



Fordypningsoppgave

VPH705 Psykisk helsearbeid

Et møte med en ung deprimert kvinne, sett i lys av selvspsykologisk tenkning.

Marianne Heen

Totalt antall sider inkludert forsiden: 28

Molde, 16.04.2012



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/ dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 12

Veileder: Kjellaug Klock Myklebust

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 16.04.2012

Antall ord: 7955

Forord

En takk til min veileder Kjellaug Klock Myklebust, for hennes bidrag med konstruktive og tydelige tilbakemeldinger underveis i arbeidet med oppgaven.

En takk til Lise og de andre deprimerte kvinnene som jeg har møtt i mitt arbeid og som har inspirert meg til å velge tema for oppgaven. Ved sin historie har de lært meg mye om faget mitt og forståelsen for andre.

En takk til min nærmeste familie og venner for støtte og oppmuntring underveis.

Sammendrag

Tema for denne oppgaven er kvinner som sliter med depresjon og utilstrekkelighetsfølelse, og jeg har valgt å bruke et selvpsykologisk perspektiv for å belyse dette temaet. Min problemstilling er som følger:

Hvordan kan jeg som psykisk helsearbeider forstå og hjelpe kvinner som sliter med depresjon der utilstrekkelighetsfølelse er fremtredende, med utgangspunkt i selvpsykologisk tenkning.

Denne problemstillingen vil jeg forsøke å besvare gjennom en analyse av og diskusjon rundt "Lise", en kvinne som jeg har møtt i mitt arbeid og som jeg vil beskrive nærmere i empiridelen av min oppgave. I denne analysen tar jeg blant annet for meg Lises historie, vår relasjon og veien videre.

I konklusjonen har jeg prøvd å dra noen linjer mellom hvordan jeg faktisk møtte Lise og prøvde å hjelpe henne, og hvordan jeg ville ha møtt henne utifra et selvpsykologisk ståsted. Jeg har i tillegg problematisert noen mulige svakheter ved det selvpsykologiske perspektivet i denne sammenhengen, og videre formidlet noen av mine betraktninger rundt kvinner og selvopplevelse.

Avslutningsvis har jeg kommet med forslag til videre forskning, da henholdsvis på kvinners forhold til egne vitalitetsaffekter, og unge jenter og kvinners selvopplevelse og dennes forbindelse til relasjonene de har hatt og har i livet sitt.

Innhold

Introduksjon	1
Problemstilling:	2
Teori	2
Depresjonsbegrepet	2
Selvpsykologi	3
Sentrale begreper i selvpsykologien.....	4
Empiri	8
Lise	9
Diskusjon	10
Hvordan kan man forstå Lise i et selvpsykologisk lys, utifra det hun forteller her og nå?	10
Et forsøk på å tolke Lises historie fra et selvpsykologisk perspektiv:	12
Hvordan kan jeg møte Lise og hjelpe henne videre?	14
Noen utsagn fra Lise, og hvordan jeg kunne gått videre i samtalen	15
Utsagn 1:	16
Utsagn 2:	18
Konklusjon	20
Litteraturliste	21

Introduksjon

Å være kvinne i dagens samfunn byr på mange utfordringer. Store krav stilles, både fra oss selv og omgivelsene. Man skal mestre mange forskjellige oppgaver og roller. Mange kvinner er det vi kan kalle ”flinke piker”, også beskrevet som ”seigdamer”, noe som er et ganske dekkende begrep for disse kvinnene som strekker seg så langt i alle retninger. De har stor omsorg for andre, og ser og dekker andres behov på en utmerket måte. Ordner opp i alle retninger på strak arm. Egne behov og ønsker kan de ofte ha vanskeligere for å uttrykke.

For noen tar denne superkvinne-rollen overhånd og går over i noe som kan bli svært vondt og kan være vanskelig å komme gjennom uten hjelp. I verste fall kan det føre inn i en depresjon. Det er disse damene jeg vil snakke om her. De finnes i alle aldre, de jeg har møtt i mitt arbeid har variert fra 18 til godt over 70 år.

De er kvinner som er nedstemte, har negativ selvfølelse og føler på en stor grad av utilstrekkelighet, til tross for at de ytre livsbetingelsene ser ut til å være gode. Ett fellestrekk ved dem er den dårlige samvittigheten, følelsen av ikke å være ”bra nok” på forskjellige områder i livet sitt.

På dette grunnlaget tenker jeg at det er viktig å prøve å forstå hva det kan være som ligger bak det disse kvinnene sliter med. I forarbeidet til min oppgave har jeg søkt i forskjellige databaser, blant annet BIBSYS, Norart, Svemed og PsychInfo etter litteratur som dekker emnet. Det var ikke lett å finne noe som handlet spesifikt om utilstrekkelighetsfølelse hos kvinner, men det fantes noen bøker og artikler om relaterte emner, for eksempel depresjon hos kvinner, samspill og utvikling og psykodynamisk psykoterapi. Jeg tenker slik at denne problemstillingen er utbredt nok i mitt arbeidsfelt til at det er relevant og nyttig å fordype seg i.

WHO, verdens helseorganisasjon, anslår at over 300 millioner mennesker årlig sliter med depressive lidelser. Antall mennesker som blir berørt av at en venn, arbeidskollega eller et familiemedlem går inn i en depresjon er selvfølgelig langt større. Det er beregnet at innen 2020 vil disse lidelsene innta andreplass på WHO's liste over lidelser som utgjør den største samfunnsmessige byrden. (Berge & Repål 2002)

Depresjon er altså en av våre mest utbredte psykiske lidelser. Graden av depresjon varierer fra mild og til alvorlig depresjon med selvmordsfare.

Den såkalte ODIN-studien (ODIN=Outcome of Depression in Europe Network) som ble gjennomført i landdistrikter i fem europeiske land, deriblant Norge, nærmere bestemt Oslo, viste at 12 prosent av de spurte kvinnene hadde en depresjon på det tidspunktet undersøkelsen ble gjennomført. Resultatet blant menn var 9 prosent. Andre undersøkelser viser også at depresjon forekommer hyppigere hos kvinner.

Det som blir viktig for meg i møtet med disse kvinnene er å prøve å forstå hvorfor de føler som de gjør og prøve å bidra til at de opplever bedring av sin situasjon, og kan oppleve større grad av mestring i eget liv generelt.

I arbeidet med denne problemstillingen har jeg valgt å ta utgangspunkt i selvpsykologisk tenkning og selvpsykologiens forståelse av hvorfor psykiske problemer utvikler seg og hvordan man som terapeut kan hjelpe.

Problemstilling:

Hvordan kan jeg som psykisk helsearbeider forstå og hjelpe kvinner som sliter med depresjon der utilstrekkelighetsfølelse er fremtredende, med utgangspunkt i selvpsykologisk tenkning.

