



# Fordypningsoppgave

**VPH724 Psykisk helsearbeid**

**Selvpsykologisk tilnærming ved senfølger av omsorgssvikt.**

**Else Anita Andresen Meek**

**Totalt antall sider inkludert forsiden: 33**

**Molde, 11.04.2014**



## 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"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<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. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Karl Yngvar Dale

## 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: 11.04.2014

**Antall ord: 9677**

## **Sammendrag**

Denne oppgaven er et forsøk på å fortelle historien om mitt møte med Gunvor. Temaet for oppgaven er møte med kvinne som har vært utsatt for omsorgssvikt hele sin barndom. For å belyse dette temaet har jeg valgt å bruke selvpsykologisk perspektiv.

Problemstillingen er: Hvordan kan man forstå og tilnærme seg en voksen som i hele sin barndom har vært utsatt for fysiske og psykiske overgrep ut i fra et selvpsykologisk perspektiv?

Første del av oppgaven er en ren teoridel til opplysning for temaene som senere blir tatt opp i diskusjonsdelen. Videre har jeg forsøkt å presentere Gunvor i en kort beskrivelse av henne. Problemstillingen har jeg forsøkt å besvare gjennom en analyse og diskusjon rundt tre møter jeg hadde med Gunvor, hvordan jeg oppfattet henne og hvilken relasjon vi hadde. Avslutningsvis i diskusjonsdelen forsøker jeg å si noe om hvilke utfordringer man kan stå overfor i møte med voksne som har opplevd omsorgssvikt og hvorfor selvpsykologisk tilnærming kan være en god måte å bruke ved den type problemstilling.

I konklusjonen forsøker jeg å se tilbake på hvordan jeg møtte Gunvor og hvordan jeg skulle ha møtt henne ut i fra et selvpsykologisk perspektiv. Avslutningsvis har jeg kommet med forslag til videre forskning i forhold til oppvekstmiljøets påvirkning av kvinners selvopplevelse og hvordan dette igjen virker inn på relasjonen til andre.

## **Innhold**

<b>1.0 INTRODUKSJON .....</b>	<b>1</b>
<b>2.0 TEORI.....</b>	<b>3</b>
2.1 Selvsykologi.....	3
2.2 Omsorgssvikt .....	6
2.3 Senskader av omsorgssvikt .....	7
2.4 Resiliens .....	8
<b>3.0 EMPIRI.....</b>	<b>8</b>
<b>Møtene med Gunvor .....</b>	<b>8</b>
<b>4.0 DISKUSJON 1.....</b>	<b>10</b>
4.1 Møte 1.....	10
4.2 Møte 2.....	14
4.3 Møte 3.....	18
<b>5.0 DISKUSJON 2.....</b>	<b>22</b>
<b>6.0 KONKLUSJON.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERANSER.....</b>	<b>27</b>

## 1.0 Introduksjon

I løpet av de ukene jeg var student var jeg så heldig å få møte mange pasienter både i enesamtaler og i gruppeterapi. Gunvor var en pasient jeg fikk møte ved flere anledninger. Gunvor er i 40 årene og går til ukentlige samtaler. Helt fra første gang vi møttes fattet hun min interesse og nysgjerrighet. Hvorfor gjorde hun det og hvorfor akkurat henne? Jeg har tenkt en del på disse spørsmålene og jeg tror at hennes motivasjon for terapi var en årsak. I alle møtene jeg hadde med henne virket hun å være forberedt på samtalen. En annen årsak kan være hvordan hun sto fram i møtene. Hun kom alltid inn i rommet med ei «rak» kroppsholdning. Jeg merket at jeg ble imponert over at hun slik jeg opplevde henne utstrålte ei positiv holdning til tross for situasjonen hun var i. Jeg husker at jeg ved flere anledninger tenkte at dette er ei sterk kvinne. Etter hvert som Gunvor fortalte historien sin tenkte jeg flere ganger på hvor ærlig hun virket. Hun var flink med ord og greide på en bra måte å formidle sine opplevelser. Jeg husker godt at jeg ble berørt og at en følelse av tristhet kom over meg når hun fortalte om utryggheten, uforutsigbarheten og den evige redselen hun daglig sto i med foreldre som ruset seg og som ikke greide å ta vare på henne. Jeg ble også nysgjerrig på hvordan og hvorfor hun på tross av sin vanskelige oppvekst med fysiske og psykiske overgrep har greid seg bra i livet. Temaet i oppgava er: «møte med kvinne som har vært utsatt for omsorgssvikt hele sin barndom».

I forarbeidet til min oppgave har jeg søkt i forskjellige databaser, blant annet BIBSYS, Nordart, SveMed+ og PsycInfo. Det var vanskelig å finne artikler som både omhandlet omsorgssvikt og selvpsykologi. I SveMed+ brukte jeg søkerordet child Abuse AND drugs og fikk 12 treff der 1 av artiklene var aktuelle i forhold til problemstillinga men etter å ha lest gjennom den var den lite aktuell. I PsycInfo brukte jeg søkerordet child abuse og la til søkerordet self psychology og fikk 8 treff. Flere av treffene var kapitler i bøker som ikke finnes i bibliotek i Norge. En artikkel var i utgangspunktet aktuell men etter å ha lest den passet den ikke i forhold til problemstillinga. Jeg fikk så hjelp til å søke i Oria og brukte da søkerordet ettervirkninger barndom og fikk 9 treff. En av artiklene er henvist til i oppgava. Søkte videre i Statistisk sentralbyrå og brukte søkerordet omsorgssvikt, fysisk og psykisk vold, familievern og fikk da opp en del tabeller over omfanget av omsorgssvikt.

Jeg har valgt både pensumlitteratur og selvvalgt litteratur for temaet og har så langt det lar seg gjøre holdt meg til litteratur av nyere dato.

Det finnes ingen landsomfattende undersøkelse om omsorgssvikt i Norge. Det har blitt gjort flere undersøkelser i enkeltkommuner men det er vanskelig å skaffe en oversikt av omfanget av flere grunner. Foreldre erkjenner sjelden omsorgssvikt og barna på sin side er loyale overfor foreldrene. De opplever ansvar for foreldrene og føler ofte skyld for omsorgssvikten de blir utsatt for, det er derfor grunn til å anta at det finnes en del mørketall. Man har i dag stadig økende kunnskap om omsorgssvikt og forskjellige typer av omsorgssvikt og man kan da gå ut ifra at tallet på barn som er utsatt for omsorgssvikt vil øke. I dag antas det at mellom 160 000- 230 000 barn har en livssituasjon hvor rusmiddelproblemer preger deres liv. (Killén 2009) Statistikk fra Statistisk sentralbyrå viser at det på landsbasis i 2012 var 31560 nye saker som omhandlet omsorgssvikt av forskjellige årsaker. Av disse var det 2502 saker som omhandlet fysisk og psykisk overgrep og 773 saker som omhandlet hjelp til rus og avhengighet. På bakgrunn av dette mener jeg at dette temaet er utbredt og relevant og at jeg i mitt virke som helsearbeider vil ha nytte av å fordype meg i det. Det som blir viktig for meg i møte med voksne som har opplevd en barndom med omsorgssvikt er å forsøke gjennom økt kunnskap å møte dem på en best mulig måte. Forsøke å bidra til at de på tross av sine erfaringer kan oppleve å ha et meningsfylt liv. I arbeidet med problemstillinga har jeg valgt å ta utgangspunkt i selvspsykologisk tenkning og dens forståelse av hvorfor psykiske problemer utvikler seg og hvordan jeg som terapeut best mulig kan være til hjelp i møte med voksne som har opplevd overgrep i barndommen.

