

SPIST ER SPIST - OG ALLTING HAR EN SAMMENHENG

i nærkontakt med
introjeksjon og konfluens i terapifeltet

**Avslutningsoppgave, NGI, 2001
Elisabeth Eie, 4A**

INNHold

Teori

Konfluens	s. 3
Introeksjon	s. 4
Støttekontaktmekanismer	s. 5
Det skjer mellom oss	s. 6
Et eksempel	s. 7

I felt med Tea

Litt om Tea	s. 8
Uten støtte	s. 9
Være "seg selv"	s. 10
Avsporing	s. 11
Synlighet og sårbarhet	s. 13
På gyngende grunn	s. 14
Ut eller inn ?	s. 15
På vakt – eller hodeløs	s. 16
Være til nytte	s. 17
Er det noen vits?	s. 18
Egen verdi og egne meninger	s. 18
Forandring skremmer	s. 21
Etterkontakt	s. 24

Konklusjon

Spist er spist	s. 24
Allting har en sammenheng	s. 25

Litteraturliste

s. 27

Teori

Konfluens

Jeg skal skrive oppgave. Jeg har masse å skrive om - seks klienter å ta av. Men hva kobler meg til dem når de er forskjellige og vi er forskjellige? Hva skal jeg *fokusere* på??

Det forløsende spørsmål: Hvordan *gjør* jeg det? eller: Hvordan *ungår* jeg å gjøre det, særlig det jeg gjerne *vil* gjøre?

- Jeg skal f. eks bare gjøre noe annet *først*.
- Kanskje *burde* jeg heller gjøre noe *bedre*, *mer fornuftig*, *viktigere* i steden?
- Kanskje er jeg ikke flink nok?
- Kanskje har jeg ikke nok *tid*, ikke nå, kanskje har jeg mer tid senere?
- Hva skal jeg gjøre med hunden (hva skal hunden gjøre hvis jeg holder på med dette i timevis)?
- Hva skal jeg gjøre med kjæresten (hvordan forklare, forsvare....stå imot at hun vil se meg?
- Kanskje jeg heller skal være sammen med henne i dag, så kan jeg begynne å skrive i morgen..)?
- Hvor blir det av *tiden*??
- Hvordan skal jeg avgrense oppgaven? Hvordan skal jeg avgrense meg?

I alle fall burde jeg lese mer, før jeg begynner å skrive. Det er helt sikkert. At jeg har *motstand* på å begynne (å skrive hvis jeg burde lese, eller å lese, hvis jeg egentlig burde skrive). Det er meg. Motstand (Polster 1974: 92-97; Wheeler 1998:110-132), har ikke det med *konfluens* (Hostrup1999: 130-138; Skottun 2000) å gjøre? Det har jeg i alle fall sagt til alle andre som har mye motstand – som sier de ikke aner hva konfluens er, eller at konfluente, det er de i alle fall ikke! Det går opp for meg at hele det siste året har handlet om å oppdage hvordan jeg blir konfluent med andres følelser og behov, og med egne forestillinger og introjekter. Og jeg har vært utrolig opptatt av å se forskjellen mellom *introjisering* (Hostrup 1999:138-146) og konfluens.¹

Hva er *sammenhengen* mellom disse og de andre *kontaktmekanismene* (Jørstad 1999)?² Hva er sammenhengen mellom kontaktmekanismene og *kontaktsyklusen* (Melnich & Nevis1992:64-66; Korb, Gorrell & van de Riet 1989:25, Hostrup 1999: 118-126; Wheeler 1998: 89-90) ? Hva er sammenhengen mellom Zinkers kurve (Zinker 1997: 97), Polsters impassemodell (1974:176) og Stämmers resonans- eller "kvalitetsfaser" (Stämmmer 1994) ? Og hva er sammenhengen mellom kontaktmekanismene og diagnosene "boarderline", "narscisme" og "schizoid" (Yontef 1990; Greenberg1998; Skottun 2000)? Og hva er sammenhengen mellom dette og *aware-*

¹ You might experience that something is inside which belongs to the outside. This means introjection. You might experience no boundaries between your organism and the environment. That's confluence. (Müller 1996:62-67).

² "All these terms (confluence, introjection, retroflection, deflection) taken together *are* the contact, are the ways of meeting at the boundary", eller "characteristic *modes of contact*" (Wheeler 1998: 115-117).

nessfunksjonene (Hostrup 1999:108-109; Müller 1996:62-67), Sterns utviklingsstadier og Stämmers relasjonsnivåer (1997:86-87) ?? Hvorfor skriver alle litt forskjellig om det, og ingen helhetlig om sammenhengene, hvorfor kan jeg ikke finne klarhet i det? Hvorfor *må* jeg ha klarhet i det? For jeg er sikker på at det henger sammen. Som en klassekamerat sa til meg (litt irritert tror jeg): "Er det noe sted du ikke ser en *sammenheng*, Elisabeth?"³

Det hele blir ganske stort og flytende. Kaotisk. Slitsomt. *Grenseløst!*. Jeg drukner og blir borte. Omgivelsene styrer meg. Tiden går fra meg. Når jeg går tur i skogen eller på fjellet, vil jeg finne mine egne stier, og jeg vil ikke snu, for ingen skal begrense meg. Og jeg begrenses hele tiden - og løper fra dem og det som begrenser meg. Leseren har sikkert på dette tidspunkt gjettet hvor vanskelig det er for meg å *sette grenser* (si nei), eller være tydelig på mine behov (jeg vil helst at andre skal gjette dem). I terapien har følgende lys gått opp for meg: "Jeg er nærest når jeg sier nei". Og plutselig kan jeg ha kjæreste som bor i Norge, til og med samme by, og ikke helt borti Pakistan, for å være "i nærhet". Nå er det blitt vanskeligere for meg *ikke* å sette grenser, men jeg blir desto mer klar over hvordan jeg umiddelbart får skyldfølelse når jeg får det som jeg vil, og det er ganske tøft.⁴

Jeg har også oppdaget at hvis jeg setter meg *oppnåelige mål* for hva jeg skal ha gjort på en dag, føler jeg meg avslappet, vellykket, fornøyd – og det er *meg* som styrer tiden og livet mit!! Så enkelt, og så mye motstand (48 års motstand, for å være nøyaktig)! Og jeg har oppdaget noe annet – nemlig talentet i dette – å være i vannet, drive omkring, fange opp, ta inn, omslutte, pulsere mot stranden som bølgene, dukke ned mot dypet, bli vektløs, flyte ut på det åpne havet, kjenne tankene spre seg som kvikksølv og huden gå i oppløsning. For å søke mot sammenhengene, kjernen, essensen, klarheten. For så å flyte ut igjen, blande seg på nytt, løse opp til nye sammenhenger og la strukturer utkrystalliserer seg på nytt. Som et *selvorganisierende prinsipp* (Korb et al. 1989:11; Wheeler 1998:37-38). Henger dere fortsatt med? Eller er jeg helt på viddene? (Jeg elsker store vidder, åpne hav og fjerne horisonter). Hvor vil jeg med dette? Blir dette riktig? Har dette med oppgaven å gjøre? Hvor er *sammenhengen*?

Introeksjon

La oss gå litt mer inn i *forvirringen*, kanskje det klarer.⁵ Når jeg ikke en gang ser egne behov, og forholder meg til andres før de har uttalt dem selv, er jeg vel temmelig konfluent! Når jeg sier nei, skiller jeg på deg og meg, dine og mine behov, og bryter konfluensen. Men når jeg synes jeg *bør* gjøre noe for andres skyld, før jeg gjør noe for min egen skyld, handler det mer om *introeksjon*, eller noe jeg har lært

³ Faktisk, når jeg nå leser disse referansene i *sammenheng*, begynner forbindelseslinjene å tre klarere frem, samtidig med at det blir tydelig at forfatterene nettopp *har* vært opptatt av å knytte begreper, teorier og metoder sammen til sammenhengende hele!

⁴ "Guilt is one of the paramount signs that confluence has been disrupted." (Polster 1974:94)

⁵ Korb et al. skriver om polariseringens dynamikk at tilstedeværelsen av en pol forutsetter eksistensen av den andre (1989:92). Movement in one direction inevitably stretches the opposite polarity (Zinker 1997: 202)

meg at jeg må for å ha livets rett (Polster1974: 72-78; Hostrup 1999:138-143). Hvordan kan jeg i det hele tatt vite hva jeg *vil* når jeg ikke vet hvem jeg *er*?⁶

Her er noen av budskapene jeg er fylt opp med hjemmefra:

- folk har ikke andre problemer enn de lager seg selv (alle som mener noe annet enn meg er dumme?)
- jenter er sleivete og klønete (og brede over baken)
- jenter burde ikke løpe lengdeløp, for da får de så store lår
- ikke avbryt når jeg snakker
- hvem har lurt deg til dette? (stol ikke på andre enn deg selv)
- du kan ikke bare være deg selv

Og hva har mitt svar vært? "Skal det være på den måten, så går jeg!" Og det har jeg gjort. Jeg har gått og gått. Egentlig har jeg vært på reise store deler av mitt liv – bokstavelig, og i overført betydning. For når jeg ikke kan være meg selv, hvem (og hvor) skal jeg da være?

Så introjekter er også en stor del av meg og preger min måte å være i kontakt med omverden på. Og sammenhengen med konfluens? Hostrup (1999:138-143) skriver at introjeksjon fenomenologisk kan minne om konfluens. Mens grensen mellom "Jeg" og "Du" ikke oppleves i konfluens, oppleves den delvis i introjeksjon, men hvor "Du" er den viktige (forgrund). Introjekson er identifikasjon med den "fordrende voksne", man er "*konfluent* med mors/fars budskap".

"Støttekontaktmekanismer"

Men både for å opprettholde ufordøyde budskap og skrekken for begrensninger, kan andre kontaktmekanismer komme til nytte. Blant annet har jeg flere måter å være "bortreist" på enn å reise jorden rundt: jeg veldig flink til å tenke på, og gjøre flere ting på én gang, forklare *hvorfor*, istedenfor å dele *hvordan* jeg har det, falle i egne tanker når *andre* forteller, glemme hva som ble sagt, hva jeg akkurat leste osv., kort sagt: *deflektere*.⁷

Med mange introjekter å bære på, faller det også nokså naturlig for meg å *retroflekt*er, spesielt ved å tenke *selvkritiske tanker* om meg selv.⁸ Jeg blir lett slått

⁶ Hostrup sier bl.a. at introjisering handler om å være fylt av andre som tar selvets plass slik at man ikke kan stole på at det som virkelig er meg, dvs. stole på egne fornemmelser (1999: 134).