Denne problemstillingen vil jeg forsøke å besvare gjennom en analyse av "Lise", en kvinne som jeg har møtt i mitt arbeid og som jeg vil beskrive nærmere i empiridelen av min oppgave.

Teori

Depresjonsbegrepet

En depresjon påvirker alle aspekter ved livet til den deprimerte. Man føler seg nedstemt og trist. Man opplever manglende glede og seksuell lyst. Depresjon endrer måten vi tenker på. Negative tanker dominerer, og man tolker hendelser i negativ retning. Omsorg og vennlighet registreres knapt, mens avvísning og uvennlighet fra andre tillegges stor vekt.

Den deprimerte føler seg verdiløs, man har ingenting å bidra med i forhold til andre. Håpløshet er en vanlig følelse. De fleste opplever forstyrrelse av søvn. Enten får man problemer med å sove, eller man opplever at man sover mye mer enn man tidligere har gjort. Det samme gjelder endringer i appetitt. Noen opplever at de spiser mer enn før, med påfølgende vektøkning, mens andre mister appetitt og går ned i vekt. (faktaark Folkehelseinstituttets nettsider)

Alvorlig depresjon kan beskrives som tap av livsenergi. Alt føles som et ork. Å konsentrere seg og ta tak i hverdagens små og store utfordringer blir vanskelig. Symptomer på depresjon kan være forskjellige hos kvinner og menn. Dette kan ha flere årsaker. Menn og kvinner har forskjellige roller og forventninger knyttet til seg, og forskjellige måter å uttrykke seg på.

Det som synes særlig å kjennetegne den kvinnelige depresjonen er utilstrekkelighetsfølelse og skyldfølelse. De blir nedstemte og triste. Mens menn kan ha lettere for å bli irritable og generelt kritiske, kan kvinner ha en tendens til å ha mer innadrettede symptomer, de blir selvkritiske og trekker seg tilbake. (faktaark Folkehelseinstituttets nettsider)

En av de deprimerte kvinnene jeg har møtt til samtaler beskriver sin depresjon slik:

”Alt føles tungt og meningsløst, og jeg føler meg liten og ikke bra nok. Mange av de små utfordringer og valg i hverdagen som jeg tidligere har møtt og løst uten å tenke over det føles nå kjempestore og nærmest uoverkommelige, og jeg kan ikke skjønne at noen vil ha meg som mor, venn eller kjæreste. Jeg har jo ingenting å gi.”

Selvpsykologi

Selvpsykologien er et psykodynamisk terapeutisk perspektiv som begynte å vokse frem fra slutten av 1960-årene. Østerrikske Heinz Kohut (1913 – 1981) er selvpsykologiens grunnlegger. Det var han som utviklet selvpsykologiens egne begreper og teorier i perioden fra slutten av 60-tallet og til sin død. Kohut så for seg en videreutvikling av psykoanalytisk teori og praksis, men selvpsykologien har utviklet seg så forskjellig fra den klassiske psykoanalysen at det har blitt kalt et paradigmeskifte innen psykoanalyse og tradisjonell psykodynamisk terapi.

Kohut sto altså for utviklingen av en ny teori for hvordan psykisk struktur utvikles og opprettholdes.

I følge denne teorien er ikke mennesket styrt av drifter og ønsker om behovstilfredsstillelse slik som Freud beskriver i sine teorier, men av *”En indre kraft som strever etter å skape mellommenneskelige erfaringer som kan vekke, vedlikeholde og utvikle individets opplevelse av å ha et sammenhengende selv.”* (Hartmann 2000)

Mennesket har altså et medfødt ønske om og behov for å føle seg hel, vital og grunnleggende forstått av viktige andre. Barnet fødes klart for og avhengig av samspill med nære omsorgspersoner.

Selvet, slik Kohut bruker begrepet, er opplevelsesnært. Det er opplevelsen av *”hvem jeg er”, ”følelsen av eierskap, opprinnelse og sammenheng av egne emosjoner, tanker og handlinger.”* (Karterud 1997)

Denne ”summen” av hvem vi er oppleves som stabil og sammenhengende over tid, men er i kontinuerlig utvikling så lenge vi lever.

Hele livet prøver vi å få dekket de behovene som vi ikke har fått dekket i tidligere relasjoner. Dersom vi går inn i nye og gode relasjoner kan vi derfor reparere og restrukturere vår egen selvopplevelse. Det er dette vi kaller korrigerende samspillsopplevelser. (Karterud)

Sentrale begreper i selvpsykologien

Utviklingen av selvet foregår altså i samspill med andre, gjennom relasjoner. Kohut bruker begrepene *”selvobjekt”* og *”selvobjektrelasjon”*.

Et selvobjekt kan defineres som *”den funksjon og betydning et annet menneske, et dyr, en ting, en kulturmanifestasjon eller en idetradisjon har for opprettholdelsen av ens følelse av å være et sammenhengende og meningsfylt selv.”* (Karterud)

I følge Kohut er selvobjekter som oksygenet i lufta som vi puster inn. Vi kan ikke klare oss uten, men vi er ikke alltid bevisst at det er der. Vi tar det for gitt. Vårt behov for det blir først klart for oss når det er for lite av det. På samme måte som den biologiske organismen er avhengig av oksygen er det umodne selvet avhengig av tilstrekkelige selvobjektsrelasjoner for å utvikle seg, de er en forutsetning for vekst og modning. I samhandling med andre får vi en følelse av hvem vi er.

Disse selvobjektrelasjonene har tre viktige funksjoner:

a)

Speiling. Alle mennesker har et behov for å bli sett, bekreftet og anerkjent for den man er. I tillegg ligger det vi kan kalle konstruktiv grensesetting, altså en viss korrigerende, innenfor dette begrepet. Et eksempel på speilende selvobjekter kan være foreldre.

b)

Idealisering. Behovet for idealisering handler om å ha noen å se opp til, føle at noe er større enn deg selv, ha et forbilde. Noen som har en styrke og noe som du ikke har. Eksempler på et slikt selvobjekt kan være en religiøs figur (gud), en lærer eller en trener.

c)

Tvillingsøkende. Behovet for å være lik noen, være en del av noe, høre til, ha noe til felles med noen fylles av det vi kaller alter ego selvobjekter. Eksempler på slike kan være venner, medelever/-studenter, medlemmer i samme forening/ idrettslag, kolleger.

Det er altså mangel på og fravær av selvobjekter, inkonsekvent og inadekvat respons fra selvobjekter, psykologisk og fysisk mishandling som hindrer selvet i å utvikle seg til et modent, selvregulerende system. Og det er dette som er grunnlaget for psykiske problemer i følge selvpsykologien.

.

Kohut sier at selvet er tripolært. Med dette menes at selvet er et dynamisk system med tre ”poler”: den grandiose polen, den tvillingsøkende polen og den idealsøkende polen. Disse polene er knyttet til utviklingen av selvet, og er en refleksjon av i hvilken grad vi får dekket våre behov av våre selvobjekter. Hvor befinner oss langs hver av polene sier noe om den opplevelsen vi har av oss selv i forhold til andre. Vi beveger oss alle langs disse polene hele livet.