### **Problemstilling:**

**« Hvordan kan man forstå og tilnærme seg en voksen som hele sin barndom har vært utsatt for fysiske og psykiske overgrep ut i fra et selvspsykologisk perspektiv? »**

Denne problemstillingen vil jeg forsøke å besvare ved å fortelle hvordan jeg der og da opplevde Gunvor, hvordan møtene med henne påvirket meg. Forsøke å forklare situasjoner og opplevelser ut i fra et selvspsykologisk perspektiv. Valget av selvspsykologisk perspektiv



er gjort ut ifra at Gunvor går til enesamtaler og interesse for å belyse dens teori opp imot Gunvors historie. Oppgava er bygd opp rundt deler av tre møter jeg hadde med henne. To møter der jeg er observatør i samtalen mellom Gunvor og hennes terapeut og en samtale jeg og Gunvor hadde på en skogstur vi gikk sammen. I teoridelen i oppgava er det redegjort for begrepene som senere blir omhandlet i oppgava.

**I tillegg vil følgende delproblemstillinger belyses:**

**Hvilke særlige utfordringer oppstår i møtet med en person med senfølger av omsorgssvikt?**

**Hva er det med selvpsykologien som gjør den spesielt egnet?**

## **2.0 TEORI**

### **2.1 Selvpsykologi**

Selvpsykologi er en psykodynamisk retning som framhever likeverdige relasjoner for individuell vekst og meningskapning der dialogen er det sentrale. Heinz Kohut formet selvpsykologien fra 1970 og utover. Her er det er den affektinntonende og empatiske tilnærmingen til et annet menneske som er det terapeutiske virksomme. Mennesket er sosialt og har behov for relasjoner til andre gjennom hele livet. Selvpsykologiens fokus er individets subjektive opplevelse her og nå. Det er mangel på og fravær av selvobjekter, feil respons fra selvobjekter og fysisk og psykisk mishandling som er grunnlaget for psykiske problemer. Dette fører til en fragmentert selvopplevelse. Ved å fortelle historien sin og bli møtt på en varm, empatisk, nøytral og interessert måte vil det skje ei restaurering av selvet. Et påfyll som vil føre til opplevelsen av en større selvsammenheng. Gjennom denne restaureringen lærer man andre sider ved seg selv og kanskje vurderer man vanskelige situasjoner og opplevelser i livet på en annen måte. ( Karterud og Monsen 2005)

Selvet: beskrives som opplevelsesnært, en opplevelse av eierskap. Et dynamisk system bestående av tre « poler » . Det grandiose selvet, det tvillingsøkende selvet og det

idealsøkende selvet. Disse «polene» er forankret i kjerneselvet som utvikles ca i 1 til 1,5 års alder. Kjerneselvet er sentrumet i en selv som gjør at en føler seg adskilt fra andre, jeg er meg selv. Det grandiose selvet beskrives som verdens midtpunkt, senter for ambisjoner og energi. Denne delen av selvet er avhengig av oppmerksomhet på det det har å tilby. Etter hvert når det modnes vil det bli et senter for ambisjoner. Det idealiserende selvet inkluderer følelsen av å bli holdt oppe av noe større enn seg selv. Trygghet og tillit. Etter hvert når det modnes framstår det som etikkens personlige forankring. Mellom de to nevnte «polene» ligger den tredje «polen», det tvillingsøkende selvet som gjenspeiler behovet for å bli bekreftet av en som ligner en selv. (Karterud og Monsen 2005)

Inntonning: terapeuten møter pasienten på en slik måte at pasienten kommer i kontakt med egne vitale følelser, være følelsesmessig samstemt med den andre. Stern som forsket på forholdet barn/omsorgsgiver brukte begrepet affektiv inntonning. Med det menes det at en innstiller seg på barnets følelsestilstand. For eksempel vise glede og iver når barnet gjør det og la barnet få lov til å være lei seg og sint. Ved å bli møtt på denne måten vil barnet etter hvert lære seg å kjenne sine følelser. Ved manglende følelsesmessig inntonning får ikke barnet bekreftet sitt eget følelsesliv eller sin egen indre verden noe som kan føre til alenefølelse. Barnet får ikke validert sine egne følelsesreaksjoner og faren for å bygge opp en fantasiverden med egen logikk og regler er da tilstede. Stern nevner tre feile måter å tone seg inn på barnet på:

Sellektiv inntonning betyr at barnet blir tonet inn på visse typer følelsesopplevelser og ikke andre. Det er da en risiko for å utvikle et selv som er knyttet til andres forventninger. For eksempel barnet får aldri respons når det er trist og lei seg men alltid når det viser fysisk styrke. Stern kalte det et sosialt selv. Winnicott kalte det et falskt selv

Feilinntonning betyr at barnet får feil respons på følelsesuttrykket sitt og kan etter hvert miste evnen til å analysere eller ha sine egne affekter, trekker seg inn i seg selv. For eksempel barnet som uansett følelsestilstand blir møtt av sin deprimerte mor med et mimikkfattig ansikt.

Overinntoning betyr at en speiler/gir for mye, en form for invadering. (Karterud og Monsen 2005)

Empati: Møte pasienten der han er, « plugge seg inn». I møte med pasienten legger terapeuten bak seg sin forforståelse og inntar en nøytral, varm og interessert stilling. Gjennom en slik tilnærming vil han kunne nå pasienten best mulig hjemme. Forsøke å observere og forstå pasienten fra innsiden slik at pasienten bedre forstår seg selv og andre. Det skapes en atmosfære der brukeren kan føle seg trygg og forstått. Det blir i selvspsykologien også lagt stor vekt på stedfortredende introspeksjon, det vil si hvordan ville jeg ha følt det hvis det var meg. (Karterud og Monsen 2005) Det er viktig å være klar over at man ikke selv kan vurdere om man er empatisk. Det er den andre som avgjør om du er i stand til å innta en slik holdning.

Selvobjekt: begrepet selvobjekt brukes om de nære relasjonene. Et selvobjekt er noe som har betydning for at et menneske har en følelse av å ha et meningsfylt og sammenhengende selv. Dette kan være et annet menneske, et dyr en ting eller en idetradisjon. Vi kan i følge Kohut ikke greie oss uten selvobjekter, vi er avhengige av selvobjekt livet gjennom. Vi er ikke alltid klar over at selvobjektene er der, det er nesten som oksygenet, vi puster det inn uten at vi tenker over det. Han beskriver tre typer selvobjektrelasjoner:

Speilende selvobjektrelasjon: at en opplever at noen anerkjenner en for den han er, blir verdsatt, selvavgrenset og forstått.

Idealiserende selvobjektrelasjon: at noen/noe gir en opplevelsen av å bli støttet og holdt oppe av noen som har større klokskap og ro enn en selv. Oppleve trygghet og tillit.

Tvillingsøkende selvobjektrelasjon: at en opplever relasjonen som likeverdig og finner en grunnleggende likhet.

Selvobjektstiljøet må møte personenes behov for tilknytning, fellesskap og bekreftelse for at selvet skal utvikle seg til et moderne selvregulerende system som kan ta imot de

utfordringer som livet gir uten at strukturen i selvet tar varig skade. (Karterud og Monsen 2005)

Selvobjektsvikt: når den andres behov for å bli forstått, tatt vare på og tatt hensyn til ikke blir godt nok bevart opplever den andre dette som svik og skuffelse. Som barn når omsorgspersoner ikke tilfredsstiller behovene barnet har og som pasient når terapeuten for eksempel gjennom brutte avtaler, misforståelser, sykdom eller avvikling av ferie føler seg sveket. Plutselig skifte av tema til bebreidelse og sinne kan være tegn på følelse av selvobjektsvikt fra pasienten side. (Karterud og Monsen 2005)

## **2.2 Omsorgssvikt**

Begrepet omsorgssvikt har et stort innhold og omfatter både fysiske, psykiske, seksuelle overgrep og videre vanskødsel av barn. ( Killèn 2009)

*Med omsorgssvikt forstår vi at foreldre eller de som har omsorgen for barnet påfører det fysisk eller psykisk skade eller forsømmer det så alvorlig at barnets fysiske og/eller psykiske helse og utvikling er i fare. Kempe (1979)*

I denne oppgava handler det om Gunvor som ble utsatt for fysiske og psykiske overgrep. Med fysisk overgrep menes for eksempel slag, spark, risting og brenning. Barnet skades enten ved aktiv handling eller ved manglende tilsyn. Barnet blir ofte påført synlige skader som blåmerker, brennmerker og brudd. Sår og blåmerker vil etter hvert heles men opplevelsen barnet har av voksne som er ute av kontroll og derfor ikke greier å ta vare på det gror ikke. Barnet vil alene sitte med en smerte, angst og hjelpeløshet som kan føre til psykiske skader som for barnet kan få langt alvorligere konsekvenser enn de fysiske skadene. Barnet lever videre med angsten for nye overgrep. Fysiske overgrep må ikke ses på som avgrensede handlinger fordi for barnet handler disse handlingene om følelsesmessige og kognitive prosesser. Hva har jeg gjort? Er dette mi skyld?

