme erfaring hos en gruppe mennesker kan derfor opleves forskelligt. Oplevelser er ikke bare »tørre« hi-

strier, men noget, der har betydning og er vigtige for den enkelte. Følelserne er afgørende for, hvad der opleves som det sande jeg, og hvad der er falsk. Samtaler med andre handler derfor i høj grad om at forstå følelsernes plads i oplevelserne.

Der er mange måder at betragte emotioner på. For det første drejer det sig om at få fat i, hvilke følelser der er tale om. Husk, at når det drejer sig om at bestemme følelser, skal man benytte adjektiver som glad, sur, vrede, ivrig og ked af det og ikke beskrive væremåder som *at klappe i hænderne af begejstring* eller *at trække sig tilbage*. Desuden handler det om at forstå, hvordan en følelse opleves: Hvor intens er for eksempel følelsen af at være ulykkelig? Er der nuancer og forskelle i følelser, for eksempel mellem at opleve noget, der er meget ubehageligt, og at kunne acceptere det? Hvor gode er vi til at regulere følelser? Dette er et centralt punkt, når man taler om fænomenet mentaliseringsevne. Desuden mener vi, at det kan være nyttigt at tænke om nogle følelser, at de er følelser om følelser. Dette gælder primært skyld, skam og angst. Disse følelser henviser til det forhold, vi har til andre følelser: Jeg bliver nervøs, hver gang jeg bliver vred. Jeg skammer mig over, at jeg er ked af det – det er så umodent. Jeg føler skyld, hver gang jeg bliver irriteret på min sambo – han bliver så ked af det. Følelser er desuden sider af en oplevelse, der kan blive forstået af en anden, uden at de bliver udtrykt eksplicit. Det sker gennem såkaldt affekt afstemning: Gennem stemmeleje og mimik spejles vores forståelse af den andens følelser. Når en anden for eksempel er trist eller glad, spejler vi disse følelser gennem en tilsvarende affektiv afstemning af de ord, vi siger, uden at vi eksplicit nævner ordene *tristhed* eller *glæde*. Vi kan også få det samme frem ved at lægge armen »medfølelse« omkring vedkommende, således at den anden føler sig forstået.

Gruppeopgave

Hvordan ved du rent kropsligt, at du for eksempel er vred, skamfuld eller glad? Hvori består forskellene? Hvordan regulerer du den slags følelser?



Oplevelsesstrukturer

Når vi skal prøve at forstå andres oplevelser, kan det også være nyttigt at tænke ud fra begrebet *oplevelsesstrukturer*. Gentagne, ensartede oplevelser eller stærkt dannende oplevelser, for eksempel traumer, ender gennem vores aktive fortolkning af verden i indre, subjektive oplevelsesstrukturer eller i mønstre, som strukturalisten og udviklingspsykologen Jean Piaget ville have formuleret det. Når vi så senere kommer i – eller forventer at komme i – lignende situationer, aktiveres disse mønstre, og vi fortolker omgivelserne og det, vi oplever, gennem dem. Vi *assimilerer* – for at bruge Piagets udtryk. En forandring indebærer en strukturforandring, en akkomodation. Selve mønsteret, som vi fortolker omgivelserne med, bliver forandret.

Et barns energi og udforskningstrang bliver hele tiden mødt med begejstring og opmuntring. Barnet danner derved et mønster, hvor der er en positiv sammenhæng mellem energi og nysgerrighed og aktiv udfoldelse. Dette mønster bidrager til, at barnet udfolder sig rimelig tillidsfuldt. Omvendt kan vi forestille os et barn, der gentagne gange oplever, at energi og udfoldelsestrang bliver ignoreret eller mødt med krav om, at barnet skal holde sig i ro. Dermed vil dette barn danne helt andre mønstre, og sandsynligvis vil det senere være forsigtigt og for eksempel forvente straf, når det mærker energi.