De tre polene er forankret i det han kaller ”kjerneselvet”. Kjerneselvet smelter sammen tidlig i barndommen, rundt ettårsalderen. Det dannes da et enestående perspektiv på verden og i kjerneselvet ligger det et utviklingspotensiale som vil realiseres gjennom resten av personens liv og som allerede har fått en retning. (Karterud)

Som i alle psykodynamiske behandlingsformer er det innenfor selvpsykologien selve dialogen mellom terapeut og klient som er redskapet for behandlingen. Kraften til forandring ligger i den relasjonen som oppstår, og i den refleksjonen som relasjonen muliggjør. Det handler altså om tilknytningen mellom behandler og klient. Dette møtet vil forandre både behandler og klient. Endringen vil være mest påtagelig hos klienten, men

også hos behandleren vil denne relasjonen dekke et behov og gi styrke og bekreftelse. Man gir av seg selv og får noe tilbake.

Selvpsykologien legger stor vekt på empatisk forståelse og mindre på tolkning av indre konflikter. Hartmann (2000) bruker begrepet ”empatisk restrukturerende tolkning”. Dette innebærer at selve tolkningen er underordnet intensjonen om empatisk forståelse, og dessuten har det i seg en annen forståelse av ordet tolkning enn i tradisjonell psykoanalyse. En empatisk restrukturerende tolkning bør presenteres på et tidspunkt der klienten opplever seg forstått av terapeuten, og utformes mer som en antakelse eller forklaring som klienten kan utdype eller begrense, enn som noe absolutt eller endelig.

Det at klienten føler seg møtt og bekreftet på en slik empatisk måte vil gjøre at han eller hun opplever sitt selv som styrket. Hartmann sier: ” En person opplever sitt selv som styrket og mer vitalt når han eller hun har oppnådd bedre følelsesmessig tilknytning til nære andre, økt evne til å gi seg selv og andre omsorg og til å motta omsorg fra andre, økt evne til empati med seg selv og andre, en mer utforskende væremåte og mer håp.”

Det vesentlige innenfor selvpsykologisk terapi er altså å bringe tidligere erfaringer og følelser inn i et ”her og nå” perspektiv. Å få frem følelsen som klienten har her og nå i forhold til tidligere opplevelser. Ved å lytte empatisk kan man gjøre klientens ofte uforståelige følelser og reaksjoner mer forståelige og håndterbare. Kanskje har man et reaksjonsmønster som på et tidspunkt var hensiktsmessig, men ikke lenger er det? Terapeut og klient arbeider sammen for å utforske og utdype klientens historie og nåværende situasjon, med stor vekt på relasjoner. Noen ganger kan det å få fortelle sin historie på en annen måte være helende, det kan gi ny forståelse og mening for personen det gjelder. Man rekonstruerer hva som har vært og nå er.

Vitalitetsaffekt er et annet svært sentralt begrep i selvpsykologien. Vi kan også kalle det livsfølelse. Opplevelsen av vitalitetsaffekt er sentralt for at mennesket skal ha en opplevelse av å ha et sammenhengende og helt selv, og vitalitetsaffektene føler vi i samspill med andre. Stern definerer vitalitetsaffekt slik:

Den form for vage følelser og fornemmelser vi kan ha i livssituasjoner med andre levende, og som til forskjell fra mer klart uttrykte emosjoner som glede, overraskelse og sinne, har en mer diffus og kontinuerlig bølgekarakter. (Bråten 1998)

Disse følelsesopplevelsene kan altså ofte være vage og diffuse, i motsetning til de mer klare følelsene vi har som for eksempel gir seg uttrykk i glede, tristhet og sinne.

Vitalitetsaffektene for et spedbarn i samspill med omsorgspersoner er de følelsene som gir varme til omsorgspersonens stemme, og får omsorgsbevegelser til å føles behagelige og

kjærtegnende. For et voksent menneske kan vitalitetseffekter for eksempel knyttes til den gode følelsen man kan ha når man synger sammen med noen, eller danser sammen med noen, den varme følelsen når man legger barnet til brystet, eller den sitringen man får i magen når man er nyforelsket og den andre griper hånden din.

En forutsetning for å oppnå disse følelsene er det Kohut kaller affektiv inntoning. Dette begrepet beskriver en prosess der følellestilstander i en person blir kjennbare for en annen, og begge kan oppleve, uten å bruke ord, at samhandling har funnet sted.

Stern beskriver affektiv inntoning som:

”En følelsemessig innstemming til en annens stemningsleie på en spontan og umiddelbar måte.” (Bråten 1998)

Dersom et menneske opplever forskjellige former for svikt i affektinntoning i tidlige relasjoner kan det gi seg utslag i en forstyrret selvopplevelse og manglende følelse av selvsammenheng, og dermed bidra til at personen utvikler psykiske plager.

Vi snakker om forskjellige typer av uheldig inntoning:

Manglende inntoning beskriver en situasjon der selvobjektet ikke viser interesse for barnet. De møter ikke barnets behov, anstrenger seg ikke for å forstå. Dette kan ofte være tilfelle i situasjoner med klar omsorgssvikt, der barnet er overlatt til seg selv, både fysisk og emosjonelt.

Selektiv inntoning beskriver en situasjon der selvobjektet kun møter barnet på visse deler av dets adferd og følelsesuttrykk. Ved selektiv inntoning stilles spesifikke krav og forventninger til barnets væremåte, og barnet får formidlet at det kun er deler av dets adferd og følelsesuttrykk som kan aksepteres. Dette vil kunne medføre at et barn utvikler et såkalt ”falskt selv”, man kan ikke vise frem hele seg, men fremstiller kun det man tror er akseptert.

Feilinntoning beskriver en situasjon der selvobjektets reaksjoner er uforutsigbare og ikke i samsvar med den aktuelle situasjonen. Dette kan ofte være tilfelle ved rus. Barnet lærer da at man ikke kan vite hva man får tilbake når man gir noe av seg selv, og kan dermed utvikle et såkalt ”skjult selv”. Resultatet kan være et menneske som praktiserer minimal selvutlevering.

Overinntoning beskriver en situasjon der selvobjektet tar over barnets opplevelse, og det derfor ikke skapes rom for at barnet får uttrykke sitt eget.

Disse uheldige typene inntoning kan forekomme i alle relasjoner i livet, men vil være særlig alvorlig for små barn, fordi babyer og små barn er totalt avhengige av sine omsorgspersoner og deres kontakt. (Schibbye 2009)

D.C Jack og A. Ali (2010) skriver om det de kaller ”silencing the self”, og setter et kulturelt perspektiv på det mange jenter og kvinner opplever, i form av selektiv inntoning. Med dette mener de at man møter et jentebarn forskjellig fra hvordan man møter et guttebarn. Det er forskjellige uttrykk som blir møtt og akseptert utifra hvilket kjønn man har.