Med psykisk overgrep menes en kronisk holdning eller handling hos omsorgsgiver som ødelegger eller forhindrer utviklingen av et godt selvbilde hos barnet. Det er ikke snakk om isolerte opplevelser men et vedvarende kronisk atferdsmønster overfor barnet som blir dominerende i barnets liv. Her ses ingen ytre skader men innvendige sår som er ødeleggende for barnets utvikling av et godt velfungerende selv. Barn som Gunvor som vokser opp med foreldre med rusproblemer er spesielt utsatt for psykiske overgrep. De må forholde seg til voksne som er opptatt av sin egen verden og behov. De voksne er ikke i stand til å ta vare på seg selv derfor blir også barnas behov tilsidesatt. Ofte benekter eller bagatelliserer rusmiddelbrukeren sitt rusmisbruk noe som gjør det vanskelig for barnet å forstå det det opplever. Dette kan vanskeliggjøre utviklingen av persepsjonsevnen til barnet. Rusmisbruk er skambelagt noe som ofte kan føre til isolering og stigmatisering av familien. Gjennom isolasjon vil barnet ha færre voksne rundt seg til å hjelpe seg med bekreftelser og forklaringer av vanskelige situasjoner, samtidig må barnet stadig innstille seg på endret atferd hos omsorgsgiver. Hva kommer til å skje denne gangen når pappa drikker? Hva skjer når han blir edru igjen? (Killén 2009)

### **2.3 Senskader av omsorgssvikt**

Unge mennesker og spesielt små barn som har vært utsatt for store belastninger over tid opplever traumer som kan påvirke deres psykiske helse i voksen alder. Undersøkelser viser at barn som har vokst opp med vold og overgrep har 3-5 ganger økt risiko for å utvikle depresjon. Barn er under utvikling og vil derfor ha en lavere forståelse av hva overgrep er og hvorfor det skjer. Barnet forsøker å glemme eller gjemme overgrepene fordi de har behov for å være som andre barn. Når disse vonde opplevelsene blir gjemt bort vil erfaringene integrere seg som en «barnedel» i den voksne. Angst og utrygghet blir en del av den voksnes hverdag. I voksen alder vil det bli vanskelig å gi uttrykk for egne behov, sette grenser og regulere interpersonlig samvær.. Dette kan føre til utvikling av et negativt, konfliktfyllt og usikkert bilde av seg selv. Personen vil få vansker i forhold til seg selv og i relasjoner til andre. Sosiale, skolemessige og jobbmessige vansker kan ha lett for å oppstå.

Ofte utvikles vansker med å se seg selv utenfra, reflektere over egne tanker og atferd og hvordan dette virker på andre.( Blindheim 2012)

## **2.4 Resiliens**

Barn som utsettes for stress som for eksempel vanskelig oppvekstmiljø vil ha en relativt stor risiko for å utvikle problemer eller avvik. Noen barn greier seg likevel bra. De prosessene som gjør at utviklingen når et tilfredsstillende resultat tross alt kalles resiliens. Resiliens avhenger ikke ene og alene om barnets egenskaper men et unikt samarbeid mellom barnets individuelle egenskaper og miljøets egenskaper. Det finnes tre modeller for å forklare resiliens: kompensasjonsmodellen innebærer tiltak som blir iverksatt for å erstatte noe som mangler. Beskyttelsesmodellen: virkningen av beskyttelsesfaktorer for eksempel i naboskap, skole eller venner. Utfordringsmodellen: selv om en har det vanskelig kan man fungere bedre og bedre. Man utfordres på å møte utfordringer på en god måte. (Borge 2010)

## **3.0 EMPIRI**

### **Møtene med Gunvor**

Gunvor forteller at hun vokste opp med en voldelig far og sier hun ble utsatt for både fysisk og psykisk vold under hele oppveksten. Hun sier også at hun ofte var vitne til vold da hennes mor ble banket opp. Gunvor er eldst i en søskenflokk på tre. Hun forteller at hennes to søsken er mange år yngre enn henne og at hun derfor føler at hun vokste opp som enebarn. Hun forteller videre at det ble liten eller ingen tid til å skaffe seg venner fordi hun etter hvert ble opptatt av å hjelpe til hjemme eller passe på mor. Når Gunvor fortalte om denne delen av oppveksten sin kjente jeg på en uforståelighet overfor foreldrene hennes som kunne behandle barnet sitt på en slik måte. Gunvor vokste opp uten besteforeldre. Nabokona var klar over at Gunvor hadde det vanskelig hjemme og sa til

henne at kjellerdøra hennes var ulåst, i tilfelle hun hadde behov for å komme seg unna. Gunvor forteller at så lenge hun kan huske har hun vært engstelig av seg. Hun har aldri likt seg i store forsamlinger og sier hun trives best alene eller en til en. Hun forteller også at hun er skeptisk i møte med nye mennesker og trekker seg derfor unna. Hun trives best hjemme i sin egen leilighet der hun har de kjente tingene rundt seg. Jeg husker at jeg tenkte at hennes barndom må ha vært preget av mye redsel og uforutsigbarhet og at det ikke var så rart om hun var skeptisk til nye mennesker. Gunvor forteller at hun er glad i naturen og går ofte turer i skog og mark. Hun går alltid alene og sier at hun opplever å få ei indre ro når hun er på disse turene. Jeg oppfattet henne slik at turene på en måte var som terapi for henne.

Gunvor greide seg bra på skolen og har utdanning på høgskolenivå. Jeg var ei stille og rolig jente som alltid holdt meg i bakgrunnen kunne hun fortelle. Jeg ble imponert og glad på Gunvor sine vegne at hun til tross for den vanskelige hjemmesituasjonen hadde greid å ta en god utdanning.

Gunvor forteller videre at hun har jobbet ved samme arbeidsplass i mange år. Hun sier hun er glad i jobben sin og mener hun har brukt mye tid og krefter på å utføre den på en best mulig måte. Hun forteller at hun stiller store krav til seg selv i jobbsammenheng. På grunn av en konflikt med arbeidsgiver har Gunvor vært sykemeldt over en lengre periode. Hun forteller at hun føler seg gjort til sydebukk for konflikten som har oppstått. Angst og selvkritiske tanker fører til at hun i dag holder seg mye for seg selv. Jeg observerte at hun virket sint når hun snakket om dette.

Gunvor forteller at hun har ei datter som hun har aleneansvar for og at hun i dag ikke har kontakt med resten familien sin, men har kontakt med et par venninner. Gunvor sover dårlig om natten og sier at hun ofte våkner svett med hjertebank og en følelse av panikk kommer over henne.

## 4.0 DISKUSJON 1

I det følgende vil tre møter med Gunvor analyseres og diskuteres i lys av selvpsykologisk teori

### 4.1 Møte 1

#### Inntoning

Vi er i første møte jeg hadde med Gunvor der jeg er observatør i samtalen mellom Gunvor og hennes terapeut. Terapeuten brukte ikke selvpsykologi i sin tilnærming til Gunvor selv om man kan kjenne igjen en del av selvpsykologisk teori i møtene mellom dem. Gunvor har på forhånd gitt tillatelse til at jeg skulle få være tilstede.