⁷ "Deflection is manoeuvre for turning aside from direct contact with another person. It is a way of taking the heat off the actual contact (...) deflections makes life watered down" (Poster 1974: 89)

"Deflekson kan være en måte å forsvare seg mot konfluens (Hostrup 1999 : 135), (og) en effektiv måte at komme av med uønskede følelser på (de eksisterer simpelthen ikke) (1999: 154)

⁸ "Retroflection is a hermaphroditic function where the individual (...) does to himself what he would like someone else to do to him (...) the pain of man's self-judging ability prevades his life (Polster 1974: 82-83)

"Når vi ikke sier hvad vi mener eller tenker, og ikke gjør hvad vi har lyst til at gjøre, men holder vores reaksjon tilbake, så behersker vi den særlige process der kaldes retorefleksjon. Den skabes i en process hvor den energi- det svar- der *spontan* er bestemt for verden blir holdt tilbage (...) Retrofleksjon setter mennesket i stand til at styre processen fra førkontakt til fuldkontakt og få næring fra verden vi kan gro av" (Hostrup 1999:163, 165).

ut isteden for å bli inspirert av forventninger og konkurranse. Jeg synes de er lettere å tape enn å vinne (har jeg egentlig lov til å vinne, dvs. være bedre enn andre?) Dette foregår inni meg, og gjør blant annet at det blir enda vanskeligere for meg å bare være spontant meg til stede her og nå. Retrofleksjonen henter næring fra introjektene mine, (jeg må prestere noe, være noe spesielt) og sørger for at de blir bekreftet (føler meg klønete, sjenert, utilpass, ikke flink nok, osv.).

Siden jeg har mange regler inni meg, men ikke liker å vedkjenne meg hverken rigiditet eller behovet for klare grenser, har jeg også vært flink til å kaste (*projisere*)⁹ en god del regler om hvordan ting bør være i hodet på andre. *Min* måte er nemlig den riktige og beste måten å gjøre det på. Andres regler og planer kan det være verre med, jeg har lett for å føle at de begrenser meg. Det gjør de jo også, siden jeg har problemer med å uttrykke mine behov (og risikere å bli avvist!)

Det skjer mellom oss

Vi lever i kraft av å opprettholde en forskjell mellom oss og omgivelsene, siden *adskilthet* er forutsetningen for å eksistere som en enhet eller organisme. Samtidig ville vi gå til grunne hvis vi ikke evnet å slippe noe *inn* over denne grensen (trekke pusten, svelge, tygge, absorbere, se, høre, lytte). Vi lever i et utviklings paradoks: vi er adskilt og *samtidig* del av noe større. Ulike former for motstand er mao. en måte å *kontakte* på, ikke bare en måte og *avvise* kontakt på. Det vil også si at ikke bare kontaktmekanismene nevnt ovenfor, men også deres motpoler (motstand vs. konfluens, introjeksjon vs. tygging, retrofleksjon vs. utveksling, projeksjon vs. eie/vedkjenne seg), er viktige i det å være i kontakt med omgivelsene (Wheeler 1998: 110-132)¹⁰.

Siden kontaktmekanismene rett og slett er den måten vi til en hver tid organiserer vår kontakt i forhold til våre omgivelser, mål og verdier på, blir det viktig å rette oppmerksomheten mot kontaktmekanismene i terapien. (Skottun 2000; Hostrup 1999:118-119). Økt oppmerksomhet ("*awareness*"¹¹) på kontaktmekanismene i feltet mellom terapeut og klient, - hva gjør vi sammen nå, hvordan gjør vi det, hva skjer? - er en måte å oppdage oss selv på, som i seg selv skaper forandring og utvikling, mer enn det å fokusere på forutbestemte mål. Vi forandrer oss når "vi er oss selv" (Korb et al. 1989:70), og slik vokser vi¹². Bruken av kontaktmekanismene

⁹ The projector is an individual who cannot accept his feelings and actions because he should not feel or act that way (...) To resolve this dilemma he does *not* recognize his own mischief but instead attaches it to another person, certainly not himself (Polster 1974:78-79)

¹⁰ Bipolar conditions, bipolar functions (1998: 116)

¹¹ Med "awareness" menes at organismen befinner seg i en tilstand av ufokusert "vågenhet" som setter mennesket i stand til at "stille skarpt" på et fenomen eller et fenomenkompleks, når det er nødvendig for overlevelsen. (...) Awareness er som en bred vifte af oppmerksomhet på alle nivåer der til enhver tid er ansvarlig for å organisere personens møte med de til enhver tid eksisterende indre og ytre vilkår (Hostrup 1999: 99-100)

¹² The most efficient pressure point for change induction (...) would seem to be not the action or behavior (..) but the awareness. (...) Mere concentration of attention (...) especially on some part of the field that are characteristically *out of* awareness, will by definition produce some reorganisation of the field. Thus it is to the *structure of experience* that the psychotherapist turns his attention (Wheeler 1998: 38-40).

viser hvordan vi går gjennom kontaktsyklusen, evt. hvor og hvordan vi stopper denne lære- og vekst-prosessen. Her kommer mønstrene våre til uttrykk, og kan derfor utforskes. Graden av rigiditet eller fleksibilitet i bruken av de ulike kontaktmekanismene er med på å forme den måten vi er på, og kan brukes til diagnostisering av feltet (Greenberg 2000; Skottun 2000; van Baalen 2000).

Mine mønstre og måten jeg kontakter på, gir uttrykk både for mine stoppere, indre kilder (inspirasjoner), og mine talenter. Det er hva jeg har med meg inn i møtet med klientene mine, som på sin side hjelper meg til å bruke av meg selv. Jeg kan grue meg til et klientmøte (føle motstand); kanskje hun(han) ringer og sier at hun ikke kommer? Men fra det øyeblikket klienten er kommet, fanges jeg inn i en ny tilstedeværelse, et rom som stimulerer min trang til å finne fram til et møte på. Sammen kan vi kjempe en intens kamp for å oppdage oss selv og øyeblikkene sammen. I feltet med klienten kjemper jeg for å holde fast på øyeblikkene når de fengslende historiene om livets motgang, krevende familier, "psykopatiske" sønner, ondsinnede svigermødre, svikefulle venner eller støttende ektemenn truer med å skyve de smertefulle følelsene og opplevelsene unna. Jeg kjenner meg igjen i historiene, men også mer og mer i hvordan fortellingene *om* kan lede bort fra opplevelsene i øyeblikket og pinefull innsikt. Eller når glemselen, tankerekkene, den indre dialogen, forvirringen og tausheten gjør det samme.

Derfor opptar det meg hva som forsterker og hva som får oss ut av konfluensen eller introjeksjonene. Når holder den retroflekerende inne, og hva får ham/henne til å komme ut? Hva bringer oss til å tenke på alle andre ting enn det vi akkurat snakket om (defleksjon), og hva bringer oss eventuelt tilbake? Det fantastiske er at hver gang jeg minner meg selv i klientarbeidet om målet å bringe oss til, og holde oss mest mulig i "her og nå", skjer de intervensjonen som passer best i de ulike kontaktsituasjonene ofte av seg selv. Men det avhenger av, og utfordrer mitt eget mot til å være til stede fullt og helt sammen med klienten!

Et eksempel

Gjennom et eksempel vil jeg forsøke å beskrive hvordan det blir meningsfylt å være klar over de ulike kontaktmekanismene klienten og jeg bruker, i forhold til at en figur¹³ kan bli tydelig, og at vi kan arbeide terapeutisk sammen. Jeg har valgt å holde meg til én klient for å synliggjøre forandringer og tegn på progresjon over tid. Ikke uventet har min først klient, som jeg her vil kalle Tea, mye til felles med meg. Vi er flinke til å tenke og snakke, og ikke alltid like flinke til å få tak i behovene våre. Vi er opptatt av kontroll, nærhet (intimitet) og uavhengighet, og vi har vanskelig for å avslutte. Vi har begge spist og svelget mer eller mindre rått budskap hjemmefra, som trenger å gulpes opp og tygges på.

Da Tea begynte hos meg, holdt jeg på å lese om diagnostisering av feltet. Særlig i forhold til de schizoide reaksjonsmønstrene var det mye jeg kjente igjen i møtene

¹³ "Focused attention organizes environmental parts into a visual whole, a gestalt that emerges as a figure dominating a field of impressions. (...) All information (...) is gained by relating a figure meaningfully to the field of impressions against which it is perceived" (Korb et al. 1989: 4)

med "Tea" (og i meg selv). Det var både spennende og skremmende å lese om, og jeg ble opptatt av hvor "grensene" går mellom det normalneurotiske og det man kaller personlighetsforstyrrelse,¹⁴ og om hensiktsmessigheten av å snakke om slike grenser. Uten å benytte en systematisk metode for gestaltdiagnostisering, vil jeg referere til kriterier som benyttes for diagnostisering av feltet, hvordan figurene opptrer - om de gjør det, i hvilken grad de varierer eller gjentar seg, og graden av fleksibilitet og intensitet i bruk av kontaktmekanismene (van Baalen 2000; Skottun 2000; Greenberg 2000).

Greenberg snakker om tre kategorier av personlighetsforstyrrelse: narsissisme, boarderline og schizoid. Når disse knyttes til sentrale kontaktmekanismer som retrofleksjon, konfluens, introjeksjon (Skottun 2000), blir bildet klarere og mer meningsfylt for meg. Grensene mellom "nevrotisk" og "personlighetsforstyrret" blir mindre rigid, og mer i overensstemmelse med min virkelighetsoppfatning. Det som til en hver tid skjer i det "interpersonlige feltet" får større oppmerksomhet og spillerom. Fokus retter seg mot hva vi kan utforske sammen i (terapi)feltet.

I feltet med Tea

Litt om Tea

Tea er i slutten av 30-årene, skilt, og har hovedansvaret for to barn i barneskolealder. Hun jobber som fast freelance journalist. Eks-mannen har barna de helgene det passer for ham. Tea vokste opp med mor og far og to yngre søsken. Hun sier hun husker lite fra barndommen, men hun husker at hun ikke likte at foreldrene drakk og at hun var redd for å våkne om natten slik at hun ble liggende å vokte på hva som skjedde. Hun var redd for farens sinne, men hun sier også at det var hun som trøstet ham i forhold til morens avvísninger på hans seksuelle tilnærminger, selv om det ofte kunne ende med at moren ga etter. På spørsmål om forholdet til moren svarer Tea at hun føler egentlig at moren aldri stilte opp for henne.

Tea har gått i terapi for noen år siden, før hun begynte hos meg, i sammenheng med at hun hadde bulimi (som begynte med anoreksi). Hun sier at hun har kommet over spiseforstyrrelsen, men at hun er så lei av at hun ikke føler noe, klarer ikke kjenne hva hun har lyst til eller hva hun vil. Hun savner nærhet til andre (voksne) mennesker.