Man har en forestilling av hvordan ”den gode kvinne” eller ”snille pike” er. Disse begrepene rommer en person av kvinnelig kjønn som har en stor grad av omsorg for andre, stor grad av godhet, lite selvhevdende, setter andre først.

På samme måte har man en forestilling om hvem ”den dårlige kvinne” eller ”slemme pike” er. I disse begrepene rommes jenter og kvinner som er egoistiske, setter egne behov først, stiller krav til andre, tar for seg av livets goder.

Konsekvensene av dette, mener Ali & Jack, kan være at når jenter kommer i tenårene og begynner å se seg selv i en kontekst, og i relasjon til andre, så begynner de samtidig å innse at for å ta vare på disse relasjonene må de usynliggjøre eller ihvertfall ”dempe” sin egen stemme, og dermed skjule noe av sitt eget selv.

I følge Jack & Ali har jenter og kvinner en helt klar tendens til å ta ansvar for de relasjonene de er i. Dette kan resultere i det vi kan kalle ”relasjonsbevarende stillhet”, utifra tankegangen om at dersom man sier det man mener vil ingen like en.

Fra omgivelsene mottar jenter og kvinner tidlig signaler på at ens ærlighet og selvhevdelse blir for mye, man føler seg dum og at man gjør noe feil.

Resultatet av disse prosessene kan ifølge Ali & Jack bli at vi begynner å: ”doing good, feeling bad.” Det vil si at vi gjør det som føles godt for andre mens vi ikke har det bra med oss selv.

Empiri

Videre i min oppgave vil jeg altså ta utgangspunkt i historien om en kvinne, Lise, som jeg har møtt i mitt arbeid, og som jeg mener vil belyse mitt tema og min problemstilling på en god måte. Jeg har også valgt ut noen utsagn fra henne som jeg vil arbeide med i oppgaven. Disse er plassert i diskusjonsdelen.

Jeg møtte Lise før jeg tok fatt på videreutdanningen i psykisk helsearbeid, og ble noen ganger stående fast og med litt vanskeligheter for å finne en vei videre. Jeg vil videre drøfte hvordan jeg med utgangspunkt i selvspsykologien hadde kunnet forstå og hjelpe Lise med hennes utfordringer.

Lise

Lise er 34 år. Hun har en godt betalt jobb innenfor et fag hun er veldig interessert i. Hun og samboeren eier en fin leilighet sammen. Økonomien er bra. De har reist og opplevd mye sammen, nå vurderer de å få barn. Lise kommer til meg fordi hun i lengre tid har vært så lei seg. Hun opplever stadig oftere det hun kaller ”nedturer”. Da bare gråter hun, og klarer ikke stoppe. Hun vet ikke hvorfor hun gråter, hun føler bare at alt er svart. Ofte må hun gå på toalettet i arbeidstiden for å gråte, en liten kommentar fra noen kan være nok. Lise gir uttrykk for at hun er redd samboeren skal bli lei av henne, selv om hun prøver å skåne han for hvordan hun har det. Hverken han eller andre i Lises nærmeste krets vet at hun noen ganger har tenkt at det ville vært bedre om hun var død. Lise har et konfliktfylt forhold til familien sin, og føler at hun burde stille opp mer i forhold til dem.

Foreldrene til Lise er skilt.

Faren har hatt et alkoholproblem så lenge Lise kan huske, og hun tok tidlig mye ansvar hjemme. Hun forteller om en far som siden hun var barn har fortalt henne at hun er egoistisk og burde tenke mer på andre. Han har også sagt tilsvarende ting til de andre i familien, som har fått nok av han, en etter en. Lise har en yngre søster, som i voksen alder har tatt sterk avstand fra faren, per i dag har hun ingen kontakt med ham. Faren til Lise rakker konsekvent ned på sine nærmeste i ruset tilstand. Det er som om han endrer personlighet når han drikker. Sånn har det alltid vært, og fremdeles den dag i dag, kan han ringe Lise når han er beruset, bare for å fortelle henne at hun er egoistisk og ikke kommer til å lykkes med noe. Dersom hun konfronterer han med denne oppførselen når han er edru blir han spak og bagatelliserer; ”Det var da ikke sånn ment!”. Det er denne oppførselen som har fått Lises lillesøster til å kutte kontakten med faren, og hun er sint på Lise fordi hun fremdeles har kontakt med ham. I barndommen og ungdommen var Lise den som noen ganger prøvde å sette grenser og si ifra til sin far når hun mente han gikk for langt. Sånn er det ikke i dag. Hun har gitt opp. Lise forteller om mye dårlig samvittighet, overfor nesten alt og alle. Hun strekker ikke til.

Faren er etablert på nytt, i et forhold der samboeren hans i lengre tid har vært på nippet til å gå, på grunn av hans alkoholmisbruk. Farens samboer henvender seg til Lise med sin fortvilelse. Lise sier selv at hun skulle ønske hun kunne slippe å være involvert i disse problemene. Hun ønsker at hun var som søsteren, men hvem skal da ta ansvaret?

Når undertegnede prøver å dreie samtalen inn på Lises egne ressurser, ønsker og behov får hun fort tårer i øynene og kan noen ganger begynne å gråte, noe hun unnskylder seg for. Jeg sier at det er greit å gråte, og da forteller Lise at far har beskyldt henne for å prøve å manipulere dersom hun har grått under deres sammenstøt.

Lise har ingen nære venninner i dag. Hun har noen mer perifere venninner som hun treffer innimellom, men holder seg mest for seg selv. Hun sier at hun ikke har så lett for å få kontakt med jenter.

Diskusjon

Hvordan kan man forstå Lise i et selvpsykologisk lys, utifra det hun forteller her og nå?

Lise har ikke vært diagnostisert med depresjon av lege, men har på eget initiativ tatt kontakt med mitt arbeidssted fordi livet føles for vanskelig til at hun klarer å håndtere det alene.

Det virker for meg å være et ganske stort sprik mellom hvordan Lise oppfatter seg selv, og hvordan hun egentlig er og fungerer i forhold til både sine nærmeste og kolleger. Hun føler seg håpløs, udugelig som datter, søster, partner og kollega, egoistisk, og lite verdt, samtidig som det hun forteller meg fra hverdagen sin fremstiller en sterk og handlingskraftig ung kvinne, med mye omsorg for andre og stor kunnskap innenfor sitt arbeidsområde.

Jeg vil se litt på ulike faktorer som kan ha bidratt til at det har blitt slik.

Dersom vi skal prøve å forstå Lises situasjon i dag utifra et selvpsykologisk syn, er det flere faktorer vi må ha med. Lise fremstår som deprimert, og det sentrale i denne sammenhengen er da hennes egen opplevelse av hvem hun er.