Gunvor kom som avtalt til kontoret. Kontoret var lite slik at vi satt ganske nærme hverandre. Rommet hadde lyse varme farger og var utsmykket med flotte bilder på veggene. Jeg følte at det på en måte var en ro og harmoni i rommet. Vi hilste på hverandre med håndtrykk. Gunvor møtte ikke blikket mitt og virket å være litt utilpass med situasjonen. Terapeuten tilbød henne noe og drikke og det ble til å begynne med snakket litt om vær og vind over en kopp kaffe. Jeg observerte at Gunvor flakket litt med blikket sitt. Hun hadde problemer med å feste blikket på terapeuten og kikket stadig på kaffekoppen sin, bildene på veggene og skoene sine. Etter hvert gikk samtalen over til å snakke om en tur Gunvor hadde vært på. Det virket som om Gunvor ble mer avslappet. Hun fortalte ivrig om den flotte turen på fjellet, utsikten, luktene og møtet med de flotte naturfargene. Gunvor ble roligere med blikket sitt, hun kikket stadig på terapeuten når hun fortalte om turen sin. Jeg husker at jeg ble imponert over hennes måte å fortelle på. Det var nesten som om jeg selv var på fjelltur. Jeg observerte at hun snakket med innlevelse, at denne turen hadde vært viktig for henne, både det å være på turen og det å greie å gjennomføre den.

Å etablere trygghet i møte med en annen er viktig for samarbeidet framover. Det å snakke om Gunvors interesser, hva som gjør henne glad og hva hun mestrer kan være med på å



løfte fram hennes ressurser. Et slikt fokus gjør at det ikke blir snakket bare om det vanskelige i livet. Hvis det er behov for videre samtaler framover vil det å snakke om noe en mestrer og opplever positivt føre til motivasjon for flere møter. Det er viktig og holde på de positive temaene i samtalen, holde på de små tingene og unngå kvantesprang. Kommunikasjon i mellommenneskelige møter preges av hvilke underliggende interesser partene har for hverandre. Er man opptatt av å kontrollere eller forstå den andre? Hvis man ønsker å forstå forholdet man seg til den andre på en slik måte at den andre lærer nye sider ved seg selv som gjør at han kan frigjøre seg fra uheldige ubevisste handlingmønstre. Å orientere seg mot å forstå den andres subjektive opplevelse, klargjøre følelser og ønsker vil bidra til trygghet hos den andre. (Røkenes og Hanssen 2012) Terapeuten virket interessert i Gunvors fortelling og spurte etter hennes opplevelser. Store deler av samtalen de hadde den dagen handlet om denne turen og Gunvors opplevelser i den sammenhengen. Jeg var litt overrasket over at temaet i samtalen stort sett dreide seg om denne turen men ser i ettertid hvor viktig dette var for selvobjektoverføringen. De var på en måte «pluggert inn» og traff hverandre hjemme. Terapeuten fortalte at hun også ofte er ute i naturen. De fant noe felles som de kunne snakke om der jeg merket at begge var interessert og samtalen fløt naturlig. Terapeuten holdt på det positive temaet og snakket om de opplevelsene Gunvor hadde på turen. Jeg tenkte også at kanskje var det bevisst fra terapeutens side fordi jeg var der. Jeg var ukjent for Gunvor og hun har fortalt at hun er skeptisk i møte med nye mennesker. Jeg forsøkte å se etter tegn på om det var vanskelig for henne at jeg var tilstede. Jeg følte det slik at hun var litt usikker på meg. Hun møtte ikke blikket mitt og henvendte seg heller ikke til meg på annen måte. På slutten av samtalen denne dagen snakket Gunvor litt om forholdet til foreldrene sine og at hun ikke hadde noen venner under oppveksten.

Stern bruker begrepet affektiv inntoning om det å innordne væremåten sin på den andres følelser og opplevelser, eller å si det på en annen måte: et forsøk på å oppnå følelsesmessig samstemthet. Han hevder at utveksling av affektive tilstander er det som mest fører til sunne intersubjektive relasjoner. (Karterud og Monsen 2005) Stern studerte forholdet mellom barn og dets omsorgsgivere. Barnet formes ikke ensidig av omsorgsgiveren men har fra starten av kapasiteter som påvirker egen utvikling, som gjør at det vokser seg inn i

forholdet til sine nærmeste. Utviklingen av selvet til et menneske skjer derfor gjennom samspillet barn/omsorgsperson. Etter hvert som barnet blir eldre og god følelsesmessig inntoning skjer vil barnet få bekreftet sitt eget følelsesliv. Gunvor forsøkte mest sannsynlig i tidlig alder å vise foreldrene sine at hun var både trist og lei seg men ble kanskje ikke møtt på sine vitalitetsaffekter. Foreldrene hennes greide ikke å tone seg inn på henne på en riktig måte slik at etter hvert greide muligens ikke Gunvor å analysere sine egne affekter. Resultatet ble at hun trekte seg mer og mer inn i seg selv. Hun var ei stille og rolig jente som ikke ønsket å bli sett sa hun. Hun fortalte i denne samtalen at mor ofte sa at hun ikke måtte være sint på pappa, fordi han egentlig ikke ønsket å være slem og at alt bare ville bli verre hvis hun ikke var stille og hørte etter. Det er grunn til å tro at Gunvor i oppveksten ikke fikk være seg selv og ofte ikke fikk vise sine følelser. En form for selektiv inntoning, der hun fikk positiv respons fra foreldrene sine bare når hun var stille og flink til å hjelpe til hjemme. Å bli møtt bare på deler av vitalitetsaffektene kan i følge Stern føre til utvikling av et selv som er knyttet opp til andres forventninger noe han kalte for et sosialt selv. Selvet er ikke en struktur med et definitivt innhold men derimot en måte å organisere opplevelser på. Denne organiseringen av selvet vil danne basis for barnet til nye måter å oppleve seg selv og andre på. Affektive opplevelser blir da med på å bidra til barnets følelse av å ha et kjerneselv. Dette kjerneselvet fornemmes hos barnet rundt 2-8 måneder. (Karterud og Monsen 2005)

## **Selvets utvikling**

I følge Kohut er mennesket sosialt anlagt og er grunnleggende motivert for og søker stadig sosiale «settinger» fordi det har en streben etter å oppnå fylde, helhet, vitalitet og harmoni. Dette for å oppnå følelsen av større selvsammenheng. Det er relasjonserfaringer som er avgjørende for hvordan selvet hos et menneske utvikler seg. Hvis man ikke blir speilet eller bekreftet godt nok av selvobjekter på sine følelser og opplevelser, vil det skje ei fragmentering av selvet og en følelse av tomhet vil kunne tre fram. Gunvor ga uttrykk for at det ikke var så mye i livet hennes som betydde noe, muligens hadde hun da en følelse av

tomhet inni seg. Sammenlignet med Stern mente muligens Kohut at barnet ikke har så stor kapasitet for egen utvikling fordi kjerneselveet ikke er der fra begynnelsen av men har sine røtter eller forløpere. Først i ettårsalderen utvikles kjerneselveet og i følge Kohut er de mest grunnleggende betingelser i mennesket da gitt. Selvet har fått et «design» en struktur. Ved et inntakt kjerneselv og et godt selvobjektmiljø vil utviklingen av selvet skje som en tredimensjonal utbygging, det tripolare selvet . Terapeutens inntoning vil fungere som en forsyning der selvet mangler kapasitet og vil føre til en følelse av større helhet og selvsammenheng. (Karterud og Monsen 2005) Det å være interessert i hva den andre forteller være nøytral men gi respons på følelser, ta imot med forståelse og empati er sentralt fra et selvpsykologisk standpunkt.

Hvis man legger Stern,s teori om utvikling av selvet til grunn har Gunvor en medfødt persepsjonsevne som da gjorde at hun på tross av oppvekstmiljø har greid seg bra i deler av livet. På tross av for dårlig affektinntoning fra omsorgspersoner greide hun å vokse seg inn i voksenlivet men med et fragmentert selv som har behov for påfyll. Hun greide seg bra på skolen så kanskje var det en lærer der som så henne og kompenserte for de manglene hun var utsatt for i hjemmemiljøet, uten at hun selv ikke har gitt uttrykk for det. Hun hadde også nabokona. Kohut antok som tidligere nevnt at selvet i 1-2 år alder har en struktur, et design der forutsetningene allerede er lagt og at mennesket er avhengig av selvobjekter hele livet gjennom. Legger man denne teorien til grunn hadde ikke Gunvor så stor mulighet til å påvirke sin egen utvikling. Mulig hadde hun et design, noen egenskaper ved seg som gjorde at hun på tross av selvobjektsvikt greide seg bra.