Det er vigtigt at understrege, at sådanne oplevelsesstrukturer altid dannes i en kontekst af interaktion med andre. Det er andres reaktioner i et samspil, der er med til at give mønstrene deres særlige udformninger. På samme måde aktiveres mønstrene også altid i en kontekst, enten ved at det, der sker, bekræfter de forventninger, der ligger i mønstrene, eller ved at noget ved et samvær – for eksempel et specielt ord eller udtryk – minder om noget, der stimulerer bestemte mønstre. Dette gælder, uanset om der er tale om positive mønstre som det at føle sig tryk i en situation eller negative skemaer, der aktiverer uro og ubehag og efterfølgende defensive manøvrer, for eksempel tavshed og udskældning. At mønstrene er kontekstafhængige, vil sige, at vi som fagpersoner ikke kan skjule os bag en neutral tilskuerposition. Vi former aktivt den kontekst, der aktiverer mønstre hos den anden, hvad enten det drejer sig om defensive eller mere udviklingsfremmende strukturer. Derfor er det

så vigtigt, at vi i en professionel sammenhæng også fokuserer aktivt på os selv i samtale med andre og stiller os selv spørgsmål som: »Hvad er det, jeg gør eller ikke gør, som bidrager til den andens tavshed eller tilidsfulde tale?«, »Hvad var det, jeg sagde eller ikke sagde, som gjorde, at den anden blev glad eller vred for lidt siden?« Sådanne spørgsmål kan i næste ombæring danne udgangspunkt for en samtale om sammenhængen mellem strukturer og givne kontekster. Derved kan vi fremme udvikling.

Forestil dig ...



... en situation, som du plejer at reagere følelsesmæssigt på. Hvilke følelser oplever du? Er der nogle mønstre/strukturer i din måde at reagere på, som går igen, og som kan fortælle noget om tilbøjeligheder ved dig selv? Er der noget, du kan gøre for at ændre disse strukturer?

Hermeneutik

Gode dialoger indeholder en empatisk forståelse af andres oplevelser. Dette foregår altid ud fra vores eget ståsted, når vi fortolker det, der bliver formidlet. Samtaler om oplevelser tilhører derfor en hermeneutisk tradition. Opmærksomheden rettes mod at fortolke oplevelser og erfaringer og skabe *mening* i det sammensatte eller uforståelige. Som fagpersoner kan vi kun skabe mening i denne sammenhæng indefra, når vi ser på os selv som *medskabende deltagere*. Vi fortolker, og vores fortolkninger er ikke tilfældige. Vi møder andre med vores forudsætninger. Ricoeur kalder dette *fordomme* eller *forforståelse* (se Nerheim 1995). Det vil sige alle typer idéer, vi har med os på forhånd, og som virker bestemmende på oplevelsen og fortolkningen af det, den anden fortæller. Gadamer bruger begreberne *perspektiv*, *horisont* og *horisontsammensmeltning* om det samme (1975). Den andens beretning ses fra mit ståsted, fra mit perspektiv. Et sådant perspektiv kan sammenlignes med en horisont, som består af vores egne oplevelser, følelser, idéer og erfaringer med verden og andre samt brug og forståelse af ord og ud-

tryk. Alt er blevet til gennem vores livserfaringer. Pointen er, at der findes mange forskellige sådanne horisonter at fortolke en andens historie ud fra, enten hos den enkelte fagperson eller hos andre personer. Og den, der fortæller, gør det ud fra sin egen horisont.

Inden for sundheds- og socialfag samt pædagogik møder vi den hermeneutiske tradition i mange sammenhænge, blandt andet under betegnelsen *socialkonstruktionisme* (se for eksempel Berger og Luckmann 1966 og K.J. Gergen 1997). Hovedpointen er den samme som beskrevet ovenfor. Vores oplevelser af meningssammenhænge og vores forståelse af os selv, andre og verden er blevet til i interaktion med omverdenen. Derved bliver sandhed også noget, som skabes af den enkelte i interaktion med andre. De konstruktioner, som derved opstår, udgør den horisont eller forforståelse, vi møder nye erfaringer med.


Postmodernisme

At forstå en anden person empatisk indebærer, at vi forstår den andens horisont ud fra vores egen horisont og dermed skaber en tilnærmet horisontsammensmeltning. Det er en krævende proces, fordi vi både skal lytte til og forstå den anden, samtidig med at vi hele tiden er nødt til at have en kritisk holdning til vores egen horisont og være villige til at se begrænsninger i den. Postmodernismen bruger begrebet *dekonstruktion* om en sådan kritisk aktivitet, uanset om den er rettet mod andres horisonter eller vores egne. Alle sådanne horisonter er konstrueret med tiden. Derfor kan de i princippet konstrueres anderledes efter en proces med dekonstruktion, hvor vi vurderer »indiskutable sandheder« i vores horisonter. Vi stiller med andre ord grundlæggende spørgsmål til alle vores opfattelser.