Tea har gått hos meg regelmessig en gang i uken siden oktober, i 1999, bare med avbrudd av ferier og reiser. Jeg blir alltid veldig engasjert sammen med Tea. Jeg kan bli både lattermild og svært alvorlig. Jeg har ofte vanskeligheter med å holde tiden, nye figurer ligger stadig på lur, og det blir vanskelig å gjøre oss ferdige med,

¹⁴ Greenberg definerer personlighetsforstyrrelser som en kreativ tilpasning tidlig i barndommen, som skiller dem fra forstyrrelser som har oppstått senere i livet. Noen kjennetegn (sterkt forkortet) er: manglende realistisk selvbylde, manglende evne til å opprettholde forhold, urealistisk bilde av andre, søken etter noen som kan erstatte det foreldrene ikke var (1998). Diagnosen er ikke ment som en fiksert merkelapp, men som en beskrivelse av et mønster for organisering av det mellommenneskelige feltet, som gjentar seg. Graden av rigiditet blir et mål på grad av "psykisk forstyrrelse" (2000).

fordøye og integrere de "gamle".¹⁵ Jeg tenker at selv om Teas gode hode er en viktig inngangsport, har det verbale alene en begrenset terapeutisk virkning. Jeg tenker at det er viktig å kommunisere på et kropps- og følelsesnivå (Stämmeler 1997: 97). Gjennom ulike awarenessøvelser (Korb et al. 1989: 92-108; Zinker 1997: 116-154) i form av fantasireiser, tegning, fysisk bevegelse, dialog (tom stol), og fokusering på kropp, har figurene strømmet på. Gjennomgangsfigurene handler om ikke kunne "være seg selv", ikke være flink nok, ikke være god nok mor, ikke være interessant nok, ikke være raus nok (introleksjoner), og om kontroll, redsel for isolasjon, og ekstremt fokus på tilpasning til andre (konfluens). Via kroppen kommer Tea ofte i kontakt med snøring i halsen, trykk for brystet og ulike opplevelser av spalting og isolasjon ("hodet mitt hører ikke hva kroppen min sier", "hvis jeg er meg selv, er det ingen som vil være sammen med meg", "min verden handler ikke om meg"). Hun er ofte inkongruent (smiler og hever stemmen) når hun snakker om noe som er vanskelig eller ubehagelig (Korb et al. 1989: 52).

Uten støtte

Teas sier at hun har dårlig sosial selvtillit. Hun forteller meg hvor redd hun er for å ha selskap hjemme hos seg, at hun tror folk vil kjede seg, og at hun samtidig kan irritere seg over at gjestene "roter" til det som hun har gjort i stand for selskapet. Hun kjenner igjen dette hjemmefra, at alt skulle være på en bestemt måte. For å utforske nærmere hvordan hun oppfatter seg selv der og da, tar jeg henne med på en fantasireise, og ber henne først se for seg, og deretter tegne et tre i skogen. Teas tre har ingen røtter, det står rett på bakken (mangler støtte). Når jeg ber henne være treet, går hun inn i stammen, og hun blir sittende stiv som en stokk med armene ned langs siden. Hun føler seg innelåst, ubevegelig og får kvelningsfølelser¹⁶. (Jeg kjenner meg anspent.) I kronen sier Tea at hun kan puste friere, og skue utover. Her føler hun seg vel. (Jeg føler en lettelse). Hun står i utkanten av skogen, med andre trær bare på én side. I senere timer kommer det frem at hun er redd for å ha noen bak seg, eller selv stå med ryggen inn mot et hjørne. Dette skjer i sammenheng med at jeg har bedt henne bevege seg rundt i terapirommet. Ordet kontroll dukker opp mellom oss.

I en awarenessmeditasjon, ber jeg henne kjenne etter hvordan hodet sitter på kroppen. Etterpå beskriver hun det som at hodet dingler på en tynn gummislange, og at hun opplever at "hodet ikke hører hva kroppen sier". Jeg får tanker om overgrep i en eller annen form, uten at jeg deler tankene mine der og da, spesielt ikke siden jeg

¹⁵ I følge Hostrup identifiseres konfluens i terapi ved å registrere at klienten hopper over for- og etterkontakt. (1999: 134), og at introleksjon er en prosess hvor visse deler av forkontakt blir sprunget over eller forhindret (1999: 138).

¹⁶ Zinker sier at grunn, eller tilbakeholdt pust, er en måte å blokkere energi på, som igjen brenner i en redsel for sterke følelsesuttrykk og opplevelser: "The physiologic blockage accompanying the fear of excitement is frequently in respiration" (1997: 102)

tenker at sterke introjekter i seg selv er et slags overgrep¹⁷, og at hun har sagt at hun "tar instruksjoner" veldig godt. Jeg vil ikke dytte mine forestillinger på henne, og nøyer meg med å gjenta hva hun sa, og at det gjør meg både alvorlig og tankefull.

Både det "adskilte hodet" og treet uten røtter uroer meg. Når jeg tar dette opp i veiledningen får jeg en bekreftelse på at både personlig historie (barndom/familie) og sosial situasjon er viktige temaer å ta opp med Tea. Når jeg ber Tea tegne seg og sitt sosiale nettverk, tegner hun én stor og to litt mindre silhuetter uten underkropp (henne selv og barna). Når jeg kommenterer at ingen av dem har underkropp, svarer hun at "nei, hva skal vi med det?" Jeg kjenner meg litt usikker og får for meg at seksualitet er et viktig tema. Jeg vil gå skrittvis og forsiktig fram og kommenterer at hun bare har tegnet seg og barna (det var nesten ikke plass til andre enn de tre på arket). Hun nikker. Jeg spørre om broren og søsteren, og hun svarer at de eventuelt befinner seg et sted utenfor arket. For meg illustrerer tegningen ensomhet og tomhet, og det blir tydelig for meg hvor viktig barna er for Tea. Med dem tør hun være nær og intim, og hun kan være konfluent med dem. Og jeg tenker at hun ønsker noe mer.

I et stolarbeid med eks-mannen om barn og ansvar, kommer det fram at hun er lei av å være alene med alt ansvar, men at hun ikke stoler på noen. Dette blir for meg et klart uttrykk for en frustrasjon over å sitte fastlåst mellom motstridende behov og følelser; nemlig mellom behovet for å bryte ut av en opplevelse av isolasjon, og følelsen av at ingen er til å stole på.

Tea forteller meg i en annen time at det ikke er det å møte folk første gang, men *neste* gang som er fælt. Jeg ber henne gi eksempler for å konkretisere isteden for å forbli i det generelle (og håpløse). Ganske fort sier hun: "Hvis jeg er meg selv er det ingen som vil være sammen med meg". Jeg kjenner både på fortvilelse og frustrasjon. Tea snakker mye om hvordan hun burde være, hva hun bør yte osv. for å være interessant for andre. Mange ufordøyde introjekter bidrar til en følelse av ikke å høre til /føle seg vel i samvær med andre, og samtidig en redsel for isolasjon. Det er noe jeg kjenner svært godt igjen i meg selv, og som jeg deler med henne. Min egen erfaring er at det fører også til en tendens til å gå på kompromisser i nære relasjoner, i et slags håp om at det er bedre å føle seg alene i, enn utenfor et forhold.¹⁸

Være "seg selv"

Men også konfluens uttrykker redsel for isolasjon. Gjennom kunsten å tilpasse meg andres behov, lever jeg i håpet om ikke å bli avvist (straffet). Hvis jeg ikke tilpasser

¹⁷ Greenberg (1998) sier om personer med schizoide karaktertrekk at barndomsopplevelser har gitt dem en følelse av at intime relasjoner er utrygt. De kan ha tidlige opplevelser av fysisk eller følelsemessig overgrep og/eller ekstremt invaderende foreldre (brukt som nyttegenstand, ingen egne følelser/egenverdi) De føler det er "...useless and painful to form attachments. They have learned to construct a well functioning public facade, hide their real self so deep inside them that even they sometimes can't reach it ... Pervasive sense of detachment ...often extends to their bodies (walking heads)". Til å stole på, kravløse, rettferdig i forhold til andre, ber sjelden om tjenester, villig til å gå i terapi.

¹⁸ Det "schizoide dilemma": behov for kontakt vs. redsel for kontakt; redselen for å bli utnyttet, sammen med redselen for å bli fullstendig isolert. (Greenberg 1998)

meg andre, skaper det umiddelbart skyldfølelse (se fotnote 4 ovenfor). Tea har flere ganger sagt at det *verste* som kan skje er at hun går over andres grenser. Hun snakker med innlevelse, men smiler litt avvæpnende, som om bare tanken vekker ubehag i henne. Jeg er på nippet til å smile også (bli konfluent med henne), men kjenner samtidig på ubehag. Tea forteller hvordan hun fokuserer veldig mye av sin oppmerksomhet på å gjette seg til andres behov. Når jeg ber henne å være den "seg selv" som hun sier hun ikke kan være, opplever hun kroppen som et tomt skall stå igjen et sted på gulvet, mens "hun selv" (hodet) befinner seg i en helt annen del av rommet, hos "de andre". Her er hun usynlig både for dem og seg selv. Jeg ber henne tegne "de andre" og seg selv.¹⁹ Vi ser på tegningen sammen, hun beskriver de andre som stående på en scene, med ryggen til, og at hun står alene i salen, et stykke fra. Plutselig sier hun at "dette er egentlig litt trist", før hun kommer med følgende erkjennelse : *"livet mitt handler egentlig ikke om meg"*. Deretter deflekterer hun lynraskt i en lang tankerekke.

Jeg haler henne tilbake til her og nå ved å be henne gjenta hva hun sa. Hun gjentar setningen og husker at hun ble trist da denne erkjennelsen gikk opp for henne (jeg kjenner på at det magiske øyeblikket er i ferd med å skli unna). Jeg ber henne igjen gå inn i situasjonen og være "den det ikke handler om". Hun står på gulvet med lukkede øyne. Jeg spør om hun er der med hele seg (både hodet og skallet). Hun bekrefter det. Snart opplever hun at "de andre" begynner å bevege seg mot henne og rundt henne. Plutselig står hun "blant de andre". Både hun og jeg blir rørt av den hendelsen. Jeg påpeker at når hun faktisk "er seg selv", blir hun også bedre sett av de andre. Hun ser paradokset i dette, i forhold til at hun tror hun bare blir akseptert hvis hun *ikke* er seg selv og ikke fremmer egne behov.