Vi kan begynne med å ta utgangspunkt i Kohuts beskrivelse av et tripolært selv. Jeg tolker Lise slik at hun ikke på noen måte føler at hun er bra nok. Hun føler at hun burde vært

”bedre” på nesten alle livets områder. Lises opplevelse av hvem hun er domineres altså nå av en følelse av utilstrekkelighet. I denne følelsen ligger det en opplevelse av seg selv som liten og betydningsløs. Det å føle seg utilstrekkelig handler også om at man føler at man burde gjøre noe for andre som man ikke får til. Man ønsker å være en hjelper, men føler seg som en som selv trenger hjelp.

I tillegg til denne utilstrekkelighetsfølelsen gir Lise uttrykk for en ensomhet, en følelse av å ikke høre til, og av en annerledeshet i forhold til andre kvinner på hennes egen alder. Utifra dette kan vi danne oss et bilde av Lises selvopplevelse og om hvor hun befinner seg på skalaene i henholdsvis den grandiose, idealiserende og tvillingsøkende polen på dette stadiet i sitt liv. Vi kan se for oss disse polene slik:

Den grandiose polen

Jeg mestrer alt ←-----→ Jeg mestrer ingenting

Den idealiserende polen

Jeg er en hjelper, et forbilde ←-----→ Jeg trenger hjelp fra andre

Den tvillingsøkende polen

Jeg har noe til felles med andre ←-----→ Jeg er annerledes, utenfor

(Egne forelesningsnotater fra Stål Bjørkløys forelesning ”psykodynamisk og personsentrert tilnærming, 2010)

Jeg tolker Lise slik at hun nå befinner seg ganske langt til høyre på den grandiose polen. Hun beskriver en følelse av ikke å få til det hun ønsker, hun har liten tiltro til seg selv og egne muligheter og evner.

Videre formidler hun en følelse av hjelpeløshet og et ønske om å få hjelp. Dette sier noe om hvor hun befinner seg på den idealiserende polen. Hun føler seg mer som en som trenger hjelp enn som en som kan hjelpe andre. Det er likevel interessant at hun gir uttrykk for at hun ønsker at hun kunne være en støtte for andre.

På den tvillingsøkende polen befinner Lise seg også langt til høyre slik jeg tolker det.

Dette forstår jeg ut i fra hennes signaler om at hun føler seg utenfor, hun har ikke lett for å få nære venner, føler at hun ikke forstår andre jenter og at de ikke kan forstå henne.

Summen av disse tolkningene forteller meg at Lise har en overveiende negativ selvopplevelse.

Et forsøk på å tolke Lises historie fra et selvpsykologisk perspektiv:

Det ligger ikke i selvpsykologisk tenkning å skulle tolke fortiden i for stor grad, likevel har man klare forestillinger om hvilke mekanismer som kan bidra til uheldig utvikling av selvet. Jeg velger å gå litt inn i Lises historie fordi en tolkning av den kan gi litt av grunnlaget for hvordan jeg kan møte henne her og nå. Det er naturlig å se på Lises historie når man skal prøve å forstå den selvopplevelsen hun har i dag, og hennes reaksjoner.

I følge Kohuts teorier er det jo slik at det er våre relasjoner til selvobjektene i livet vårt som former vår oppfatning av hvem vi er. Og selvobjektene er de personene vi har de nærmeste relasjonene til. Når jeg skal prøve å forstå Lise vil jeg derfor ta utgangspunkt i hennes tidlige og nåværende relasjoner. Hvem har vært viktige selvobjekter? Hvordan har hun blitt møtt av disse? Har det vært og er det rom for at Lise kunne være seg selv og bli møtt på en god måte?

Alle mennesker er sammensatte vesener med ulike egenskaper og følelser, og det er helt avgjørende for et barns selvutvikling hvordan de nærmeste omsorgspersonene forholder seg til barnets følelsesuttrykk; affektinntoningen. (Schibbye 2009)

Omsorgspersonenes respons på barnets uttrykk avhenger av hvilke følelser de selv har et avklart forhold til. Dermed blir inntoningen preget av foreldrenes behov, angster, fantasier, forbud, tanker og synspunkter. Svikt i inntoning, og dermed manglende støtte og bekreftelse, kan derfor forekomme til tross for gode hensikter. (Schibbye 2009)

I Lises tilfelle var barndommen preget av farens rus. Vi vet at rus er en faktor som påvirker evnen til følelsesmessig inntoning, og det er derfor grunn til å tro at dette har preget far-datter relasjonen. Dette går også klart frem av Lises utsagn, hun føler seg ikke sett, godtatt og forstått av sin far. Mor vet vi ikke så mye om, men det er overveiende sannsynlig at ektefellens rusproblemer også har preget henne, i større eller mindre grad. Det høres ut som at Lise har prøvd å være ”flink” og ”snill” pike. Det er imidlertid ikke slik at noen har bare ”flinke” eller ”snille” sider. Når Lise i forskjellige situasjoner har vist frem i fars øyne negative følelser har dette ikke på noen måte blitt anerkjent. Det kan virke som det har blitt strengt korrigert fra farens side og kategorisert som egoistisk og manipulerende oppførsel. Dette vil kunne beskrives som en form for selektiv inntoning. For Lise som barn kan dette

ha medvirket til en følelse av at deler av henne ikke er akseptert, og derfor er noe hun må gjemme bort og undertrykke. Det å si ifra om ting, tørre å ta opp plass i sitt eget liv og si hva hun mener har blitt forbundet med noe negativt for henne, en personlig egenskap som må skjules. Det er kun ”flinke” og ”snille” Lise som kan vises frem. Kanskje snakker vi her om utviklingen av et falskt selv. Dette er et selv som baserer seg på å opprettholde tilknytningen til andre, ikke et selv som er basert på egne autentiske følelser. (Schibbye 2009) I lengden kan dette være tøft å leve med og altså gi seg utslag i psykisk ubehag. Jeg ser også at Lise har hatt lignende opplevelser i andre relasjoner. Hun forteller om en venninne som plutselig droppet henne til fordel for andre, noe hun fremdeles ikke i voksen alder forstår. Hun har brukt og bruker fremdeles mye tid på å tenke på det, og det plager henne tydelig. Muligheten er til stede for at Lise også her har vist frem sider av seg selv som ikke passet inn i den rollen venninnen mente hun skulle ha, og at venninnen dermed ikke har vist en aksepterende og støttende holdning, sannsynligvis på grunnlag av egne behov og følelser. Resultatet av denne hendelsen for Lise har blitt at hun siden tenårene har styrt unna tette venninneforhold, kanskje fordi hun tenker at ingen vil tåle henne hvis hun viser seg helt frem.

I forholdet til samboeren ser vi noe av det samme. Det at Lise nå er veldig deprimert og har det vondt er noe hun prøver å skjule for han. Igjen kan vi kanskje forstå det som et uttrykk for redselen for at ingen virkelig kan tåle hele henne. Det kan virke som om hun i denne relasjonen prøver å beskytte seg selv ved å skjule viktige sider og problemer, slik at hun kanskje unngår avvisning og negativ tilbakemelding.