Etter hvert som samtalen kom i gang kjente jeg på følelsen av at Gunvor var ei sterk kvinne. Jeg er usikker på hvorfor jeg kjente på denne følelsen men mulig det hadde noe med at jeg på forhånd hadde fått noen opplysninger om Gunvor og hennes liv. Jeg antar at jeg derfor ikke var helt nøytral i det første møtet med henne noe som ut i fra et selvpsykologisk perspektiv er veldig viktig. Det at Gunvor fikk fortelle historien sin om denne turen og fikk god respons fra terapeuten gjorde noe med møtet dem imellom. Fra å virke litt utilpass i situasjonen til å bli mer glad og harmonisk. Jeg var etter denne samtalen overrasket over at mesteparten av samtalen var forbeholdt denne turen. Gunvor har i følge

Kohut en motivasjon i seg til å oppnå fylde, helhet, vitalitet og harmoni. For å oppnå dette må hun møtes på sine opplevelser. Slik jeg ser det ble hun møtt på en slik måte i denne samtalen. Fortellingen ble brukt som et bakteppe men fokus var her og nå. Samtalen ble avsluttet med å snakke om relasjonen til foreldrene noe som jeg oppfattet var vanskelig for Gunvor å snakke om. Det å avslutte en samtale med noe som oppleves vanskelig kan virke negativt på Gunvor. Muligens burde samtalen blitt avsluttet med et tema som for Gunvor oppleves godt, slik at hun kan ta med seg den positive opplevelsen til neste samtale.

## **4.2 Møte 2**

### **Selvobjekt - omsorgssvikt**

Vi er nå i andre møte der jeg er observatør. Gunvor og terapeuten har hatt flere samtaler i mellomtiden. Jeg og Gunvor blir sittende ei stund å vente før terapeuten kommer inn i rommet. Gunvor virker rolig og vi snakker litt sammen. Samtalen mellom Gunvor og terapeuten starter med en kort oppsummering av hva de sist snakket om og om hun i dag har noen tanker rundt temaene som da ble tatt opp. *«Ja sist snakket vi om å bygge ei bru slik at jeg kan ta steg for steg over den brua fra situasjoner jeg opplever som vanskelige, til bedre å kunne mestre dem eller oppnå et mål. Jeg føler at den brua ikke er der på en måte»*. Gunvor spør om det finnes skrivesaker fordi hun ønsker å tegne. Hun tegner ei bratt bru og sier hun ikke har begynt å gå over brua. Hun sier hun føler seg helt tom innvendig. Hun fortsetter med å fortelle at hun synes det er lite i livet hennes som betyr noe. Mange vonde opplevelser, utsettelse av vold og vitne til vold har som hun sier gjort at hun har så lite å bry seg med i livet. Hun forteller videre at hennes datter og terapeuten er de eneste viktige for henne. Gunvor sier hun føler en forpliktelse til å ta vare på sin datter. Hun føler at terapeuten er den eneste som forstår henne og som hun kan stole på. Hun forteller videre at hun kan snakke med terapeuten sin om det meste uten at hun føler at terapeuten dømmer henne. Gunvor ser på tegninga si og det blir stille i rommet. Etter ei kort stund begynner Gunvor å gråte.

Samtalen kom fort i gang denne dagen. Gunvor virket å være komfortabel i situasjonen og slik jeg oppfattet henne virket hun trygg på terapeuten. Hun snakket mest og holdt samtalen i gang. Terapeuten kom med innspill og spørsmål hvis hun opplevde noe som uklart. Når du forteller meg dette, hvordan opplever du det? Du forteller om situasjoner du synes var vanskelig å forstå når du var barn, hvordan opplever du disse situasjonene nå? Hun var stadig interessert i Gunvors opplevelser i forhold til det hun hadde å fortelle. Selvpsykologiens fokus er her og nå. Pasienten forteller historien sin og blir møtt av terapeuten på en nøytral men interessert måte. Det er individets subjektive opplevelse som er fokus. Terapeuten har ingen ekspertrolle og relasjonen mellom terapeuten og pasienten er likeverdig. (Karterud og Monsen 2005)

Gunvor er flink med ord og reflekterer greit rundt forskjellige temaer. Når samtalen sentreres rundt den tegnede brua flyter ikke samtalen så lett lenger. Det blir flere korte og lengre perioder med stillhet i rommet. Jeg oppfattet det slik at det ble vanskeligere for henne når hun snakket om innholdet i livet sitt. Hun gjentok ordet tomhet flere ganger. Terapeuten spør henne om hvordan det oppleves for henne å snakke om dette. Jeg merker at Gunvor skifter sittestilling flere ganger, tvinner fingrene sammen og har blikket festet på hendene sine. Hun kremter og forsøker å «rense» stemmen og jeg registrerte at hun svarte med lav forsiktig stemme at det er vanskelig å snakke om dette. Hun sitter helt stille i stolen med senkede skuldre og tårene renner nedover kinnene.

I følge Kohut er individet motivert og har behov for sosial omgang. Det forsøker hele tiden å skape mellommenneskelige erfaringer som kan vekke, vedlikeholde og utvikle opplevelsen av selvsammenheng. Denne forståelsen kan bidra til større mening i livet og at følelsen av tomhet ikke blir så framtrødende. (Hartmann 2000) Gunvor har opplevd mye vondt, både sett og vært utsatt for mye vold. Selvobjekt er et sentralt begrep i selvpsykologi. Gunvor hadde foreldre som ruset seg og var voldelige. Slik jeg ser det manglet hun tryggheten et barn er avhengig av for å utvikle en selvstruktur som er hel og dynamisk. Hun ble ikke speilet og bekreftet for den hun var av sine viktige omsorgspersoner. Man kan også anta at idealiserende og tvillingsøkende selvobjekter var mer eller mindre fraværende i hennes barndom. Hun sa hun at hadde ingen hun kunne stole på.

Paal Andre Grinderud har i boka si *Alene – nå igjen* (1992) gitt et ansikt til barn som vokser opp med omsorgssvikt. Han forteller om sine reaksjoner når far dør og om å være barn i et hjem preget av alkoholisme. Om utryggheten, uforutsigbarheten og skammen han følte om å vokse opp under slike forhold. Han forteller om en gutt som var glad i sin mor og håpet hver dag at hun skulle slutte å drikke. Som 10 åring følte han ansvar for mamma og hjemmet sitt og tok derfor over mange av oppgavene mamma skulle ha gjort. Han gikk i stadig frykt for at andre skulle finne ut hvordan han egentlig hadde det hjemme. Han var et barn som ikke fikk være barn.

Gunvor var i en slik situasjon at hun måtte forholde seg til ustabile voksne som ikke speilet og bekreftet henne godt nok. Hun forteller at hver dag ble utrygg med uforutsigbare handlinger og hun fikk sjelden bekreftelse og anerkjennelse for den hun var. Mamma og pappa hadde alltid sine behov og så aldri eller sjelden hennes behov. Hun måtte bruke dagene til å utføre ting som hennes foreldre skulle ha gjort. Hun forteller at hun brukte mye tid og krefter på å «dekke» over pappas drikking og hva som foregikk hjemme. Hver dag gikk hun med en klump i magen og var stadig redd for hva som kom til å skje. Barn som vokser opp med foreldre som ruser seg er spesielt utsatt for psykiske overgrep. Kari Killén sier i boka si *Sveket 1 Barn i risiko- og omsorgssviktsituasjoner* (2009) at barn som utsettes for psykiske overgrep lever under et vedvarende, kronisk atferdsmønster som etter hvert blir dominerende trekk i barnets liv. Dette vil forhindre utviklingen av et godt selvbilde.