Postmodernismen er blevet kritiseret for at indeholde en total relativisme: Alt kan dekonstrueres på en sådan måde, at alt er lige gyldigt og dermed også muligvis ligegyldigt. Vi deler ikke det synspunkt, som går ud på, at alt kan dekonstrueres i det uendelige. Alle horisonter er relative inden for de kontekster af social, materiel og historisk art, som ethvert individ må forholde sig til og leve i samspil med i et livsforløb. Derfor findes der noget, som er sandt og ægte for den enkelte, og vi kan kun dekonstruere og omkonstruere vores horisonter til en vis grad.

Det vigtigste er faktisk at indse, at de horisonter, vi som fagpersoner har, kan begrænse muligheden for en horisontsammensmeltning med en anden. I kraft af vores arbejde/rolle har vi et særligt ansvar for at udvikle vores evne til at forstå andre, der søger hjælp. Dette ansvar pålægger os derfor hele tiden som fagpersoner at arbejde med vores egne horisonter og de begrænsninger, som til enhver tid ligger i dem. Det drejer sig både om en personlig og en faglig udvikling.

Gruppeopgave



Tag et stykke papir og noter nogle stikord om, hvilke associationer du får til for eksempel at være ung, forælder, psykisk udviklingshæmmet, dreng/pige, kendis, rengøringshjælp, direktør, svensker, japaner. Sæt jer sammen og diskuter med udgangspunkt i det, I har noteret, hvordan I tror, disse associationer vil præge jer selv i en samtale med personer, som har en sådan baggrund.

Udvikling og selvoplevelse

Enhver samtale om oplevelser må inkludere et udviklingsperspektiv eller idéer og viden om, hvordan vi udvikler os. Dette blev indirekte diskuteret i et tidligere afsnit under begrebet oplevelsesstruktur. Vi påpegede, at vi udvikler sådanne strukturer i mødet med andre mennesker, og at det sker med tiden, efterhånden som livet skrider frem. En række forskere har behandlet forholdet mellem udvikling og selvoplevelse. Vi har imidlertid valgt at se nærmere på Daniel Sterns undersøgelser og beskrivelser af udvikling, emotioner og selvoplevelse – både fordi hans arbejde har haft stor gennemslagskraft, og fordi vi mener, de er særligt relevante for problemstillingen i dette kapitel.

Stern har udviklet en model for selvudvikling, hvor udvikling er en kontinuerlig proces, hvor affekter spiller en central rolle, og hvor forskellige måder at opleve sig selv på, eller konstruere selvoplevelse på, lever side om side med hinanden (1995, 2003). Hvis du ønsker at læse mere om dette, anbefaler vi B.R. Hansen m.fl. (1994) og Urnes (1997).

Al selvoplevelse forudsætter et samspil med andre. Lige fra fødslen er barnet en aktiv interaktionspartner med behov for at blive set, forstået og bekræftet. Udgangspunktet for den traditionelle psykodynamiske udviklingspsykologi er stadier eller faser med fasespecifikke problemstillinger. Stern taler ikke om sådanne temaer, men om *livstemaer*, som gælder hele livet. Temaer som tryghed/utryghed eller selvstændighed/afhængighed spiller naturligvis en central rolle når barnet er spæd, men også gennem resten af livet. Efterhånden som vi bliver ældre, kan vi dog klare at forholde os anderledes til disse temaer end spædbarnet. Vi udvikler nye og mere modne måder at organisere (danne mønstre/strukturer) den form for subjektive oplevelser på. Men en sådan udvikling af selvet sker altid inden for en kontekst af interaktion med andre. Derfor kan vi sige, at enhver selvstruktur har forbindelser til interaktion med andre. Vi udvikler os ikke ud i den blå luft, men som aktive parter i interaktion med andre.