Disse relasjonserfaringene som Lise har med seg sier altså noe om oppbyggingen og opprettholdelsen av hennes psykiske struktur. Så langt vet vi ikke om Lise har hatt noen andre viktige relasjoner underveis som har hatt en annen effekt på henne.

Slik jeg ser det er Lise meget representativ for den tidligere nevnte ”silencing the self”-teorien. Det kan virke som at hun over tid har lært seg til å undertrykke sider ved seg selv for å opprettholde relasjoner, men at denne indre konflikten nå gir seg et vondt utslag. Mine tanker om og tolkninger av Lises historie vil være en rettesnor for meg i samtaler med Lise, men det er Lise som skal styre samtalen, og jeg følger henne, med fokus på relasjoner og følelser. Vi skal snakke om det Lise vil snakke om.

Det jeg forstår som hennes sårbare punkter, for eksempel det å kunne ta hensyn til seg selv, uten å føle seg egoistisk, blir punkter der det blir ekstra viktig å vise empati og støtte. Når jeg føler at Lise snakker om sårbare temaer er det viktig at jeg forsikrer meg om at jeg

er riktig inntonet, for slik å kunne gi en god respons. Et eksempel kan være dersom Lise snakker om faren sin, og vonde ting han har sagt til henne. Da kan jeg for eksempel si noe om hvordan jeg tror det hadde vært for meg, og spørre Lise om hun kjenner på noe av det samme. Kanskje kan jeg da få vite at hennes følelser er ganske annerledes enn mine, og dermed forsikre meg om at jeg følger henne og bekrefter det hun faktisk føler.

Hvordan kan jeg møte Lise og hjelpe henne videre?

En stor utfordring for meg da jeg møtte Lise var det bildet hun hadde av seg selv i kontrast til slik andre så henne. Som hjelpende person kan det være krevende å være vitne til at noen har en så negativ opplevelse av seg selv, som kanskje ikke er i samsvar med den virkeligheten man selv ser. Det blir derfor ekstra viktig når jeg skal tenke selvpsykologisk at jeg er klar over hva som er mine egne tanker og følelser og ikke går inn i noen slags overinntonende rolle der det er jeg som definerer hva som er rett og galt. Da risikerer jeg å bli dirigerende og/ eller belærende, og dette er ikke virksomt i følge selvpsykologien. I tillegg vil jeg da "ta fra" Lise muligheten til å definere seg selv og sine utfordringer. Da tar jeg også fra henne muligheten til å utvikle et sunnere selv.

Min rolle blir altså å være en person som kan støtte Lise i å vurdere om det er andre måter hun kan se seg selv på, heller enn å påtvinge henne "mitt syn" på situasjonen. Jeg vil gjerne hjelpe henne å oppdage egne og kanskje glemte ressurser. Det blir vår relasjon som kan hjelpe henne til å gjøre dette.

Mitt viktigste redskap for å hjelpe er altså relasjonen mellom meg og Lise. Som jeg beskrev tidligere er det i følge selvpsykologien relasjonene våre til viktige andre som former vår selvopplevelse.

Lise bærer med seg sine tidligere relasjonserfaringer og er preget av dette. Hensikten med våre samtaler vil da være å skape en korrigerende samspills- og relasjonsopplevelse for Lise. Det at vi utvikler en relasjon vil gjøre meg til et selvobjekt for henne, og dermed vil jeg få en mulighet til å være en bidragsyter til hennes selvopplevelse og selvutvikling.

(Schibbye 2009) Hvilken type selvobjekt jeg blir for henne kommer an på hva det er hun søker og trenger der og da. Dette kan svinge i løpet av et terapiforløp.

Siden Lise utifra min tolkning har manglet gode og sunne selvobjekter på flere områder er det særlig sannsynlig her at min rolle vil kunne variere. Og hvilken rolle hun tildeler meg er noe jeg selv må føle meg frem til utifra tilbakemeldingene hun gir på mine utspill.

I en periode trenger hun kanskje mest å bli speilet, og vil gi meg rollen som speilende selvobjekt. Med dette mener jeg at jeg får en slags foreldrefunksjon, altså en støttende, omsorgsfull, men også korrigerende funksjon. I og med at Lise har opplevd svikt fra far i far/ datter forholdet, vil hun kanskje, i hvert fall periodevis, søke den støtten i meg som hun ikke har fått fra han, og kanskje heller ikke fra mor.

Jeg har altså med meg Lises historie som bakteppe i samtalene, men det er her og nå som er vårt utgangspunkt. Det som Lise forteller meg skal jeg ta imot og vise forståelse for. Noen ganger kunne hun møte til samtaler full av frustrasjon over noe som nylig hadde skjedd, for eksempel en krangel med samboeren. Det å da være en person som lytter, tar imot frustrasjon, forstår og viser empati, vil være sentralt sett fra et selvpsykologisk standpunkt, og vil være det som bidrar til en modning av Lises selv.

Det er viktig at jeg hele tiden er bevisst på muligheten for at jeg underveis vil kunne forstå Lise feil, og misforstå hva hun trenger. Det er derfor viktig at jeg hele tiden er på konstant leting etter hvor Lise ”er”, slik at affektinntoningen blir god. Jeg må være i en kontinuerlig prosess der jeg inviterer Lise inn, og forsikre meg om at vi er på samme vei og forstår hverandre. Personlig kan jeg i møte med Lise føle at hennes historie rører ved noe i meg selv, og dette er det viktig at jeg bringer tilbake til Lise, uten at mine følelser skal være noe tema i samtalen. Det er uansett Lise som skal lede samtalen, jeg følger henne. Jeg kan ta et eksempel fra en av våre samtaler:

Lise fortalte meg om en episode på jobben sin, der hun følte at sjefen hennes hadde gjort narr av henne. Hun arbeider i et mannsdominert miljø. I et forsøk på å være støttende kom jeg i en slags trøsteposisjon, da jeg tenkte at dette må ha vært vanskelig for henne. Det viste seg imidlertid at dette tvert imot gjorde Lise sint, fordi jobben hennes er en av de arenaene som hun føler seg tryggest på, og hun vet at hun presterer bra. Utifra selvpsykologisk tenkning burde jeg her ha undersøkt hva Lise egentlig følte, for å bedre kunne gi en respons på hennes uttrykk. Når hun da uttrykker sinne kan jeg speile henne og gi empatisk tilbakemelding på det hun viser meg.

Noen utsagn fra Lise, og hvordan jeg kunne gått videre i samtalen

Jeg vil her prøve å illustrere hvordan jeg i samtale med Lise kan gjøre et forsøk på videre samtale i et selvpsykologisk lys.