Avsporing

Jeg tenker i ettertid at denne seansen illustrerer hvordan ulike kontaktmekanismer kan støtte opp om hverandre. Når man gjennom introeksjoner identifiserer seg med den *fordrende voksne*, og blir konfluent med mors og fars budskap, blir det en livsbetingelse å reprodusere disse budskapene (Hostrup1999:143). Av dette avledes også tendensen til ikke å ville lære av det fenomenologiske, fordi det ville føre til ikke bare å tygge, men også spytte ut (kaste opp) en god del av disse budskapene/ introjektene, og derved skape en forandring. Polster (1974: 72-73) sier at å leve med mange introjekter forutsetter at livet fortsetter som før og kjennetegnes ved man har gitt opp følelsen av å ha frie valg i livet.

Jeg vil gi et annet eksempel på hvordan Tea og jeg sammen unngår etterkontakt og derved læring av nye erfaringer. Generelt er Tea veldig opptatt av å være en god mor, og har flere ganger uttrykt en sterk bekymring over at hun sikkert "skader" barna sine slik "moren har skadet henne". Jeg kjenner på at jeg ikke må gjøre noe feil i

¹⁹ Greenberg (1998:31) skriver at mange av hennes "schizoide" klienter føler seg i fare når de er sammen med andre, og beskytter seg med en fasade. mange kommer med lignende beskrivelser av å befinne seg i en glasskrukke, eller bak en gjennomsiktig vegg, mens de andre befinner seg på utsiden. Hun/han kan høre og se dem men ikke føle dem. Mange føler seg som "walking heads", og har vennet seg til ikke å kjenne etter hva kroppen sier ("detachment").

forhold til Tea²⁰, f.eks. øke hennes opplevelse av at hun gjør feil i forhold til barna. Jeg vet av erfaring at det ikke nytter å fortelle henne at hun ikke gjør feil, hennes fantasier vil uansett leve videre så lenge hun ikke erfarer noe annet. Jeg får et behov for å få henne til å undersøke sine forestillinger. Vi blir enige om å utforske hvordan det er for henne både å stille opp for barna, og ha mer tid til å jobbe. Tea går med på å ta en samtale med barna her og nå, og vi setter barna i "projeksjonsstolen" (Zinker 1997:150; Korb et al. :103). Jeg spør om hun ser dem for seg.

Tea: (til meg:) De ser ut som pappfigurer.

(til barna:) dere forstår vel at for at dere skal få mat og klær må mamma jobbe. (Jeg får en følelse av å bli snakket over hodet på. Jeg ber henne sette seg i barnas stol)

Elisabeth (til Tea):

Ser dere mamma? (hun bekrefter) Hørte dere hva hun sa?

T : Nei, det bare før forbi (hun gjør en viftende armbevegelse forbi øret. Jeg ber henne sette seg tilbake og være mamma, og spør om hun hørte hva de sa. Hun bekrefter.)

E: Kan du gjenta hva de sa?

T: De sa at det jeg sa bare før forbi dem.

E: Hvordan er det for deg at de sier det?

T: Mor hørte ikke på meg heller, nå gjør jeg akkurat det samme med dem!

Engstelsen min for å gjøre feil, sammen med ønsket om å hjelpe til ikke å være så selvførdømmende, gjorde at det som faktisk skjedde i stolarbeidet glapp fra meg, nemlig at dette gled forbi barna *og derfor ikke kunne skade dem!* Tea unngikk for denne gang å lære av det som faktisk skjedde her og nå (det fenomenologiske), og jeg blir stående igjen med en følelse av å ha gjort noe galt (dratt inn i introjeksonene, Hostrup 1999:144).

Neste gang deler jeg dette med henne. Hun gjenkjenner straks at ofte når vi kommer frem til noe i en time svarer hun "ja, jeg ser det, men", og/eller begynner å snakke om noe nytt (defleksjon).²¹ Tea begynner å snakke om at hun alltid har måttet gå; som yngre måtte hun alltid hjem før de andre, senere måtte hun hjem til barna. Hun fortsetter med å si at hun er redd for å skuffe andre, og at hun føler at hun blir "spist pga. dårlig samvittighet". Vi tygger en del på dette sammen, sammenhengen mellom å bli spist og ikke skuffe andre, og behovet for stadig å gå. Spørsmålet om hvem som til syvende og sist blir skuffet, blir hengende i luften. Jeg føler igjen at noe glipper litt unna, og sier det.

Jeg setter meg som mål at vi skal fortsette å gå lenger inn i awarenessprosessen og bygge opp mer energi rundt en enkelt figur, og samtidig gi mer tid og rom til etterkontakt. Noe som for meg (og helt sikkert Tea) handler om å "vippe litt mer på stolen".

²⁰ Introjisering kjennetegnes bl.a. i form av projisering av krav og forventninger til terapeuten (Skottun 2000).

²¹ Zinker (1997: 105-109) hevder at *defleksjonen* bryter kontakt- eller erfaringssyklusen *før* handling. Han kaller brudd mellom handling og det han kaller "kontakt" (assimilering/integrasjon/integrasjon/læring), for *diffusjon*. Brudd mellom "kontakt" og tilbaketrekning kaller han *denial*. Hvis man derimot ser defleksjon, diffusjon og benektelse under ett, blir de alle en måte å omgå etterkontakt på.

Synlighet og sårbarhet

Det er vår andre time etter påske. Tea har reist sammen med en gruppe til Cuba. Dette hadde hun store forventninger til, fordi i en slik gruppe stiller alle likt, som hun sier, og hun har da lettere for å føle seg inkludert på linje med de andre i gruppen. Jeg har nettopp vært på samling om seksualitet, og jeg kjenner at jeg har lyst til å fortelle henne litt om noen av berøringsøvelsene. Hun vil gjerne høre. Midt i beretningen tar Tea over med å si at hun føler seg stygg og dum.

- E : Føler du deg stygg og dum nå?
 T: Både på Cuba, og etter at jeg er kommet hjem. Jeg er så lei av ikke å bli sett. Jeg føler at folk ikke ser meg.
 E: Du vil at folk skal se deg?
 T: Ja, jeg vil det. (pause) Jeg vil bli sett! (hun sprer ut armene)
 E: (Jeg kopierer armbevegelsene hennes, og siterer henne:) ” og jeg er stygg og dum”.(Tea blir stille. Hun ler litt)
 E: Hva skjer med deg nå?
 T: Tenker masse (Jeg så noe som lignet tristhet i ansiktet hennes, og gjentar spørsmålet)
 E: Hva *skjer* med deg?
 T: Ble bare lite grann trist. (Hun prater videre.)
 E: Kan du kjenne mer på tristheten? (Hun holder armene tett rundt overkroppen. Snakker fort, puster nesten ikke.) Kan du holde enda mer og fastere rundt kroppen, for å bli i det som skjer? Hvordan er pusten din, hvordan kjennes kroppen?
 T: Jeg puster bare helt her oppe (peker mot øvre del av brystet). Jeg kjenner at jeg er livredd..... Jeg gir vel dobbel signal. ... Jeg vil bli sett, men jeg er livredd.
 E: Kanskje andre bare hører det siste , ”men jeg er livredd”?
 T: Jeg føler at folk ikke ser at jeg kan være usikker og redd.
 E: Kan du si ”jeg vil bli sett og jeg er livredd”?

Tea ler litt, mens hun uttaler setningen ”jeg vil bli sett og jeg er livredd”. Så sitter vi stille sammen og lar det synke inn. Jeg kjenner meg alvorlig under latteren. Vi blir enige om utforske hvordan hun selv bidrar til ikke å bli sett. Tea går videre på en historie hun nevnte tidligere i timen, om en venninne som ringte henne for å tilby henne noen barneklær. Hun ble glad for tilbudet, men følte samtidig at det ikke ble noen nærhet eller egentlig kontakt. Jeg ber henne fortelle i presens.

- E: Hvordan er det ikke nærhet?
 T: Jeg går inn i en profesjonell rolle.
 E: Hvordan gjør du det? (Jeg legger merke til at Tea sitter foroverbøyd med rynket panne)
 E: Hvordan sitter du nå – hvordan kjennes det?
 T: (Hun leter etter ordene) – målrettet, ansvarlig, vil oppnå noe.
 E: Hvordan kjennes kroppen din?
 T: Ikke avslappet.
 E: Jeg ser at du er rød på halsen, og jeg føler meg småstressa og anspent også.

- T: (Tygger litt på min tilbakemelding) Jeg vil avslutte (telefon)samtalen på en OK måte.
- E: *Du* har behov for å avslutte samtalen?
- T: Nei, men jeg vil ikke at *hun* skulle føle at den varer for lenge. (Denne siste setningen blir hengende i luften, og jeg gjentar den:)
- E: Du vil ikke at *hun* skulle føle at den varer for lenge. (Jeg kjenner meg forvirret, jeg blir konfluent med Tea. Det går samtidig opp for meg at hun kanskje projiserer egne, retroflekterte behov på andre, når hun forsøker å ivareta deres, mao. at det var hun selv som egentlig ønsket å avslutte samtalen).
- T: Jeg kjenner meg veldig sårbar for tiden, og vet ikke om jeg *or*ker å bli avvist. (Hun får nesten tårer i øynene.)
- E: Jeg tenker at jo mer du strekker deg, jo mer sårbar blir du. Stemmer det?
- T: Ja, jeg kjenner meg igjen i det.

Jeg spør om hun kan gjenta setningen "Jo mer jeg strekker meg, jo mer sårbar blir jeg". Hun gjør det, men viser ingen synlige reaksjoner på om det stemmer for henne. Jeg tenker på hennes redsel for å gå over andres grenser, og at hun selv også både er redd for, og lar seg invadere. Jeg hører at hun er veldig sårbar nå. Jeg tenker at hun begynner å oppleve en impassetilstand²² i spenningen mellom behovet for nærhet (og være seg selv), og redselen for avvisning hvis hun er seg selv (pga. følelsen av å være stygg, uinteressant, krevende); og at dette er en situasjon hun kanskje forsøker å flykte fra gjennom å projiserer den over på andre gjennom å avvise dem (mønster²³). Jeg kjenner på ømhet og omsorgsbehov. Jeg sier at hun bare må ta kontakt med meg når som helst hvis hun har behov for det, og sjekker at hun hører at jeg mener det²⁴.

På gyngende grunn

Neste gang sier Tea at hun har det pyton, selv om hun smiler tappert i det hun kommer inn. Hun klager over at hun ikke finner ro og hvile noen steder, hun føler at livet rakner, at hun ikke har kontroll, at underlaget beveger seg.

- E: Vil du undersøke underlaget som beveger seg? Kan hun stå på det? (Hun reiser seg og står på gulvet med føttene fra hverandre.)
- T: Jeg vet ikke om det er jordflaten som beveger seg, eller om det er jordskjelv .
- E: Hva er forskjellen?
- T: Hvis det er jordskjelv så forsvinner jeg. Hvis det gynger må jeg holde balansen, men da får jeg ikke gjort noe annet! (Vi ser på hverandre)
- E: Hvordan holder du balansen? (Hun tar hånden til nakken.)
- E: Hva gjør du?