Fem måder at opleve sig selv på

Stern taler om fem former for selvoplevelse, som han forankrer i udviklingsalderen, men som samtidig henviser til permanente måder at opleve sig selv som *vital* på (Stern 2010):

1. Det gryende selv (0-8 uger)

Selvoplevelserne er af sansemæssig karakter og konstrueres gennem syn, hørelse, lugt, smag og berøring. Mening og sammenhæng opleves via sanserne. Spædbarnet skelner kendte fra ukendte ved hjælp af sanserne og har sine præferencer – barnet foretrækker noget/nogle frem for andet/andre. Endvidere har spædbarnet evnen til såkaldt amodal sansning, det vil sige evnen til at opleve verden med flere sansemodaliteter samtidig (for eksempel i en rytme med både syn og hørelse). Spædbarnets oplevelser er typisk affektive og præget af det, som Stern kalder *vitalitetsaffekter*, og en del specifikke affekter som vrede og glæde. Vitalitetsaffekter refererer til, hvilken form følelsen har, for eksempel hvilken intensitet den har. Glæde kan eksempelvis udtrykke mange grader af tilfredshed.

Spædbarnet er også i stand til at binde oplevelser sammen til invariante selvoplevelser. Ordet *invariant* refererer til noget stabilt og tilbagevendende i samspillet med andre. Et eksempel på en invariant selvoplevelse er oplevelsen af sult kombineret med gråd (signal), mad og velvære bagefter. Det tidligste samspil med andre er i hovedsagen præget af, at affekterne reguleres ved at barnet trøstes og beroliges. Barnet er altså afhængigt af andre for at få reguleret sine affekter.

Forestil dig ...



Hvordan regulerer voksne mennesker affekter som tristhed og vrede hos andre voksne, uden at det sker ved hjælp af ord?

2. Kerneselve (2-5 måneder)

I denne fase oplever barnet sig selv som hel og sammenhængende. Oplevelsen af mening og sammenhæng er knyttet til handling og konkret erfaring. Dette er en af de mest intense perioder i et menneskes liv. Barnet er meget socialt. Øjenkontakt og et følelsesmæssigt fællesskab er afgørende i samspillet med andre. Barnet oplever, at det kan påvirke andre gennem opmærksomhed og følelsessignaler. Øjenkontakten er central både med hensyn til at regulere samspil og affekter. Vi taler her om den første dialog – *protodialogen*. Barnet lærer nu, at det er afhængigt af andre for at kunne regulere affekter. Det er måske derfor, det er så vigtigt at knytte bånd og skabe tilknytning i denne fase – både for spædbarnet og de voksne.

Nu begynder barnet at internalisere interaktionserfaringer, med andre ord at gøre dem til en del af sig selv. Disse internaliserede strukturer er repræsentationer af gentagne interaktioner med andre, og de fungerer som sansemotoriske arbejdsmodeller i samspillet. De bliver på en måde indre, sansemotoriske – ikke-sproglige – billeder, som fungerer som forventninger om, hvad der skal ske i bestemte situationer, og som rettesnore for handlinger. På det grundlag kan vi tale om en episodisk hukommelse.

Giv eksempler på, hvordan mange af vores oplevelser og handlinger reguleres af sansemotoriske mønstre.



3. Det subjektive selv (6-15 måneder)


Med det subjektive selv mener vi oplevelser af mening og sammenhæng i et menneskes indre subjektive oplevelser. Det indebærer eller forudsætter, at barnet oplever sig selv mentalt; at oplevelser er noget indre. Parallelt oplever barnet, at andre har en tilsvarende indre bevidsthed, et indre subjektivt liv. Dette er forudsætningen for *intersubjektivitet*, eller med andre ord: Det er forudsætningen for, at vi kan dele indre oplevelser og fokusere på ydre omstændigheder i fællesskab. Det gør, at barnet også bliver meget mere optaget af andre og giver udtryk for, at det har brug for andre på en ny og mere affektiv måde. I den forbindelse er social reference et centralt begreb. Det indebærer – ud over evnen til at fokusere på noget i fællesskab – også en aktiv søgen efter, hvad andre mener – ikke verbalt på dette stadium, men affektivt. Barnet søger affektiv information ved at tjekke den andens følelsesudtryk. Siger mors ansigtsudtryk, at jeg godt må rode i denne skuffe? Siger fars ansigtsudtryk og stemmeleje, at jeg godt må grise med maden, at jeg godt må være ked af det?