Gunvor forteller at hun stiller krav til seg selv i jobbsammenheng. Hun har brukt mye tid og krefter på å utføre jobben på en slik måte at hun er tilfreds. Hun forteller også at hun ikke ønsket at andre skulle «blande» seg bort i det som hun følte var hennes ansvar. Hun ble fort irritert og opplevde det som kritikk hvis andre kom med forslag på en annen måte å gjennomføre arbeidsoppgavene på. Slik jeg opplevde henne fungerte hun godt på jobben så lenge hun følte hun hadde kontroll. I følge Kohut vil for dårlig speiling av det grandiose selvets føre til at det ikke utvikler seg til et senter for ambisjoner, men blir stående i en arkaisk form der det stiller urealistiske krav og stor oppmerksomhet rundt seg selv.

Likeså vil det idealiserende selvet ikke utvikle seg til etikkens personlige forankring men vil fremstå som et intenst savn etter noen å lene seg til eller bli holdt oppe av. (Karterud og Monsen 2005)

Følelsen av trygghet og tillit var mer eller mindre fraværende i Gunvors barndom. Hun føler tomhet, det er lite i livet som betyr noe for henne. Hun har få venner, har ingen/liten kontakt med familie og er for tiden sykemeldt. Hun mangler eller har veldig få tvillingsøkende selvobjekter. Ingen eller få hun føler likhet med. I barndommen har barnet behov for å bli speilet av selvobjekt og også idealisere selvobjekt. Som tidligere nevnt mener Kohut at vi er avhengige av forskjellige typer selvobjekter livet igjennom. Friske mennesker med et modent selvregulerende selv står mye friere i valg av selvobjekter. Gunvor som i barndommen har vært utsatt for fysisk og psykisk overgrep fra rusede foreldre står ikke så fritt i valg av selvobjekter. Selv om Gunvor i samtalen gråter og sier hun føler seg lite verd så tør hun å snakke om det vanskelige. Slik jeg opplevde det var det et resultat av tillit til terapeuten. Terapeuten framsto slik jeg så det som et viktig selvobjekt for Gunvor.

Gunvor fortalte i denne samtalen at hun kunne føle en form for godhet overfor foreldrene sine. Om hun var glad i dem eller bare syntes synd på dem var hun usikker på. De var jo foreldrene mine tross alt. Jeg merket meg at hun virket litt irritert når hun snakket om dette. Hun snakket litt høyere og var litt skarpere i tonen. Hun sa at det var vanskelig for henne å kjenne på denne godheten. Når Gunvor snakket om dette opplevde jeg det som om hun hadde en konflikt i seg. På den ene siden hatet hun foreldrene sine for alt det vonde de hadde utsatt henne for. På den andre siden kjente hun på noe positivt i forholdet til dem. Ved svikt i utviklingen av selvet som i følge Kohut framstår som et fragmentert selv vil det kunne romme sterke motsetninger og konflikter. Slik jeg leser Kohut skal terapeuten ta imot pasienten med det han har å komme med. Uansett hvordan pasienten framtrer i terapirommet er det positivt. Å bli møtt på en omsorgsfull, nøytral, interessert og bekreftende måte vil i følge selvpsykologien være med på å fylle det fragmenterte selvet. Selvobjektfunksjonen er til stede og kanskje vil Gunvor etter hvert oppdage at hun kan ha

både positive og negative tanker om sine foreldre, at det er naturlig å ha det og lov til å ha det.. Det er viktig å være klar over at det ikke er konfliktløsning som er analysens hovedoppgave men derimot selvutvikling. (Karterud og Monsen 2005)

Slik jeg oppfattet samtalen mellom Gunvor og terapeuten er terapeuten nå både et tvillingsøkende og idealiserende selvobjekt for Gunvor. Hun sa direkte til terapeuten at hun var den eneste personen hun var trygg på og kunne stole helt på. Jeg tenkte: hva legger hun i det å stole på? Jeg var også inne på tanken hvordan terapeuten tok imot disse uttalelsene, følte hun de belastende eller? Gunvor og terapeuten har kjent hverandre ei stund og hatt mange samtaler. Mulig møter terapeuten Gunvor på en slik måte at hun føler seg sett og verdifull. Hun opplever kanskje i samtalene med denne terapeuten for henne en ny måte å bli møtt på. I følge Kohut er individet motivert og har behov for sosial omgang og har et iboende ønske om å føle seg hel, verdifull og forstått. (Hartmann 2000)

### **4.3 Møte 3**

#### **Selvobjektsvikt**

Jeg og Gunvor var ute og gikk tur langs en skogsvei. Gunvor ønsket ikke å møte til samtale på kontoret denne dagen men ville heller bruke tiden på å gå en tur. Det var bare jeg og Gunvor og jeg kjente at jeg var spent på hvordan det ville oppleves å være sammen med henne alene. Kanskje fordi jeg tenkte på om og hvordan vi kom til å kommunisere. Om vi fant emner det var naturlig og riktig og snakke om og om Gunvor i hele tatt ønsket å snakke med meg. Jeg kjente at denne usikkerheten gjorde noe med meg før vi møttes. Jeg tenkte kanskje for mye på hvordan dette kom til å gå i stedet for å ta det som det kom og ha fokus på at vi skulle ha en fin tur sammen. Det var solskinn og varmt i været. Hører du fuglesangen ? spurte Gunvor. Når hun spurte ble jeg oppmerksom på alle fuglelydene. Det virket nesten litt avslappende på meg at hun spurte om dette og i flere minutter gikk vi uten å si et ord, hørte bare på den fine fuglesangen. Jeg brøt stillheten, ved å bemerke hvor fint et turområde dette var. Gunvor bruker å gå mye i dette området og sa at hun trivdes så godt



å gå langs denne veien. Jeg blir så rolig når jeg går for meg selv ute i naturen. Når jeg har det tungt og negative, selvkritiske tanker kommer over meg forsøker jeg å komme meg hit ut. Hun sa dette på en slik måte at jeg forsto at dette stedet var viktig for henne. Et selvobjekt som mulig gjorde at hun følte seg mer i selvsammenheng. Jeg husker jeg spurte henne hvor ofte hun tok turen hit ut. Hun sa at hun ikke trodde det gikk ei uke uten.

Kommunikasjonen gikk greit og vi snakket litt om jobben hennes og dattera som betydde så mye for henne. Når vi gikk slik langs veien følte jeg at det var lettere å snakke sammen. Vi hadde ikke øyekontakt og vi var i bevegelse så mulig var det årsakene til at jeg følte det slik. Jeg oppfattet Gunvor som mer avslappet enn de tidligere møtene jeg har hatt med henne. Når hun snakket om fuglesangen og den friske lufta la jeg merke til at hun hadde et fredelig ansiktsuttrykk. Du er jo vandt til å gå her alene, hvordan oppleves det for deg at jeg er med deg i dag? Gunvor sa at det var uvandt. Jeg går jo her i mine egne tanker til vanlig men slik jeg opplever det nå er det greit.

Jeg tenker av og til på jobben min når jeg går slik. På sjefen som sørget for at jeg i dag er sykemeldt og kollegaene som ikke forstår meg. Jeg merket at hun ble skarp i stemmen når hun snakket om dette. Hun fortsatte å snakke om hvordan hun opplevde miljøet på arbeidsplassen som ekskluderende og at hun hadde på følelsen at de rundt henne mente hun ikke gjorde jobben sin godt nok. Jeg syntes Gunvor var veldig «bastant» i uttalelsene sine og lurte på om virkeligheten på arbeidsplassen virkelig var slik. Gunvor hadde tidligere fortalt meg at hun var flink i jobben sin og mente hun mestret den godt. Det å få bekreftelser er med på å øke mestringsfølelsen. Muligens har Gunvor lagt seg til noen strategier der hun kompenserer for det fragmenterte selvet sitt. Et område der hun er flink pike og som ingen skal fortelle henne at hun ikke er flink nok. Slik jeg oppfattet henne var tankegangen hennes svart/hvitt. Når noen diskuterte med henne eller forsøkte å komme med andre forslag greide kanskje ikke Gunvor å se på dette som forslag. For henne ble det muligens mer en oppfattelse av kritikk. Hennes svart-hvit tenkning kan forstås gjennom et grandios selv som fortsatt er i en arkaisk form. Gunvor forsøker å vise fram det hun kan og når hun som hun sa føler seg tråkket på og kritisert utløser det et narssistisk raseri hos henne.