²² Impasse betyr blindvei, - opplevelsen av å være i en situasjon man ikke kan flykte fra, noe vi vegrer oss mot eller prøver å flykte fra. Det kan være både forvirrende og angstfylt (Jørstad 1999).

²³ Når det kommer lengsler (lyst, behov) opp i oss, kommer også umiddelbart frykt/angst. Vi løser ofte motstridende følelser på samme måte (mønstre/ fikserte gestalter). Ved å bli klar over mønstrene, støtter vi klienten i hans/hennes bakenforliggende lyst og angst. (Skottun, samling 27-29/5-00, Sandefjord)

²⁴ Et kjennetegn på konfluens er et behov for å hjelpe, eller ta ansvar for andres følelser (Skottun 2000; Hostrup 1999: 134)

T: Jeg støtter nakken, fordi den holder hodet. Nakken holder hele balansen ved å holde hodet oppe. Jeg føler meg altfor sårbar overfor andre og er ikke sterk nok til å stå for egne meninger.²⁵

Hun forteller om irritasjon over eks-mannen i forhold til oppdragelsen av barna, men at hun ikke har rett til å være sint. Det kommer frem at hun er redd for å bli møtt med sinne – spesielt urettferdig sinne, slik hun opplevde og fryktet farens sinne. Hun kommer fram til at hun ikke føler hun har rett til egne meninger (mot andres). Hun tenker mye rundt at kanskje hennes ønsker i forhold til oppdragelse er "moraliske" og strenge, og føler ofte at når hun tar opp sine synspunkter med eks-mannen er hun kanskje sur og irritert (korrigerende), og han blir sint, akkurat som hun er redd for. I praksis ender hun med å tilpasse seg, eller i stor grad begrense kravene til avtaler med ham.²⁶ Jeg aner en viss utålmodighet og ønske om forandring, sammen med frykt. Jeg fornemmer at "noe er på gang", og vet at det kan slå ut i en form for motstand. Egentlig er hun vel i ferd med å gå dypere inn i den forannevnte impassen, som det i såfall er viktig å støtte henne på å bli i til nye løsninger dukker opp av seg selv, isteden for å bruke de gamle mønstrene.²⁷

Ut eller inn?

Neste gang vi møtes, sier Tea at hun fortsatt har det "pyton". Jeg spør om hun kjenner det i kroppen. Hun sier hun kjenner det er noe som stenger i halsen. Jeg ber henne beskrive det nærmere. Hun lukker øynene og sier hun ser en rød ball i halsen som en slags vannlås på toppen av spiserøret, og noe som ligner hvit pasta som går opp og ned og ikke kommer ut. Halsen kjennes sår. Jeg spør om hun kan ta opp "pastaen", og hun forsøker, men både vil og vil ikke få det opp. Jeg foreslår at hun ser en bøtte for seg ved siden av henne, og hun sier at plutselig er pastaen i bøtta. Samtidig opplever hun umiddelbart at kroppen hennes blir borte, fra brystet og ned til ankene. Hun tar pastaen inn igjen, og kroppen er tilbake. Den blir borte igjen når hun tar pastaen ut. Hun spør: "Hvis jeg tar ut dette, hvem er jeg da?"²⁸ Jeg kjenner på

²⁵ Et uttrykk for konfluens er at forskjellighet og uenighet unngås på alle plan ut fra en redsel for avvising (Hostrup 1999: 135).

²⁶ "Confluence is a three-legged race arranged between two people who agree not to disagree (...) Because confluence is a bargain struck up in order to wrest payment in return for performance... there is no intrinsic reward since his (her) actions are determined by an unknown other. (...) He doesn't do things just because he likes to; he is not in contact enough with him self to know when he likes what he does, he concentrates mostly on whether others likes it ." (Polster 1974: 94-95)

²⁷ "Ubehaget ved å være i en impasse gjør at vi gjentar våre mønstre eller "løsninger" (konservativ tilpasning) i et forsøk på å komme ut av impassen. Blir vi i den, vil behovene og motbehovene forsterkes slik at nye erkjennelser kan opp stå" (Jørstad 1999) ;

"Anyone capable of understanding how he is standing in his own way has a chance of opening up his path (...) When his awareness of the contractive pole has become clear in the foreground, with the expansive pole in the background, the client often enters the third phase of transformation; (...) the end of inner positional warfare and the beginning of a situation in which everything is in motion;" (Stämmeler 1994);

²⁸ Introjisering handler om å være fylt av andre som tar selvets plass slik at man ikke kan stole på at det som virkelig er meg (Hostrup 1999: 134). "Moderens evne og måte at give det som barnet har brug for er avgjørende for om (og hvordan) introjeksjonen fører til en første differensiering og dermed til "selvets fødsel" eller om den fører til en opplevelse av å være fylt med noget fremmed eller forfædeligt (Hostrup 1999: 140-142). Finn Skårderud (1998: 75-79) skriver også om når det falske selvet erstatter eller beskytter det "sanne selvet", spesielt hos de "flinke barna".

noe av den samme håpløsheten vi har vært i kontakt med før, en slags lammelse. Jeg sier at det kan jeg ikke svare på, men at det vil komme frem, når noe av det "gamle" som er ubehagelig, får komme ut. Jeg sier at jeg tror det kan være skummelt, nettopp fordi det er ukjent, men at hun har gjort en fantastisk jobb nå ved å kjenne på ubehaget.

I neste time gir Tea uttrykk for utålmodighet og frustrasjon: "Det skjer jo ingen ting med meg allikevell!". Etter en stund spør hun: "Eller tror du dette er mitt gamle mønster, å ville gå nettopp når det begynner å skje noe?" Jeg blir lettet over spørsmålet. For å støtte henne i å finne ut hva hun selv mener, ber jeg henne undersøke nærmere om det ikke har skjedd forandringer? Hun forteller at hun i tillegg til å innrømme "feil" overfor barna, i større grad tør "bare være" med venninner, og "ta sjansen" istedenfor å ta alt ansvar. Men hun *vet ikke helt hva hun skal putte inn i stede*". Jeg sier jeg forstår henne, og deler med henne noe av det jeg har lest om introjekson ("det falske selv"). Jeg sier jeg tror det viktigste er at hun tør å kjenne på det hun opplever, sånn som nå, så vil mer av "hennes selv" (dvs. opplevelsen av at det er seg selv hun er) komme fram bare ved at hun gjør akkurat det. Jeg kjenner på at vi nå er nær "introjeksjonsgrensen", og stopper meg selv i å ville overtale henne til å tro på det jeg sier.

På vakt - eller hodeløs

Vi begynner en ny fase i terapien. Tea sier hun begynner å kjenne på et behov for å "treffe noen", men hun er redd for at sexlysten og forholdet skal gå over. Jeg synes det ser ut som hun sitter ubekvem i stolen, og bemerker det. Hun sier hun hadde tenkt å ta opp temaet seksualitet i dag, og at det var OK da hun tenkte det, men ikke nå...Stemmeleiet er veldig høyt. Jeg gjør henne oppmerksom på det, og strekker samtidig på hodet og hever stemmen, slik hun gjør. Jeg ber henne strekke mer på halsen, heve stemmen enda høyere og kjenne etter hvordan det er. Tea sier det kjennes som hun forsøker å ta hodet *fra* kroppen. Det tenkte jeg også, og ble glad jeg ikke hadde sagt noe om det, men lot henne selv få sette ord på det sin egen opplevelse!

Jeg følger opp tråden om at hun ville snakke om seksualitet. Hun begynner med å si at hun har hatt mange seksuelle erfaringer (både stemmen og halsen har senket seg, og hun virker kongruent i det hun forteller om). Hun sier at det kostet henne ikke noe *før*, "jeg var ikke med i hodet, og gjorde det kroppen *hadde lært*". Jeg spør hvem hun har lært det av? Hun begynner med en slags idolisering av den første kjæresten som snill, omtenkst og tålmodig, og slutter med at hun blir trist mens hun erkjenner hvordan hun ikke klarte å gi noe av seg selv, og at hun derved egentlig hadde latt seg presse. Vi snakker om senere forelskelser og kommer straks inn på spørsmålet om grensesetting. Tea beskriver en historie med stor usikkerhet i forhold til å avvise seksualitet, når hun først føler en tiltrekning. Ved å gå nærmere inn i en av disse situasjonene, kommer det frem at hun har lært "å legge hodet fra seg på hodeputen", og la kroppen fungere uavhengig av tankene. Når jeg ber henne se på hva som er i det hodet hun legger fra seg på hodeputen, handler det om negative tanker og kontroll. Hun legger fra seg kontrollen sammen med tanker om hva hun vil og ikke vil.

Vi har snakket en del både om både konfluens og introjeksjon, bl.a. om invasjon, overgrep, press, motstand og grenser. Tea vil grave dypere i sin egen historie. Jeg nikker og kjenner samtidig på en viss prestasjonsangst i forhold til å klare å møte henne på dette, hjelpe henne å finne svar. Hun kommer på en drøm, som jeg ber henne fortelle i presens (Müller 1996:71-74). Den handler om en lysende, hvit dukke, med et porselenslignende hode og påfallende uttrykksløst ansikt. Tea ligger oppå den og har drept den. Jeg spør henne hva hennes umiddelbare tanker/følelser er rundt drømmen. Hun sier hun tenker på en bestemmelse hun gjorde som liten: om *ikke å kjenne på noen ting, og aldri være årsak til bråk*. Hun ser seg hele tiden stå mellom (far/besteforeldre/tante). Utsagnene treffe meg med smerte. Jeg tenker på ting hun har sagt før (om at hodet ikke hører hva kroppen sier, osv.), og jeg fester meg ved den sterke bestemmelsen, som jeg gjentar for å understreke hva jeg hørte henne si.

Jeg foreslår at hun er dukken og seg selv i drømmen. Hun legger seg på gulvet på siden og sier at dukken sover, og fortsetter: "Jeg har et stort rødt øre som gløder, og som er formet som en trakt. Jeg kan høre det jeg *ikke* skal høre!" Jeg tenker umiddelbart på at Tea har fortalt meg at hun som barn var redd for å våkne og bli liggende på ank for å følge med på hva foreldrene foretok seg om natten. Hun fortsetter: "Det er vondt, og jeg er alltid på vakt". I samtalen etterpå føyer Tea til at hun vet at det ikke nødvendigvis er henne som er årsaken, f.eks. til farens sinne, men derfor blir det enda viktigere å være på vakt, på vakt mot det uforutsette – mot farens *urettferdige* sinne. Hun sier hun fortsatt er veldig redd for andres sinne, og derfor er redd for å konfrontere f.eks. eks-mannen.