Børn og voksne deler oplevelser ikke-verbalt. Det betyder, at det ikke er ord, der bliver forstået og delt, selv om de voksne taler med barnet. Det, der deles, er kropsudtryk som blik, mimik, stemmeleje og handlinger (for eksempel at de voksne går fra barnet eller tager det på skødet). At forstå barnet på dette førsproglige niveau betegner Stern affektafstemning. Det vil sige at forstå barnets oplevelser og behov og formidle denne forståelse affektivt som nævnt ovenfor. I mødet med andre lærer barnet på denne måde, hvilke affekter der kan deles. Bliver barnet set og mødt empatisk af opmærksomme voksne? Sker det kun delvis? Er der nogle affekter, som bliver overset? Er der affekter, der ikke kan accepteres? Kan alle affekter deles i en forstående og accepterende verden, eller findes der affekter, som må forblive gemt i barnets indre verden? Det er væsentlige spørgsmål, fordi sådanne erfaringer resulterer i,

at barnet skaber oplevelsesstrukturer, som får præg af stabile forventninger til andre.

Et eksempel herpå er voksne, der oplever, at vrede ikke kan komme til udtryk, eller at energi, nysgerrighed og begær ikke kan udtrykkes på grund af en forventning om straf, latterliggørelse eller ignorering. Vi kan også forestille os den omvendte situation, hvor voksne møder andre med en tillidsfuld forventning om at blive set og accepteret.

Det, der er vigtigt i den forbindelse, er, at sådanne oplevelsesstrukturer er af ikke-verbale karakter. De er typisk affektive, hvad selve oplevelser angår, og de aktiveres og stimuleres af det, vi generelt kan kalde kropssprog: mimik, stemmeleje, handlinger og lignende. Hvis en klient eller bruger bliver bange under en samtale med en fagperson, behøver frygten altså ikke at være fremkaldt af ord. Den kan udløses af et bestemt stemmeleje eller af den mimik, der ledsagede ordene.



Giv eksempler på møder med andre, hvor du følte dig tryk, vred, skamfuld eller ivrig. Hvad var det ved den anden persons nonverbale væremåde, som fremkaldte sådanne oplevelser hos dig?

4. Det verbale selv (fra 15 måneder)

Barnet er nu i gang med at tilegne sig sproget, og oplevelser kan dermed udtrykkes verbalt. Det betyder en mulighed for at reflektere over sig selv og finde ord og udtryk, der er dækkende eller beskrivende for det oplevede. Men ordene er ikke det eneste, som er nyt: Barnet opdager en række udtryksmåder som forskellige former for leg og brug af symboler. Det åbner for uendelige muligheder for at udtrykke sig til andre om oplevelser. Men samtidig siger det også noget om, at det bliver mere og mere kompliceret at udtrykke sig og blive fuldt og helt forstået. Når babyen udtrykker sult ved at skride, er budskabet relativt let at forstå, og behovet let at tilfredsstille. Når en femårig eller en voksen er sulten, rummer det langt flere dimensioner; for eksempel: Hvad skal han eller hun spise? Hvornår? Hvordan? Alene eller sammen med andre?

Stern påpeger også den dobbelthed, der ligger i, at oplevelser nu kan udtrykkes sprogligt. På den ene side åbner det for nye muligheder for at gøre sig forstået. På den anden side ligger der i selve sproget en afstand, en fremmedgørelse: Sproget sætter navn på en oplevelse – det er ikke oplevelsen i sig selv. Det bliver tydeligt, i det øjeblik vi spørger os selv, eller andre spørger os: »Hvad oplever du nu?« Oplevelsen forsvinder, bliver fortid eller træder i baggrunden. Vi indtager en slags udenfor-position og fortæller om noget. Det, vi fortæller om, er ikke altid noget, vi har oplevet eller erfaret personligt. Det kan føre til, at vi føler os fremmede over for os selv og uægte eller forstillede over for andre. Derfor er det generelt vigtigt i børns udvikling, at de lærer at forankre sproget i noget, de faktisk selv har oplevet. Det sker i samspil med andre, der på tilstrækkelig empatisk vis lærer børnene at sætte ord på deres oplevelser.

Gruppeopgave, to-tre personer

Fokuser på dig selv lige nu. Beskriv først for dig selv og dernæst for den anden, hvad du oplever. Er ordene dækkende for din oplevelse?



5. Det narrative selv (fra 3 år)

Selvoplevelser og mening skabes nu gennem de historier, gennem de *narrativer*, som vi fortæller om os selv.