Samtalen dreide etter hvert inn på å snakke om Gunvors datter. Gunvor lyste opp når hun fortalte om henne, hvor stolt hun var av henne og at hun ønsket det beste for henne framover. Etter hvert snakket hun også om sin følelse av utilstrekkelighet i forhold til henne. Hun føler seg som en dårlig mor når hun i perioder ikke greier å følge henne opp på en slik måte som hun mener dattera har behov for. Gunvor snakket litt om hvilket forhold hun har til datter si og jeg forsøkte å få tak i Gunvors opplevelse der og da i den sammenhengen. Jeg husker jeg forsøkte å møte Gunvor på følelsen av utilstrekkelighet, men merket at jeg hadde lyst å fortelle at slik jeg så det var hun en god mor som greide å følge opp jentas behov på en god måte. Det virket på meg å være et ganske stort sprik mellom hvordan Gunvor oppfattet seg selv som mor og hvordan hun egentlig er som mor. Nå i ettertid ser jeg at det var riktig at jeg ikke nevnte det. Sett fra et selvspsykologisk perspektiv skal terapeuten følge pasienten best mulig på hans følelser, forsøke å sette seg inn i pasientens situasjon så godt som mulig. Forsøke å tenke: hva ville jeg ha følt hvis det var meg? (Karterud og Monsen 2005)

Vi har det fint sammen jenta mi og jeg. Hun er ei rolig jente som er flink på skolen og har mange venner. Jeg husker at jeg svarte at det høres bra ut. Å ha det bra sammen høres ut for meg som veldig positivt. Gunvor kikket på meg og sa litt irritert at ja hadde det bare ikke vært for meg og mine plager. Jeg besvarte ikke dette og vi gikk videre i stillhet ei stund. Jeg tenkte: var denne måten å uttale seg på et resultat av at hun var irritert på seg selv og sin utilstrekkelighet eller var hun irritert på meg fordi jeg ikke møtte henne slik hun følte hun hadde behov for? Opplevde Gunvor dette som selvobjektsvikt? I følge Kohut kan uoppmerksomhet og at terapeuten misforstår og forledes av sin motoverføring føre til at pasienten opplever dette som selvobjektsvikt. (Karterud og Monsen 2005) Mulig ble jeg påvirket av overføringen fra Gunvor slik at jeg der og da la mye av mine egne følelser i samtalen med henne.

Gunvor fortsatte å snakke om sin datter og at hun er glad for at hun har så mange venner. Hun er mye flinkere enn meg i sosiale settinger. Jeg er glad for at hun er mye sammen med vennene sine. Jeg har hele tiden oppmuntret henne og forsøkt å legge det til rette for at hun skulle prioritere venner. Dette fordi jeg forsøker å unngå at min datter skal oppleve det

samme som jeg gjorde. Jeg forsøker å gi henne oppmerksomhet og trygghet slik at hun ikke skal føle seg sviktet og alene, men føler ofte at jeg ikke strekker til. I min oppvekst var det aldri tid eller mulighet for å være sammen med jevngamle. Hun virker trist når hun sier at hun aldri fikk muligheten til å skaffe seg venner. Jeg kjente også på en følelse av tristhet når hun fortalte dette. Gunvors datter er slik jeg ser det et godt selvobjekt for henne og samtaler som omhandler henne er viktige. Samtaler der hun blir speilet av terapeuten på hvordan terapeuten møter hennes opplevelse av morsrollen.

Hvis man legger til grunn Kohut og hans teori om det tripolare selvet kan man anta at Gunvors behov ikke ble godt nok dekt med hensyn til det tvillingsøkende selvet. Det ble som hun sa liten eller ingen tid til venner. Få personer hun kunne identifisere seg med i forhold til alder og aktiviteter det er normalt for barn og holde på med. Hun gikk på skolen og fikk vel identifisert seg med andre barn der, men hun var ei stille og rolig jente som holdt seg i bakgrunnen. Et barn som ikke sto fram med sine behov. Hun forteller at hun føler seg utilstrekkelig som mor. Med hensyn til det idealiserende selvet opplevde Gunvor lite trygghet og tillit i barndommen. Hennes relasjon til mor slik jeg oppfattet den var ikke et mor barn forhold der mor framsto som den trygge personen. Denne forstyrrelsen i forholdet dem imellom kan være en årsak til at Gunvor i dag er usikker på seg selv og sin egen morsrolle. Hun framstår som utrygg og usikker på seg selv.

For at selvet skal utvikle seg til et modent selvregulerende system må selvobjektmiljøet tilføre barnet den oppmerksomheten det tripolare selvet har behov for. Hvis ikke vil selvet fortsette mer eller mindre å være i den umodne formen det er fra begynnelsen av. Det er grunn til å tro at Gunvors foreldre ikke greide å speile henne godt nok, hun ble ikke godt nok forstått, bevart og tatt hensyn til og ble da ut i fra et selvpsykologisk perspektiv utsatt for selvobjektsvikt.

## 5.0 DISKUSJON 2

### **Utfordringer man kan stå overfor i møtet med en person med senfølger av omsorgssvikt.**

Som tidligere nevnt har det tripolære selvet behov for et godt nok selvobjektmiljø for å utvikle seg til et modent selvregulerende system. I følge Kohut er de fleste forutsetninger for mennesket lagt når kjerneselvet utvikler seg i 1 til 1,5 års alder, et design er dannet. Når det gjelder det grandiose selvet kan en anta at barn som vokser opp med fysiske og psykiske overgrep ikke blir godt nok speilet, bekreftet og forstått. I forhold til det idealiserende selvet vokser de opp under utrygge og uforutsigbare forhold så den tryggheten og tilliten de har behov for i hjemmet er fraværende. I Gunvor sitt tilfelle hadde hun nabokona men det ble ikke nok. Gunvor forteller at det ble lite tid til venner og det å få lov til å være et barn noe som også Paal Andre Grinderud forteller i boka si. Det tvillingsøkende selvet med sitt behov for gjenkjennelse får ikke nok påfyll. Tomhetsfølelsen som er nevnt er med på å underbygge at de har en opplevelse av et fragmentert selv. De er voksne mennesker som på grunn av sine opplevelser i barndommen framstår som utrygge og angstfulte.

Det er også grunn til å tro at voksne som er blitt utsatt for fysiske og psykiske overgrep er lite i kontakt med vitalitetsaffektene sine. Disse følelsene som er så viktige i forhold til å føle seg «levende». Være i stand til å kjenne på følelser som bruser opp i en for senere å avta.

Gunvor har stort sett greid seg bra fram til situasjonen som oppsto på arbeidsplassen. En situasjon hun opplever som en stor konflikt som hun har fått skylda for. Hennes selvstruktur er ikke robust eller dynamisk nok til å kunne motta og tåle en slik situasjon. Voksne mennesker som har senvirkninger etter omsorgssvikt vil ofte gjemme bort de vonde opplevelsene. For å kompensere for det fragmenterte selvet kan de bygge opp noen strategier for å mestre hverdagen. I Gunvor sitt tilfelle kan det være å fremstå som veldig

flink pike. Når disse forsvarsmekanismer eller strategier ikke lenger er gode nok blir resultatet relasjonsvansker. I Gunvor sitt tilfelle relasjonsvansker med sjefene og arbeidskollegaer og etter hvert fører disse relasjonsvanskene til sykemelding og tilbaketrekking.

Som terapeut vil en i møte med Gunvor stå overfor noen utfordringer. Hun er i 40 årene og godt voksne som har levd lenge med sine strategier for å kompensere for et fragmentert selv har lettere for å utvikle angst og utrygghet. Hvis det går veldig lang tid før man får behandling kan man anta at det går lang tid før en godt voksen er i stand til å bryte ned forsvarsverket sitt. Man kan se for seg et langt terapiforløp. Slik jeg ser det kan det bli vanskelig for Gunvor å greie det fullt ut.

Det å kunne reflektere og plassere seg selv i relasjon til andre er viktig for å fungere sosialt. Det er store individuelle variasjoner der resiliens er avgjørende. Selv med god inntoning, empati og forståelse fra terapeutens side kan det bli vanskelig å løfte Gunvor og personer som har vært utsatt for en slik vanskelig barndom opp til et slik nivå.