Være til nytte

Den neste timen begynner med at Tea (med et forsiktig smil) sier hun ikke har det noe bra, og er lei av å ha det sånn. Hun har kommet til den konklusjonen at kanskje det bare *er* sånn at hun ikke skal være sammen med noen, at hun kanskje alltid skal være alene? Jeg blir fylt av motstridende følelser og en anelse hjelpeløshet. På den ene siden blir jeg engstelig og redd for at hun "skal gi opp" terapien, håpet på mulighetene og valgene. Jeg får lyst til å ta fra henne ensomhets- og håpløshetsfølelsen. På den andre siden tenker jeg at det ikke er noe mål å være sammen med noen for en hver pris. Jeg spør hva det er som gjør at hun har kommet til den slutningen. Tea sier at jeg har jo sagt at det handler om å akseptere seg selv, og hun tror kanskje hun får det bedre hvis hun ikke går rundt med urealistiske forventninger. Hun orker ikke å kjenne på skuffelsen hele tiden. Jeg sier at jeg kan forstå det, og jeg kjenner både på skuffelse og hjelpeløshet (jeg blir redd for å skuffe henne).

Tea forteller at hun drømte at hun går hånd i hånd med en gutt over en "bro" bestående av en planke. Vannet under er grunt, med rovfisk i. Drømmen inneholder mange elementer som vi utforsker gjennom at Tea forestiller seg etter tur at hun er både den som går over broen, fiskene i vannet og broen (planken). Den figuren som gir mest energi er planken som andre gikk på. Som planke føler hun at hun er *til nytte*, og holder seg stiv og sterk for at den skal være *til å stole på*.

- T: Jeg blir sett av alle som går over meg, og det kjennes godt. Når det ikke er noen der, *behøver jeg ikke spenne meg*.
 E: Er det noe du kjenner igjen?

Det er det, uten at hun gir noen signaler på bekymring. Jeg bekymrer meg litt, men lar meg avvæpne av at hun er så rolig og tilsynelatende tilfreds med å være en planke som andre går på. Jeg merker meg at hun ikke sier at hun savner noen når det ikke er noen der, og da heller ikke "spenner" seg. Jeg synes det stemmer godt med hvordan hun beskriver sitt forhold til det å være sammen med andre, og at hun er flink til å hjelpe andre (være til nytte). Jeg deler tankene mine, og hun sier med én gang at hun kan ta i mot en kjærlighetserklæring, men ikke en kopp te fra andre (ikke en gang fra mannen, hun laget den heller selv). "Jeg blir så glad når noen ber meg om noe – da ser de meg vel"? Hun begynner å gråte, for første gang i terapien. Jeg blir både trist, overrasket og lettet på en gang. Vi snakker litt sammen om betydningen av klare avtaler og synlighet.

Er det noe vits?

Neste gang føler hun seg sliten – "det kjennes som en betongplate i brystet" (hun beveger hånden foran brystet). På oppfordring beskriver hun den nærmere som noe som gir en stikkende smerte som om alle små muskler strammer seg. Jeg spør henne hva den har å si til henne. "Det er for å stenge ting ute, nei, den stenger ting *inne*."²⁹ Når jeg spør om hun kan være platen, sier hun først at det er vanskelig, og så forsvinner hun inn i et loftsrom med vegger som skrår opp i et toppunkt. Hun gjemmer seg først i et hjørne. Jeg spør om hun kan bevege seg fra veggen og ut på loftsgulvet. Hun gjør det og ser lys fra en vindusluke oppe på den skrånende veggen. Hun sier det er uaktuelt for henne å forsøke å komme ut av den. Hun har bestemt seg for at utenfor er det bare skrått tak og at det er "pointless" å klatre opp og se ut av den for å få bekreftet eller avkreftet denne fantasien. Hun sier at dette bygger på tidligere skuffelser. Hun orker ikke å bli skuffet. I etterkontakt forbinder vi begge denne opplevelsen med det hun har fortalt om tidligere "bestemmelser". Jeg kommer i tanker om en episode Tea fortalte meg om fra bardommen, hvor hun fortalte moren om at hun ble ertet på skolen. Moren hadde bare sagt at hun fikk ta igjen³⁰.

Egenverd og egne meninger

Tea stråler når hun kommer til neste time, og åpner med at hun har hygget seg på julebord, danset ("jeg elsker å danse"), og mest fantastisk av alt : ikke "måttet hjem/ måttet gå". Hun har fått ros, både på jobben og på karatetreningen, fått komplimenter, og føler seg inkludert og sett. Hun sier hun liker oppmerksomhet (og stråler mens hun sier det). Dansen, komplimentene bl.a. fra karatetreneren bringer oss inn på tråden fra tidligere om seksualitet (og intimitet). Tea sier at selv om hun har mange seksuelle erfaringer, har hun lite erfaring med seksualitet over tid, egentlig

²⁹ Many people with profound schizoid issues structure their life so that they can maintain a "safe" distance from others (Greenberg 2000: 9)

³⁰ Polster (1974: 83) skriver bl.a. om retrofleksjon "When he cries, there is no lap for him (her) to fit into. (...) By uncritically maintaining the introject, nobody will pay any attention to me, he (she) is compelled to reply: so I have to do it my self".

bare med sin tidligere mann. De var sammen i ni år, men allerede etter noen måneder begynte hun å kjenne på motstand.

- T: Det høres kanskje merkelig ut, men jeg har begynt å tenke på at jeg er mer verdt enn bare å gi meg selv bort .
 E: Det høres ikke merkelig ut for meg!
 T: Jeg kjenner meg faktisk igjen i prostituerte som sier: jeg bryr meg ikke om "det" , jeg kan like gjerne gi meg bort.

Det er smertefullt å høre henne si det. Samtidig blir jeg enda mer nysgjerrig på innholdet i det hodet hun har lært seg å legge fra seg på hodeputen. Vi begynner å snakke om kroppen, og Tea tar opp sin tidligere bulimi. Hun er redd for å få det slik hun hadde det da, hvis hun beveger seg ut i noe ukontrollert og smertefullt (skuffelse i forhold). Vi har snakket lite om spiseforstyrrelsene hennes til nå, så jeg benytter anledningen til å høre mer om hennes tanker og opplevelser fra den tiden. Hun kommer fort til at bulimien har med kontroll å gjøre. Hun forteller at den terapien som til slutt hjalp henne var den som gjorde bruk av hennes behov for (og evne til) å ha kontroll; nemlig å gjennomføre et opplegg for helt regelmessig spising. Før vi avslutter spør jeg hva hun har fått ut av timen, hvordan hun vil oppsummere. Jeg strever litt med å formulere meg, fordi jeg har erfart at Tea veldig lett retroflekterer når jeg stiller det spørsmålet, og lurer på hva "det riktige" svaret er. Det gjør hun også nå. Jeg på min side har faktisk noen teorier i hodet. Jeg velger å dele tankene mine med henne.³¹ Siden det er kontroll som er temaet, foreslår jeg at hun prøver ut setningen "når jeg legger fra meg hodet, gir jeg også slipp på all kontroll". Hun gjentar setningen, mens hun reiser seg for å gå – og jeg lot sjansen gå fra meg til å spørre henne hvordan det var for henne å si det.

Tea har søkt ny jobb, og skal til intervju. Hun er imidlertid usikker på om hun virkelig vil ha jobben. Det dreier seg om en journalistjobb i et magasin som har mye større spredning enn det bladet hun jobber for nå, og arbeidsmiljøet er mye større og mer mangfoldig både faglig og sosialt. Hun legger vekt på alle disse momentene som attraktivt for henne. Jeg spør hva som holder henne tilbake. Hun svarer at hun er usikker på om hun er villig til å investere så mye tid i jobben som hun tror det vil kreve, og hun er redd for ikke å klare å si nei når det er nok. Hun bekymrer seg kanskje aller mest over "hun mangler sosial selvtillit".

Jeg stusser litt over det siste og velger å gå inn på det først:

- E: Hva er sosial selvtillit for deg?
 T: Jeg mener vel kanskje "sosial evne" - alltid ha en åpen dør, ha åpent hus.
 E: ?? (jeg ser spørrende på henne)
 T: Jeg har for eksempel en venninne som låner ut badet til naboen hver dag!
 E: Hvordan er tanken på noe sånt for deg?
 T: Det gir total kvelningsfølelse og pustebesvær, (hun lener seg bakover, tar seg til halsen, og demonstrere en plate over halsen og brystet)
 E: Det gjør det sannelig for meg også, jeg blir helt svett ved tanken!

³¹ "Som terapeut kan jeg føle meg svært usikker når klienten og jeg retroflekterer. Jeg vet ikke hva som skjer med henne, og når jeg spør forsvinner klienten enda mer inn i seg selv. (...) Det hjelper ofte når terapeuten deler hva som skjer med henne (dele hva hun tenker eller føler)" (Skottun 2000).

Jeg ber henne reise seg og stå på gulvet og beskrive hvordan hun føler seg. Hun sier hun føler seg ”stålsatt” og *utilnærmelig*. Hun står stiv og strunk, holder pusten og sier at det er veldig anstrengende. Jeg spør om hun kan flytte seg til motsatt side av rommet og være motpolen (”sosial og tilgjengelig”) ³². Hun faller umiddelbart sammen og sier at nå føler hun seg helt ettergivende og svak. Hun går frem og tilbake mellom de to polaritetene et par ganger. Hun kjenner på at ”den stålsatte” får henne til å føle seg isolert og sær, noe hun sier er nødvendig hvis hun skal hevde eller holde på egne meninger. Jeg spør hva motpolen til å ha egne meninger er, og hun svarer åpenhet og ettergivenhet. Jeg konstaterer at de to polaritetene er ”den stålsatte med egne meninger”, og ”den åpne ettergivende”. Jeg ber henne kjenne mer på den siste polariteten, og hun sier at det er å holde meningene til bake, eller pakke dem inn.

Tea sier at hvis hun avviser eller sårer noen, så regner hun med selv å bli avvist. Hun vet ikke hvordan hun kan si ting på en ”al right” måte, og ser at det lett blir fordømmende – at hele personen kan føle seg dømt, akkurat som hun gjør med seg selv. Vi utforsker en annen situasjon hvor hun har en ”mening” hun vil holde tilbake overfor en venninne fordi hun tenker at venninnen vil bli sur. Jeg ber henne se venninnen for seg, og fortelle henne hva hun tenker. Når jeg hører på henne får jeg en opplevelse av fordømmelse. Det samme opplever Tea når hun skifter posisjon og inntar venninnens posisjon. Jeg spør om hun hørte hva Tea sa, og hvordan det virker på henne. Hun blir først helt taus, og sier så at hun føler seg såret. Jeg ber henne gå tilbake til Teas stol, og si hvordan det er at venninnen sier hun føler seg såret.