Barnet fortæller nu historier om sine oplevelser, som er præget af en begyndelse og en slutning, af affekter og intentioner og af sammenhænge eller kontekster, som historien sker i. Konteksterne er af social, fysisk og historisk art, og det er det oplevende menneske, der skaber eller konstruerer historierne. De skabes i en kontekst af samspil med andre. På den ene side er det historier, som skabes af individet selv fra dets eget ståsted og ud fra dets egne forudsætninger. På den anden side former andre historierne gennem kommentarer og reaktioner, eller den fysiske og historiske situation virker bestemmende ind på dem.

oplevelser nu kan
 gheder for at
 en afstand,
 -det er ikke
 rger os selv,
 rforvinder,
 gs udenfor-
 ke altid no-
 at vi føler os
 dre. Derfor
 dre sproget
 andre, der
 deres ople-



din op-

ennem de
 get af en
 menhæn-
 tal, fysisk
 eller kon-
 andre. På
 dets eget
 e former
 fysiske

Elementet af egenkonstruktion siger noget om muligheden for at lave flere historier end blot den, der faktisk bliver lavet. Narrativer er derfor ikke nødvendigvis til at stole på som den eneste sande historie om det, der er sket. Det, der er sket historisk, er ikke uden videre det samme som det, der bliver fortalt. Dette bliver særligt vigtigt, når vi ved, at sådanne historier forandres, efterhånden som vi bliver ældre og ser fortiden i et stadig nyt lys som følge af, at vi får flere og flere nye livserfaringer. Derved kan vi let blive forledt til at tro, at det går an at lave alle tænkelige historier om vores egen fortid, og at samtaler handler om at konstruere nye historier eller omprogrammere os selv, som om vi var robotter. Så let er det ikke. Ikke alle historier giver mening for den, de bliver fortalt til. Vi mener, det hænger sammen med, at der er affekter indvævet i de oplevelser, der danner grundlag for historierne. Affekterne ændrer vi kun til en vis grad ved at lave nye historier. Affekterne repræsenterer en slags træghed og siger noget væsentligt om, hvad der er genuint og ægte. Forsøg på at lave nye historier bliver vurderet efter, hvorvidt de stemmer overens med affekterne i den oprindelige oplevelse. I en samtale om tidligere oplevelser kan det derfor være lige så vigtigt at koncentrere opmærksomheden om affekter som om den fortalte historie. Når disse affekter bliver klargjort og forstået, viser det sig ofte, at det er lettere at nuancere de historier, der bliver fortalt, samtidig med at historierne bliver troværdige.

Gruppeopgave, to-tre personer



Tænk på en oplevelse fra din barndom. Fortæl den til den anden. Hvilke affekter »farver« historien? Har du altid beskrevet eller fortalt om denne hændelse på den måde, du gjorde nu? Hvad kan eventuelle ændringer hænge sammen med?

En kort opsummering af Sterns model

I Sterns model for selvudvikling indgår fem domæner for selvoplevelse eller fem måder at opleve sig selv på. Disse domæner er adskilte, men

samtidig integrerede i en helhed, nemlig selvet. De har deres oprindelse i eller bliver dannet på specielle tidspunkter eller faser i det lille barns liv. Men de varer ved livet ud som fem grundlæggende måder at opleve sig selv på i samspil med andre og verden i almindelighed. Oplevelser eller subjektive erfaringer bliver organiseret gennem disse domæner. Derfor udvikles domænerne, efterhånden som vi gør nye erfaringer, og det sker kontinuerligt. Domænerne kan også rammes gennem traumer eller vedvarende empatisk svigt fra andre, nære personers side. Det kan ske gennem hele livet, selv om et barn er mere sårbart end en voksen.

Stern lægger vægt på, at barnet bidrager til sin egen udvikling ved selv at konstruere sine oplevelser. Derfor er det ikke sådan, at barnet kan formes ensidigt af voksne omsorgspersoner – heller ikke ved målrettede tiltag. Men samtidig foregår al selvudvikling inden for rammerne af et samspil med andre mennesker. Det gælder både for børn og voksne. På den måde kan vi sige, at både børn og voksne dannes og udvikles af hinanden i dette samspil. Børn former også deres forældre, det er ikke kun omvendt. Nogle personer er vigtigere end andre i denne udvikling: de mennesker, som børnene eller de voksne knytter sig til eller bliver emotionelt afhængige af. I de relationer opstår der bånd. Nyere udviklingspsykologi er entydig med hensyn til, hvor vigtige og nødvendige sådanne bånd er, hvis selvudviklingen skal blive vellykket. Det viser sig, at børn er villige til at opgive meget af sig selv for at bevare deres bånd. De kan give slip på både selvtillid, selvudfoldelse og udvikling af særlige talenter. Det kan derfor se ud, som om sådanne bånd kan få karakter af noget overordnet for et barn i dets udvikling. Det forklarer også, hvorfor en del børn er så loyale over for deres forældre, uanset hvordan de bliver behandlet. Mister de forældrene, er det, som om et fundamentalt element i selvet forsvinder. Dette fænomen kan vi også mærke som fagpersoner. Vi må først opbygge kontakt, tillid og tilknytning – eller en relation – før det, vi siger og gør, får ordentlig betydning for den, der søger hjælp. Det samme ser vi også i møder af mere kortvarig art, for eksempel et sjældent besøg hos en læge: Den, der søger hjælp, er følsom over for, hvordan han/hun bliver behandlet.