Ved god selvpsykologisk tilnærming kan en anta at Gunvor kommer mer i kontakt med følelsene sine. Det kan vekke til livet følelser som personen ikke har kjent på tidligere og det kan for den godt voksne virke skremmende å skulle vise fram det man har skjult. Det å greie å kjenne på smerte og glede og lære seg at slike følelser er normale kan oppleves vanskelig.

### **Hvorfor selvpsykologisk tilnærming er spesielt egnet i forhold til senfølger av omsorgssvikt?**

Når jeg går tilbake og vurderer møtene med Gunvor og mange av temaene som ble omhandlet i disse møtene ser jeg nå at flere av dem er konfliktorienterte. Forholdet til arbeidsgiver, kollegaer, foreldrene og generell skepsis til ukjente mennesker.

Hvordan oppfatter egentlig Gunvor andre mennesker? Ser hun andres behov og om andre kan bidra med noe hun ikke kan? Ser hun sin egen begrensning? Ser hun sine egne

styrker? Disse spørsmålene synes jeg er riktig å stille når man skal vurdere Gunvor og hvordan hun fremstår. Slik jeg oppfattet Gunvor var det bare på ett punkt hun klart ga uttrykk for andres behov og det var når hun snakket om datter si. Jeg oppfattet henne også som svart/hvit i tankegangen sin og hun ble fort irritert når andre ville bidra med noe, spesielt i jobbsammenheng. Ingen skulle fortelle henne at hun ikke mestret arbeidet sitt.

Voksne som gjennom hele oppveksten ikke har fått den omsorgen og tryggheten de har behov for har ofte problemer med å «se seg selv utenfra». Senskader av omsorgssvikt fører ofte til vanskeligheter med å sette grenser og regulering av interpersonlig samvær. (Blindheim 2012) Et for dårlig selvobjektstilgjengelig miljø og feile måter og tone seg inn på påvirker relasjon til andre. Selvpsykologien framhever at likeverdige relasjoner skaper individuell vekst og meningsskapning. (Karterud og Monsen 2005)

Dialogen mellom pasienten og terapeuten er sentral. Ved å bli møtt og forstått på en riktig måte sier selvpsykologien at det vil føre til en større selvsammenheng. En større selvsammenheng vil i dette tilfellet for Gunvor og andre voksne hjelpe dem til å se seg selv sammen med andre. Det er pasienten som styrer samtalen og fokuset er pasientens opplevelse her og nå. Det å etablere et godt forhold mellom pasient og terapeut tar tid. Trygghet og tillit er avgjørende. Forsøke å skape et miljø som gjør at personer med slike senfølger etter hvert føler seg tryggere og at de kanskje kan få en opplevelse av å ikke bli sviktet. Slik jeg ser det vil dette kreve tålmodighet, interesse og forståelse fra terapeuten side. Å være tilstede med inntoning, interesse, empati og god speiling når de føler seg misforstått og deprimerte er avgjørende. Unngå så langt det lar seg gjøre å avlyse avtaler som er inngått. Forsøke å kartlegge deres interesser og bruke disse interessene i møte med dem. Det å følge Gunvor på hennes interesser av turer i skog og mark, vil kunne hjelpe henne å føle seg mer verdifull. Andre kan ha interesser som de ikke har greid å ta del i på ei stund kanskje fordi angst og depresjon har styrt dagene.

Ved å åpne seg for terapeuten og bli møtt med støtte og forståelse kan en anta at Gunvor og andre også kan greie å åpne seg i andre relasjoner. For eksempel relasjonene til kollegaer. Etter hvert vil de kanskje ha større forutsetninger for å kjenne seg selv bedre og muligens vil de se annerledes på relasjonene til andre.

Siden senskader av omsorgssvikt ofte fører til vanskeligheter med regulering av interpersonlig samvær kan selvpsykologien med sine enesamtaler være en god tilnærming. Man kan anta at pasienten føler seg tryggere med det å forholde seg til en person.

Ut i fra dette mener jeg at selvpsykologi legger et godt grunnlag for å kunne forstå og møte mennesker som har opplevd omsorgssvikt i barndommen

## **6.0 KONKLUSJON**

Da jeg møtte Gunvor hadde jeg lært om selvpsykologi i teorien, men ikke brukt en slik tilnærming i jobbsammenheng. Selv om jeg hadde lært teorien fant jeg ut at man har behov for mye trening for å kunne praktisere en god selvpsykologisk tilnærming. Jeg oppdaget etter hvert at jeg i samtaler med Gunvor ikke greide å følge henne hele veien, at det kom til et punkt der det stoppet opp. Jeg ble veldig ivrig i samtalene og ønsket om å hjelpe henne var veldig stort. Det hendte at jeg stilte henne spørsmål som ledet henne på vei. Jeg forsøkte med andre ord å hjelpe henne på en slik måte at jeg overtalte henne. Få henne til å tro på det jeg sa. I ettertid ser jeg at jeg ved noen anledninger ble for mye styrt av mine følelser og mitt ønske om å hjelpe henne ut i fra mitt ståsted. Ved å bruke selvpsykologisk tilnærming der man legger til side sin forforståelse og hele tiden på en nøytral men interessert måte får tak i individets opplevelse får man muligheten til å kunne hjelpe på en helt annen måte. Det vil da være muligheter for den andre å reflektere rundt egne følelser og relasjoner. Gjennom denne refleksjonen kan man få muligheten til å danne seg et nytt bilde av seg selv, sine erfaringer og muligheter. Jeg mener at selvpsykologien legger et godt grunnlag for å kunne forstå og hjelpe mennesker. En svakhet med dette perspektivet kan likevel være at man ikke har konkrete strategier å bruke.

Kulturelt sett er Gunvors historie interessant for meg. Mange har historier som ligner på Gunvor sin. Man antar at det er store mørketall når det gjelder omsorgssvikt og man kan da gå ut ifra at det i dag er mange voksne som aldri har fått hjelp. De lever videre med sine problemer som igjen kan påvirke neste generasjon sin barndom. Hvordan er hverdagene til

disse menneskene? Man hører ofte om konflikter som oppstår i forskjellige sammenhenger. Det kan være mange årsaker til at konflikter oppstår men i alle konflikter er det problemer med relasjonen partene imellom. Gjennom arbeidet med denne oppgava har jeg tilegnet meg ny kunnskap om viktigheten av et godt selvobjektmiljø der man blir tatt vare på i forhold til de behovene man har for å kunne utvikle seg til en moden voksen. Det hadde vært interessant om man kunne ha forsket på hvordan et ikke godt nok oppvekstmiljø kan påvirke kvinners selvopplevelse og hvordan denne påvirker relasjonen til andre.



## REFERANSER

Blindheim, Arne. 2012. «Ettvirkninger av traumatiserende hendelser i barndom og oppvekst» *Norges Barnevern* 1(3) 168-195

Borge, Anne Inger Helmen. 2010. *resiliens risiko og sunn utvikling*, 2 utg. Oslo: Gyldendal Akademisk

Grinderud, Paal-Andre. 1992. *Alene-nå igjen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S

Hartmann, Ellen. 2000. «Fra drift til selv: konsekvenser for dynamisk psykoterapi» I *psykoterapi og psykoterapiveledning*, Arne Holte, Geir Høstmark Nielsen og Micael Helge Rønnestad, red ., s. 17-44. Oslo: Gyldendal Akademisk

Karterud, Sigmund og Jon T. Monsen. red., 2005. *Selvpsykologi utviklingen etter Kohut*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S

Killén, Kari. 2009. *Sveket I Barn i risiko- og omsorgssviktsituasjoner*, 4 utg. Oslo: Kommuneforlaget A/S

Røkenes, Odd Harald og Per-Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller bryte. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*, 3 utg. Bergen: Fagbokforlaget

Statistisk Sentralbyrå. 2013. Statistikkbanken. *Familievern 2012*.

<http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/statistikker/famvern/aar/2013-12-12?fane=tabell&sort=nummer&tabell=153605>