- T: Jeg føler meg avvist. Se, det var det jeg sa! (Når hun sier det, kjenner jeg umiddelbart som en udugelig terapeut, som har gjort en feil. Jeg ser nå i ettertid at jeg kunne valgt å dele akkurat den opplevelsen med henne for å støtte henne i at det er umulig å være ufeilbarlig. Jeg valgte imidlertid å utforske frykten hennes.)
- E: Hvor farlig er det for deg å føle deg avvist av venninnen din?
- T: Vel, om jeg ikke liker det hun gjør så kan det ha konsekvenser for hele forholdet. (Tea ser på meg mens hun tenker seg om). Det er det, jeg klarer ikke å skille sak og person!

Hun begynner umiddelbart å snakke om faren, som bedømte hele personer på helt overflatiske, prestisjemessige ting som han var særlig opptatt av. Alle andre var feil, han var selv best. Hun er oppmerksom på at dette også har blitt et budskap til henne.

³² Organisering av informasjon og inntrykk i polariteter er en måte å orientere seg og gjøre valg på, men kan også føre til unyanserte og fragmenterte virkelighetsopplevelser (Hostrup 1999: 76). Polariseringsfasen i Stämmers terminologi kjennetegnes ved erkjennelsen av en *indre* konflikt mellom to motstridende poler. Neste skritt mot en løsning skjer når ”the contracting pole” (den som holder igjen) blir figur for klienten (Stämmers 1994). Man kan også se på polariteter som tese- og antitese. Når de blir tydelige og presise nok (mobilisering av energi) kommer syntesen (integrasjon) spontant. En måte å forsterke polaritetene på er spille dem ut som delpersonligheter (van Baalen, samling, NGI, desember 2000), og bruk av projeksjonsstol/den tomme stol (Korb et al. 1989:103).

Neste time åpner Tea med å si at: "de derre gjengene" kan bare utslette hverandre for meg (vi har begge lest i avisen om gjenoppgjør /drap i Oslo), og hun ler unnskyldende. Det er kaldt, og hun hadde tenkt på å gå med pels, men synes ikke det er "passende" når pelsoppdrettsnæringen er kommet i fokus". Jeg hadde faktisk akkurat tenkt på det samme, og sier det. Hun fortsetter med å si at hun er helt enig i budskapet til de som kritiserer pelsoppdrettsnæringen, men *ikke i metodene* de bruker! Nå er hun alvorlig (ler ikke bort meningen sin), og merker at her kommer hun i alle fall med klare (egne) meninger. Jeg blir engasjert og nysgjerrig. Jeg spør hva som er feil med metodene, og hun sier de er voldelige og misforstått, "de river ned bygningene og slipper ut dyrene. Dyrene er ikke deres, og de klarer seg ikke i det fri, en gang!"

Jeg hører at hun sier at demonstrantene forgriper seg på andres eiendom og bruker press og tvang, i tillegg til at de gjør ting de ikke har kunnskap nok til å vurdere konsekvensene av. Jeg konstaterer (høyt) at det opprører henne når noen påtvinger andre egne meninger! Hun nikker, ikke helt overbevisende. Jeg blir redd for å "presse" min oppfatning på henne, og ber henne derfor ikke om å gjenta setningen. Men jeg antar at hvis hun selv er blitt pådyttet meninger hjemmefra (introjekter), så er det ikke rart nettopp hun reagerer spesielt sterkt på akkurat det. Jeg kommenter at hun nettopp nå i alle fall hadde kommet med klare og tydelige meninger uten å stålsette seg eller være utilgjengelig for dialog/meningsutveksling med meg.

Forandring skremmer

Det er flere uker siden Tea har vært hos meg, bl.a. fordi hun har vært på reportasjereise til Zambia. Jeg gleder meg til hun kommer. Hun åpner med å sette seg, trekke pusten og si at i dag har hun egentlig ikke noe å snakke om.

- E: Det er greit for meg. (Etter en liten pause) - hvordan har du det nå?
 T: Jeg har en slags flathetsfølelse (hun tegner en vannrett strek i luften med armen). Jeg vet ikke om den er "positiv eller negativ".
 E: Siden når har du hatt den følelsen?
 T: Siden søndag.
 E: Når på søndag, hva skjedde?
 T: Jeg snakket med C. (en annen klient) om at hun skulle til deg på mandag, og jeg skulle hit på tirsdag.

Jeg konstaterer at "flathetsfølelsen" oppsto da de hadde snakket sammen om at C. skulle hit i terapi på mandag og Tea på tirsdag, og ber henne beskrive den. Hun sier at den er som et blankt tjern, med helt rolig overflate, uten en krusning. Det er helt stille. Jeg får umiddelbart en tanke om forventning, og at det har med Teas forhold til terapien å gjøre. Jeg lurte på om den "flate følelsen" var et uttrykk for ikke å ville kjenne på enten en redsel for at det ikke skjer noe med henne i terapien, eller nettopp redsel for at det kan skje noe (en forandring).

- E: Har du selv noen tanker om hva den flate følelsen representerer?
 T: Nei (litt spørrende).
 E: "Forventning" er et ord som dukker opp hos meg.
 T: (spontant) - heller "stille før stormen!".

Jeg blir engasjert. Hun tilføyer at det kanskje har noe med at hun drømmer masse "sånne liv-og-død-drømmer" for tiden. Jeg vet ikke helt hva hun mener, og blir nysgjerrig. Hun forteller at hun drømte at hennes bestemor lå temmelig livløs, med tynne lærhudaktige, hvite armer ned langs siden i en seng. Jeg spør hva slags forhold hun hadde til bestemoren. Hun beskriver det som relativt ikke-eksisterende, og at hun alltid oppfattet henne som en som levet et "ikke-liv". Jeg ber henne fortsette drømmefortellingen i presens. Hun forteller om at hun nærmer seg bestemoren og idet hun tenker på å ta henne i hånden, forandrer hun seg til en liten, mørkhudet jente. Hun fukter leppene hennes med noen dråper vann, og jenta reiser seg og kommer til live umiddelbart.

Jeg ber henne forestille seg at hun er "den gamle, livløse" bestemoren fra drømmen. Tea kjenner henne (motstrebende) igjen som en del av seg selv. Deretter ber jeg henne se for seg jenta og beskrive henne.

E: Hvordan har du det, hva slags behov har du?

T: Jeg er så sulteføret at jeg har sluttet å kjenne etter behov. Armene mine er tynne, men huden min er glatt, mørk og fløyelsmyk (hun stryker seg over armen). I det jeg får bare litt vann på leppene, reiser jeg meg opp og føler meg levende - bare av noen dråper vann! De var som store krystaller!

Jeg bemerker at Tea stråler og er full av liv når hun forteller. Til slutt ber jeg henne være seg selv når hun kommer inn til den gamle. Hun går bort til bestemoren. Akkurat i det hun skal til å røre ved henne, skjer forandringen fra gammel til barn.

T: I det samme bare vet at jeg at det er vann hun trenger. Og da er det plutselig bare en spring der! - Og det skulle nesten ikke noe til, bare et par dråper vann, så vips så var hun en levende jente, ikke lenger for tynn, men helt vanlig.

Tea stråler fortsatt. Vi gjennomgår de sentrale punktene i drømmen. Det mest påfallende er at det er Tea selv som bringer den livgivende næringen, og at hun ble klar over hva den halvdøde bestemoren trengte, bare hun kom *nær nok innpå henne til å berøre henne*. Og i det hun var *blitt klar over hun hva behovet var*, ble vannet tilgjengelig umiddelbart! Og den "gamle, livløse" ble til "ungt liv".

Jeg prøver å få Tea til å gjenta setningene.

T: Ja, men... hvordan vet jeg om det virker i virkeligheten? Hvis jeg f.eks. setter meg ned hjemme og prøver å kjenne etter behov, så kommer det bare inn en masse tanker, og til slutt blir alt bare kaos.

E: OK, det kjenner jeg igjen med oss også, at ofte når noe viktig skjer her, så kommer det et "men", og/eller du begynner å snakke om noe annet. Stemmer det?³³

³³ " ...derfor brukes ofte "men", fordi dette ord kan ophæve det der netop er sagt" (Hostrup 1999: 135).

Hostrup skriver her om konfluens, og måter å dekke over uenighet/forskjellighet på. Jeg tenker at "ja, men" også kan brukes andre steder i kontaktsyklusen, f.eks. til å deflektere bort fra sluttkontakt og læring.

Tea nikker gjenkjennende, og sier hun hørte at hun kom med et "men" nå også. Jeg aner at et nytt introjekt er på vei, dette var "feil" av henne. Og samtidig tenker jeg, hva gjør den "flinke terapeuten" nå?

- E: Det er helt OK, men drømmen er en del av deg også. La oss holde fast ved at i drømmen fant du faktisk umiddelbart en måte å dekke behovet på så snart du ble oppmerksom på hva behovet var. Og i det behovet ble møtt, forandret tilstanden seg dramatisk, fra en sultefôret, apatisk jente, til en livfull ung jente. Stemmer det? (Tea nikker bekreftende.)
- E: Samtidig sier du at ved å tenke på mange ting, alt du skal, bør, må gjøre osv, stopper du deg fra å få tak i egne behov i hverdagen.
- T: Ja, det stemmer.
- E: Og hva oppnår du da?

Tea ser spørrende på meg og blir litt fjern i blikket. Jeg lurar på om jeg mister henne, men prøver meg på å fullføre resonnementet.

- E: Jeg tenker at hvis du ikke kjenner på behovene, så forandrer ikke noe seg for deg, alt blir som før. (Hun nikker, fortsatt litt fjernt).
Hvis vi går tilbake til den flate følelsen, det stille vannet før stormen, hva representerer stormen for deg?
- T: Uro, drama, kaos.