Forestil dig ...



Tænk dit forhold til dine forældre igennem. Hvordan har det udviklet sig op igennem årene?

- Har båndene været truet? Hvordan reagerede du da? Hvordan præger det dig i dag i din omgang med andre?
- Hvis du aldrig har oplevet, at båndene har været truet, hvordan tror du så, det præger dig i dag i din omgang med andre?

Sammenfatning:

Et intersubjektivt oplevelsesfællesskab

I en samtale mellem en fagperson og en klient er det fagpersonens mål at forstå klientens oplevelser. Fagpersonen kan da tage hjælpemidler i brug som for eksempel forskellige test. Men det vigtigste vil altid være evnen til at leve sig ind i den andens verden, evnen til empati. Empati betyder ikke at »krybe ind i en anden« og opleve det samme som den anden, men at forstå den andens verden fra sit eget ståsted, fra sin egen horisont. Derfor må vi samtidig have et åbent og kritisk forhold til den måde, vi fortolker og giver mening til andres oplevelser og beretninger på. I nogle fagtraditioner kaldes dette for *introspektion*. Med andre ord: Der kræves af os, at vi har en slags dobbelt indlevelsessevne, i og med at empati med den anden og introspektion bør foregå parallelt. Når det sker på optimal vis, får fagpersonen og klienten en fælles oplevelse af det, som klienten formidler. Noget bliver delt eller gjort intersubjektivt. Normalt er det kun en begrænset del af klientens totale oplevelsesfelt og erfaringsbaggrund, der bliver delt i samtaler af denne art, selv om vi nogle gange kan få et godt indblik i mange sider af et andet menneskes liv.

Hvad er det så, der deles i en samtale? Hvad er det, der kræver empatisk indlevelsessevne og selvopmærksomhed? Når det gælder den andens oplevelser, drejer det sig som regel om følgende:

- de konkrete vanskeligheder og problemer, der til enhver tid står på dagsordenen

- hverdagens glæder og sorger
- historien (hvad der er sket i løbet af den andens liv, og hvilket forhold vedkommende har til sin egen historie)
- social og kulturel baggrund
- specielle erfaringer, der har været betydningsfulde (traumer, alkoholiserede forældre, store skuffelser, stærke, gode oplevelser osv.)
- meningssammenhænge (hvilken mening klienten tillægger forskellige oplevelser, og hvordan vedkommende skaber meningssammenhænge mellem forskellige hændelser, for eksempel mellem barn-domsoplevelser og den person, han eller hun oplever sig selv som i dag)
- affekter (hvilke affekter ledsager oplevelserne)
- måder at organisere oplevelser på (stabile mønstre, der går igen, og som bestemmer oplevelsen af nye hændelser)
- relationsbehov/udviklingsbehov (hvad den anden har brug for fra fagpersonens side for at komme videre i sin udvikling)

De punkter, som er nævnt her, gælder også for os selv som fagpersoner. De samme emneområder kan belyse de horisonter, vi møder den anden med. Men samtidig har vi noget ekstra: Vi socialiseres til de faglige traditioner inden for vores fag og til fagets teori. Begge dele sætter klare præg på den forforståelse og de horisonter, vi udvikler. Når det gælder traditioner, sidder disse ofte fast (»her tænker og arbejder vi sådan og sådan«) eller i jobbetegnelserne (»socialrådgivere arbejder sådan, sygeplejersker tænker sådan«). Og alle har eksaminer bag sig, hvor nogle teorier og tankesæt er blevet foretrukket frem for andre og dermed har fremmet specielle måder at forstå ting på. En del arbejdspladser kræver træning inden for bestemte teoretiske retninger som betingelse for ansættelse. Intet af dette er der i og for sig noget galt med. Vi forpligter os imidlertid til at være kritiske over for det, fordi det ofte sætter klare begrænsninger for os som fagpersoner, når vi skal koncentrere os om at forstå andre. Desuden kan både traditioner og teorier få præg af at være hellige køer og dogmer og fremkalde dårlig opførsel, arrogance, magtanvendelse og unødvendig selvhøjtidelighed.