Utsagn 1:

”Siden jeg var liten har jeg fått høre fra min far at jeg er egoistisk, og at jeg ikke bryr meg om andre enn meg selv.”

Dette utsagnet sier noe om hvordan Lise føler seg beskrevet av sin egen far. Hun sier ikke noe om hvordan hun opplever seg selv her, men hun har tårer i øynene når hun sier dette, og man kan høre fortvilelse i stemmen hennes. Jeg prøver da å inntone meg følelsesmessig på Lise, og følge henne, samtidig som jeg støtter:

T: Ja, for meg er dette sterke ord, noe som hadde gjort meg vondt å høre fra min far. Hvordan er det for deg å høre dette?

L: Det er vondt, ja. Og det føles ufortjent. Samtidig er det noe jeg har hørt så ofte, og noen ganger tenker jeg at det sikkert er sant.

T: Så du har noen ganger opplevd deg selv som egoistisk?

L: Nja... Jeg vet ikke, noen ganger tenker jeg at faren min og resten av familien bare får klare seg selv, og da sier jeg det også...

T: Og dette tenker du er egoisme fra din side, som får deg til å si ifra når det er nok?

L: Jeg vet ikke, jeg får så dårlig samvittighet etterpå. Og da føler jeg at jeg har vært egoistisk.

T: Dersom noen du kjenner hadde fortalt deg at de var i en lignende situasjon, hva ville du ha tenkt om dem, dersom de sa ifra når de ikke orket mer?

L: Nei, jeg ville vel tenkt at det var bra at de klarte å sette grenser. Man blir jo sliten.

T: Ja, det du sier der synes jeg er litt interessant... Gjør dette at du kan tenke noe annerledes om dine egne reaksjoner?

L: Hmm, ja, det er jo kanskje naturlig å reagere sånn..

T: Har du noen i livet ditt som ikke synes at du er egoistisk tror du?

L: Ja, jeg vet at kjæresten min synes at jeg bekymrer meg for mye for andre, og tar for mye hensyn til folk rundt meg. Og søsteren min er ofte sint på meg fordi jeg prøver å være der for pappa når han har en dårlig periode.

T: Akkurat... Jeg ser at du liksom lyser opp når du nevner kjæresten din. Kan du si litt om forholdet ditt til kjæresten din, hvordan tror du han vil beskrive deg?

En slik samtale tenker jeg kan være en innledning til en empatisk restrukturerende tolkning av Lises historie og selvopplevelse. (Hartmann 2000)

I en slik empatisk restrukturerende tolkning vil jeg prøve å få tak i de negative oppfatningene som Lise har av seg selv slik at vi sammen kan undersøke om det er alternative måter for henne å forstå seg selv og sine reaksjoner på. I akkurat denne samtalen ville jeg kanskje valgt å gå videre i å utforske hvordan Lise tror at hennes nærmeste ser henne, og videre ville jeg dersom det falt seg naturlig følge opp med å spørre etter situasjoner der Lise IKKE hadde følt seg egoistisk. Sammen kunne vi da lete etter en ny historie om Lise og hvem hun er. Utfordringen blir at dette skal være LISES historie, og den må være troverdig for henne. Jeg ser også i denne samtalen at den byr på utfordringer i forhold til det å kunne bli overinntonet, og ta over Lises følelser. Det er enkelt å fordømme far og tillegge Lise noen av de følelsene jeg selv får i samtalen. Men dette vil hindre meg i å se Lise og speile henne. Kanskje har jeg også en tendens til å være noe ledende i denne samtalen.

Utsagn 2:

”Jeg hadde en god venninne på barneskolen og litt ut i ungdomsskolen, som plutselig ikke ville være sammen med meg mer. Jeg har alltid lurt på hvorfor, men aldri fått noe svar, hun bare kuttet meg ut, etter at vi hadde en konflikt om en liten sak.”

Dette utsagnet forteller meg at denne situasjonen med barndomsvenninnen har vært viktig for Lise, og hennes oppfatning av seg selv. Hun lurer på hva hun kan ha sagt eller gjort for at venninnen skulle avvise henne. Jeg forstår det også slik at akkurat denne hendelsen har fått Lise til å stille spørsmålsteget ved om hun har det som skal til for å bli akseptert som nær venninne, og at dette har medført at hun siden har holdt avstand til jevnaldrende jenter. Dette sier noe om hendelsens betydning for Lises plassering på den tvillingsøkende polen i selvet. Hun følte og føler seg annerledes enn andre. Så selv om det er mest naturlig fra et selvpsykologisk ståsted å ta utgangspunkt i her-og-nå situasjonen, velger jeg å starte der, fordi det er der Lise er. Jeg kan da for eksempel velge å gå videre på denne måten:

T: Ja, det er jo slik at venner kan være veldig viktige for oss. Kan du huske hva du tenkte og følte når dette hendte?

L: Ja, jeg tenkte at jeg måtte ha gjort noe galt, uten at jeg skjønnte hva det var. Jeg hadde vært litt kritisk til noe hun sa, og angret veldig på det. Skulle ikke ha sagt noe. Hun fant seg en ny venninne, og jeg tenkte at jeg ikke hadde vært bra nok.

T: Det å ikke føle seg bra nok er en veldig vond følelse. Når du forteller dette får det meg til å tenke på de vennskapene du har i dag. Har du en venninne som du tenker er nærmere deg enn andre?

(Her prøver jeg å være empatisk støttende, og sette fokus på nåværende viktige relasjoner)

L: Jo, jeg vil ikke si at noen av dem er virkelig nære, sånn at jeg betror meg helt til dem, men det er ei som jeg studerte sammen med som jeg har litt mer kontakt med enn de andre. Ingrid heter hun.

T: Hvordan tror du Ingrid vil beskrive deg?

(Her prøver jeg å få Lise til å se seg selv utenfra, i relasjon til andre.)

Jeg prøver å dra Lises tidligere erfaringer inn i et her og nå perspektiv, for på den måten sette i gang en refleksjon rundt hennes følelser og relasjoner.

Avslutningsvis vil jeg fremheve at det i mitt møte med Lise også vil kjennes sentralt for meg å i samarbeid med Lise finne ut av hva som gir henne glede og får henne til å føle seg levende. Jeg vil prøve å hjelpe henne å finne igjen sine vitalitetsaffekter (Schibbye 2009). Med vitalitetsaffektene mener vi følelser som er knyttet til det å være i live, det å være i kroppen sin, kjenne at følelser veller opp og avtar. Det er disse følelsene som gir opplevelsene våre en følelseskvalitet. Dersom man ikke er i kontakt med vitalitetsaffektene sine kan man føle en tomhet og livløshet. Man tenker seg at det ”tunge” og ”livløse” i en depresjon delvis kan skyldes manglende tilgang til egne affektive prosesser. (Schibbye 2009) I mine samtaler med Lise opplevde jeg sjelden eller aldri at hun selv tok initiativ til å snakke om hva som gledet henne og ga henne mening, og dette samsvarer med de deprimerte tankene som dominerte livet hennes. I møte med henne i dag, ville jeg altså bevisst forsøkt å gjøre dette til et tema, og kanskje gjenopprette kontakten med de gode følelsene.