Jeg assosierer med én gang til omveltninger/forandringer. Jeg merker at jeg gjerne vil hjelpe Tea til å se om forandring er skremmende for henne, og klarer ikke å motstå fristelsen til å spørre et litt ledende spørsmål :

- E: Betyr det bl.a. forandring?
- T: Det har med å miste kontroll å gjøre. (Hun er mer til stede med hele seg nå.)
- E: Hva skjer hvis du slipper kontrollen da?
- T: (Hun lener seg tilbake, lukker øynene) Jeg ser et hav av sommerfugler i strålende farger som flyr i tusen retninger. (Hun smiler. Jeg synes bildet er nydelig.) Men det er akkurat som om de flyr utover og bort fra meg. Det er best jeg haler dem inn igjen. Nå er de som små blomsterknopper her inne (hun bøyer hodet ned og peker på mage/brystregionen).
- E: Jeg blir både litt skuffet og forventningsfull. Hva skjer med deg?
- T: Her har jeg kontroll over knoppene og blomstene. Når de flyr ut som sommerfugler igjen, har de enda mer fantastiske farger.
- E: Det høres helt fantastisk ut. Kan du ta dem inn igjen?
- T: Ja, nå er de tilbake i blomstene og knoppene igjen. Nå ser jeg for meg at jeg løper i en blomstereng – og så kommer det noen sorte skyer. (Hun tenker litt). Kontrollen handler om at det er bedre for meg å *drømme* om noe bra, enn å oppleve det, for da blir skuffelsen så enormt stor. Det tror jeg ikke at jeg orker!

Jeg veksler fortsatt mellom å kjenne på skuffelse og forventning. Samtidig går det opp for meg hvordan drømmen og bildene symboliserer at når noe gammelt blir borte, kommer det automatisk noe nytt. Teas redsel (fantasi) handler derimot om at det ikke er noe der som kan ta plassen til de gamle mønstrene hvis hun gir slipp på dem. Jeg vil derfor støtte henne i å gripe fast i det fenomenologiske, og spør om hun

ikke er enig i at hun kunne slippe ut og fange inn sommerfuglene - veksle mellom å gi slipp og ta igjen kontrollen over dem, som hun selv ville. Jo, hun medgir det noe nølende. Jeg kommenterer at hun så frydefull ut mens hun holdt på, og at jeg kjente meg ivrig og glad.

Etterkontakt

Jeg bestemmer meg for å spørre Tea om hun ville lese oppgaven. For meg har det vært både klargjørende og lærerikt å skrive om hva vi har gjort og opplevet gjennom dette halvannet året. På samme måte tenker jeg derfor at å lese oppgaven kan være en god anledning for Tea til å gjenoppleve og fordøye det som har foregått – en mulighet for en utvidet etterkontakt. Jeg ber henne spesielt merke seg hva som skjer med henne underveis i lesningen.

Teas sterkeste reaksjoner er knyttet til beskrivelsen av schizoide mønstre, som bl.a. nettopp omhandler frykten for forandring ("jeg ble redd"), sommerfuglhistorien ("den gjorde henne kjempetrist"), og på min "påstand" om at det faktisk skjer forandringer.

Hun skriver:

"Dette var en lykkelig slutt å la "og alle var enige om at det hadde vært en fin tur". Men jeg er ikke så sikker, jeg, jeg har mest lyst til å kripe under et teppe og sovne, for hva slags håp finnes det for meg? (...) Jeg ser din tolkning av sommerfuglbildet. Jeg godtar den, men jeg ser et lite, gråblekt østblokkbarn utenfor en trist, ussel og skitten hytte. Den delen er i svart/hvitt. Utenfor er det en solfylt blomstereng, med høyt gress og markblomster som vaier i vinden, fuglene kvitrer og hun ville kunne løpe fritt omkring i gresset hele dagen hvis hun ville. Men piken blir stående med armene langs siden, og med alvorlig innadvendt blick. Hun tar ikke skrittet ut i blomsterengen, for hun vet at det er sånn at hun ikke kan gå ut dit igjen i morgen, og i overmorgen og dagen etter... at hun bare må tilbake til den grå hytta for natten eller når det regner, men at neste morgen vil det ligge foran henne på nytt. Nei, hun vet at den gleden blir tatt fra henne igjen i det hun har smakt den. Og gleden over friheten, blomsterengen vil aldri kunne oppheve sorgen over å miste den gleden man en gang har hatt. Derfor er det bedre å la være å kjenne på gleden, da vet man ikke hva man mister - og sorgen blir til å leve med. Derfor er sommerfuglbildet først og fremst trist."

Konklusjon

"Spist er spist"

Tea har på dette tidspunktet gått ca. halvannet år i terapi hos meg. Elinor Greenberg (2000) påpeker at den interpersonlige gestalten i det hun beskriver som schizoide mønstre, handler om behov for trygghet og tar lang tid å løse opp i. Det

stemmer over ens med det Polster (1974) og Hostrup (1999) skriver om introjisering, nemlig at livsbetingelsen handler om å bevare introjiserste budskap (det bestående).

Sammen med Tea opplever jeg både tendenser til å hoppe over førkontakt (kjenne på og undersøke behov) og store problemer med å være i etterkontakt, mao. tegn på en kombinasjon av introjekter og konfluens. I Teas (og mitt) tilfelle tror jeg at det å hoppe over etterkontakten (ja, *men*, osv.) er sentralt nettopp i å holde på introjektene (unngå forandring). Mens jeg skriver om hva vi har gjort sammen, blir det veldig tydelig for meg hvor mange ganger vi hopper over å avslutte timene med en oppsummering eller stadfesting av det som har skjedd. På den annen side trer også *sammenhengene* både i mønstrene og figurene tydelig frem gjennom skrivingen og lesningen.

Min egen erfaring er at sammen med oppdagelsen og erkjennelsen av hvordan jeg har brukt og bruker introjektene mine til å "holde meg fast" i det bestående, kommer forandringen. Noe begynner å røre på seg. Etter en tid har det materialisert seg i form av sterkere opplevelse av tilhørighet, og tilsvarende mindre opplevelse av atskilthet og ensomhet. Introjektene er tygget og derfor lettere å leve med. Noen er spyttet helt ut, resten er blitt både mer tøyelige og fordøyelige. På samme måte viser "feltarbeidet" med Tea at det som er spist og svelget for lenge siden kan fordøyes og tygges i ettertid, selv om det ikke er gjort i en håndvending.

Selv om figurer og mønstre gjentar seg over tid (en viss grad av rigiditet) har Tea vist flere tegn på forandring og utvikling. I det siste halvåret har hun begynt å fortelle spontant og med glød om gledesfylte opplevelser, og om at hun gjør behovsbestemte valg. Hun søkte journalistjobben og bestemte seg for at hun ville ha den hvis hun fikk den. Da det viste seg at hun ikke fikk den, var skuffelsen til å leve med. Uansett har prosessen ført til at hun nå stiller andre krav og betingelser i sin gamle jobb. Hun er blitt mer oppmerksom på at når hun får lyst til "å gå" eller avbryte noe hun er involvert i (f.eks. terapien), kan det være uttrykk for å motsette seg forandring, og derfor et tegn på at det skjer forandringer! Som en følge av dette har hun også blitt mer klar over hvordan *hun stopper seg selv* ("det er meg selv som gjør det") ved å "spore av" når hun nærmer seg målet, fordi hun ikke vet, eller kan se hva som kommer etterpå. Desto viktigere blir det for meg å påpeke overfor Tea at de forandringene jeg observerer i timene med henne ikke er påstander fra min side, men noe som faktisk skjer – og at de faktisk *ikke er så farlige*.

"Allting har en sammenheng"

Under skrivingen av denne oppgaven har jeg latt meg selv flyte med ut i det uoversiktlige, med eneste ramme at hvis jeg beskriver meg selv slik jeg opplever meg selv, og beskriver hva jeg og Tea gjør sammen, må det ha en *sammenheng*, og at denne sammenhengene vil tre frem av seg selv. Det synes jeg den gjør. Jeg kjenner meg igjen i Teas behov for tilpasning til andres behov. Jeg får behov for å vise at jeg er flink, så snart hun uttrykker skepsis til at noe nytter. Jeg lar meg stadig vekk hale med i nye prosesser når Tea kommer på nye eksempler før de gamle er avsluttet, og jeg fortsetter på samme måte selv når jeg tar opp terapiarbeidet med Tea veiledningstimene. Jeg sier til og med "ja, men" når veilederen bekrefter det fenomenologiske i mine observasjoner.

I sum kan jeg si at Tea og jeg stadig ser sammenhenger sammen og at det fører oss både ut på viddene (fanget av innholdet og historien), og dypere inn i materien. Uten mine egne erfaringer fra å gjenkjenne konfluens og tygge introjekter, hadde jeg ikke kunnet møte og gjenkjenne dette i timene med Tea på samme måte, og samtidig være tilstrekkelig oppmerksom på hva som skjer i feltet mellom oss til å bruke det terapeutisk. Der Tea fanges i håpløshet, føler jeg også varme og omsorg, og jeg inspireres av erfaringenes muligheter. At jeg lar meg berøre, tar jeg som et uttrykk for at det skjer et møte mellom oss og at Tea derfor ikke kan være uberørt heller!

Litteraturliste

van Baalen, Daan: *Gestalt diagnoser*, NGI, Oslo, 2000 (1999)

Greenberg, Elinor: *A brief Guide to Borderline, Narcissistic and Schizoid Disorders*, unpublished paper, NY, 1998

Greenberg, Elinor: *The Interpersonal Gestalt, A system of Gestalt Diagnosis of Boarderline, Narcissistic and Schizoid Adaptions*, Paper preseneted in Norway, May 2000

Hostrup, Hanne: *Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*, København, 1999

Jørstad, Synnøve: *Forskjellige termer for kontaktmekanismer*, NGI-kompendium, 1999

Jørstad, Synnøve: *Impassemodeller,- en oversikt*, NGI-kompendium, 1999

Korb, Gorrell, Van De Riet: *Gestalt Therapy*, (sec. edit.), Allyn and Bacon, Boston, 1989

Melnich, Joseph & Nevis, Edwin C.: *Diagnosis, The struggle for a meaningfull paradigm*, Gestalt Therapy: Perspectives and Applications, 1992

Müller, : *Isadore From 's contribution to Gestalt Therapy*, The Gestalt Journal. Vol XIX, No.1, 1996: 62-74

Polster, Erving & Miriam: *Gestalt Therapy Integrated*, Vintage Books, NY, 1974

Skottun, Gro: *Kontaktmekanismer /diagnoser*, NGI-nytt nr.4/2000

Skårderud, Finn: *Uro – en reise i det moderne selvet*, Aschehoug, 1998

Stämmmler, Frank-M.: *Towards the Theory of regressive processes in gestalt Therapy*, The Gestalt Journal Vol. XX, No.1, 1997

Stämmmler, Frank-M.: *On layers and Phases: A Message from Overseas*, The Gestalt Journal, Vol. XVII, No.1, 1994

Wheeler,Gordon: *Gestalt Reconsidered, a new approach to Contact and Resistance*, GICPress, 1998 (1991)

Zinker, Joseph: *Creative Process in Gestalt Theray*,Vintage Books, NY, 1997

Yontef, K.: *Awareness, Dialogue and Process*, ,1990: 419-487; ”Treating people with Charachter Disorders”.