Når noget ikke kan deles

Dette kapitel har handlet om intersubjektivitet, som indebærer at dele eller at gøre psykologiske tilstande fælles med hinanden. Hvis fagpersoner gør sig umage, kan de forstå en andens oplevelser på en måde, der gør, at den anden føler sig forstået. Men hvad sker der, hvis en klient ikke kan meddele sig om sit indre liv? Eller hvis en klient ikke er i stand til at forstå, hvad en fagperson forsøger at fortælle?

Nogle mennesker har ikke de nødvendige forudsætninger for at dele oplevelser fuldt ud. De kaldes som regel med en fællesbetegnelse *empathisvage* eller *relationsskadede*. Det kan for eksempel være mennesker, der har diagnoser som autister, psykopater, psykotiske, traumatiserede eller alvorligt tilknytningsskadede. Fælles for alle disse grupper er, at mentaliseringsevnen er reduceret eller hæmmet, selv om grunden hertil kan være forskellig. Reduceret mentaliseringsevne kan alle opleve, når vi for eksempel bliver urolige, truede, stressede eller forelskede («kærlighed gør blind»), eller når tabuiserede emner i vores liv bliver aktiveret. Men dette er begrænsede eller forbigående svækkelser, hvor vi kan blive præget af for eksempel tilbagetrækning, tavshed eller fjendtlighed.

I den senere tid har tilknytningsteorier fået stor opmærksomhed (se for eksempel Bateman og Fonagy 2007; Wallin 2007). I denne sammenhæng beskrives specifikke former for mentaliseringssvigt. Her skal vi kort behandle to:

1) *Psykisk ækvivalens*. Her bliver ydre og indre virkelighed gjort ens eller ækvivalent. Det, jeg oplever og erfarer, bliver det eneste sande. En forsinkelse på to minutter bliver opfattet som afvisning og intet andet. Verden bliver absolut. Observationer får en entydig karakter – uden at der relateres til indre processer. Man misforstår ikke. Fænomener kan ikke forstås på flere måder.

2) *Forestillingsmodus*. Dette er det modsatte af psykisk ækvivalens. Forestillinger bliver til virkelighed. Der er opstået en splittelse mellem indre og ydre liv. Når man taler med sådanne personer, oplever man efterhånden, at ord og udtryk mangler indhold. De refererer i ringe grad til noget ydre eller til levet liv. Livet er uvirkeligt. Personen kan for eksempel leve livet gennem andre, som filmhelt, romanfigur eller kæreste.

Fælles for begge disse former er, at tanker og følelser ikke bliver integreret gennem en refleksiv evne til mentalisering. Man ser sig selv dårligt udefra og ser heller ikke den anden indefra. Dette gør intersubjektiv deling vanskelig.

I en behandlingssammenhæng oplever man, at disse klienter ikke – eller kun i begrænset omfang – drager nytte af relationer (Larsen 2004). Det første, vi da må gøre behandlingsmæssigt, er at skabe forudsætninger for intersubjektivitet. Det gøres på forskellig vis, afhængigt af hvem klienten er, og hvordan man forstår skaderne eller problemerne. Generelt kan man sige, at dette kræver høj faglig og metodisk kompetence, og at arbejdet kan tage lang tid. Eksempler herpå kan være specifikke metoder til at møde autister i deres oplevelse (for eksempel The Son-Rise Program) eller strukturerede tilgange, rettet mod udadreagerende og adfærdsvanskelige unge for at få dem til at samarbejde konstruktivt med andre (Larsen 2004; Henggeler m.fl. 2000). Eller man må arbejde fokuseret med den specielle måde, mentaliseringsevnen er reduceret på. Men husk: Målet er at skabe forudsætninger for intersubjektivitet. Når dette mål er nået, står man over for nye udfordringer, men klienten er nu i stand til at meddele sig om sine oplevelser inden for en relationel kontekst.