Som nevnt tidligere i oppgaven i forbindelse med teorien om ”silencing the self” (Ali & Jack 2010) kan resultatet av feil inntoning bli det vi kaller et selektivt eller skjult selv. Med dette menes at man kan bli enten helt eller delvis følelsesmessig tildekkende overfor andre, og kanskje også overfor seg selv. Man går på akkord med seg selv for at andre skal ha det bra. I Lises tilfelle kan det virke som om dette er noe hun har gjort over lang tid, og da kan det å finne igjen ”seg selv” og sine egne behov og følelser være en møysommelig prosess, som kan ta lang tid. Når man systematisk har satt til side sine egne følelsesmessige behov for at andre skal ha det bra kan det også virke skremmende å skulle vise frem det man har skjult. Man skal ha stor tillit til noen for å vise frem sider av seg selv som man tidligere har erfart kan medføre avvisning. Der blir min relasjon til Lise helt avgjørende. Ved å åpne seg for meg og bli møtt med aksept, støtte og forståelse kan det bli mulig for Lise å åpne seg mer også i andre relasjoner. Dette kan dermed muliggjøre at Lise får styrket sitt selv og sine nære relasjoner.

Konklusjon

Da jeg møtte Lise, før jeg hadde lært om selvpsykologi, kunne jeg i samtaler med henne noen ganger komme til et punkt der det stoppet litt opp for meg. Jeg fikk en følelse av at jeg prøvde å overtale Lise til å tro på det jeg hadde å si. Resultatet ble at Lise kunne si seg enig i mye av det jeg sa, og hun ga inntrykk av at hun ønsket å tro på det, men hun følte det ikke selv. Ved å bruke en selvpsykologisk tilnærming føler jeg at jeg får en helt annen mulighet til å hjelpe Lise til å se seg selv i et annet lys. Ikke ved at hun blir ”overtalt” av meg, men ved at hun selv reflekterer rundt egne følelser og relasjoner, og dermed kan danne seg et nytt bilde av seg selv og sine erfaringer og muligheter.

Jeg mener at selvpsykologien legger et godt grunnlag for å kunne begynne å forstå og hjelpe. En svakhet ved dette perspektivet kan likevel være for eksempel at man ikke har konkrete strategier å bruke, som kanskje kunne vært fruktbart, jfr kognitiv terapi.

Også i lys av et kulturelt perspektiv er Lise interessant for meg. Omfanget av historier som ligner Lises er etter min mening såpass stort at vi kanskje burde sette et spørsmålstegn ved hva vi signaliserer til døtrene våre. Får de muligheten til å være seg selv, og gir vi dem følelsen av at det er helt ok? Kan de være sinte, ”vanskelige” og utfordrende i sin adferd, uten å bli avvist og/ eller dysset ned? Og er det mulig for dem å få sette sine behov først, tenke på seg selv, uten å bli betraktet som egoist?

Det er et tankekors for meg når jeg møter kvinner som kanskje er mødre, ektefeller og i mange tilfeller administrerende direktør for AS Familien. De kommer til samtale, de er triste og nedstemte, mangler glede, og de har så store problemer med å uttrykke og kjenne til egne behov at det er vanskelig for dem å svare meg på de enkleste spørsmål om hva DE ønsker og trenger. Et eksempel som jeg noen ganger bruker, er noe så konkret og praktisk som hva DE kunne tenkt seg å spise til middag den dagen. Noen blir paffe og ser forvirret ut. Jeg tenker at det er vanskelig for dem å svare på det spørsmålet fordi det vanligvis ikke har noen relevans i deres hverdag. Hverdagen for disse kvinnene handler om at alle andre skal ha det bra, på alle måter. Selv er de støttespillere. For sine venner, partnere, foreldre, søsken og eventuelt barn. Og det er et stadig tilbakevendende spørsmål for dem, om de er gode nok støttespillere, fordi de føler at det er der verdien deres ligger.

Jeg tenker at det hadde vært meget interessant om man kunne ha forsket mer på unge jenter og kvinners selvopplevelse og dennes forbindelse til relasjonene de har hatt og har i livet sitt. Et annet viktig punkt jeg kunne tenkt meg å finne ut mer om er kvinners kontakt

med egne vitalitetseffekter. Kanskje kan man ved å finne ut mer om dette forebygge noe av forekomsten av depresjon hos kvinner.

Litteraturliste

Berge, T. og Repål, A. (2002) *Lykketyvene – Hvordan overkomme depresjon*. Oslo: H. Aschehoug & Co.

Haugsgjerd, S.; Jensen, P.; Karlsson, B.; Løkke, J.A (2009) *Perspektiver på psykisk lidelse: Å forstå, beskrive og behandle*. 3. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Hartmann, E. (2000) Fra drift til selv: Konsekvenser for dynamisk psykoterapi. I: Holte, Arne m. fl. (red.) *Psykoterapi og psykoterapiveiledning*. Oslo: Gyldendal Akademisk, s. 17-44.

Karterud, S. (1997) Heins Kohuts selvpsykologi. I: Karterud S.; Monsen, J.T (red) *Selvpsykologi*. Oslo: ad Notam Gyldendal.

Garde, K. og Gerlach, J. (2006) *Psykiske sykdomme- forskjellen mellom mænd og kvinder*. København: Psykiatrifondens Forlag.

Rappe, T. E. og Sjögren, J. (2003) *Diagnose: dyktig: håndbok for overambisiøse jenter og alle andre som burde bry seg*. Oslo – J.W Cappelens Forlag.

Schibbye, A.-L. L. (1998) Å bli kjent med seg selv og andre I: Andersen, A. J. W.; Karlsson, B. (red.): *Psykiatri i endring – forståelse og perspektiv på klinisk arbeid*. Oslo – ad Notam Gyldendal, s. 163-182.

Urnes, Ø. (1997) Utviklingspsykologi og selvpsykologi I: Karterud, S. Monsen J.T (red) *Selvpsykologi*. Oslo: ad Notam Gyldendal, s. 64-89.

Poulsson, K. (1999) "Kohuts empatibegrep", Artikkel i Impuls nr. 2 1999, Universitetet i Oslo. Psykologisk Institutt.

Goldberg, A. (1997) *Conversations in self psychology, Progress in self psychology volume 13*. Hillsdale NJ USA: the Analytic Press.

Jack, D.C. & Ali A. (2010) *Silencing the Self Across Cultures – Depression and gender in the social world*. New York: Oxford University Press.

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

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

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:41924::1:5647:14:::0:0

Johnsen, A., Sundet, R. og Torsteinsson, V. W.(2001) *Samspill og selvopplevelse – nye veier i relasjonsorienterte terapier*.
