



Fordypningsoppgave

VPH705 Psykisk helsearbeid

Intersubjektivitet og forståelse

Joakim Roti Varvin

Totalt antall sider inkludert forsiden: 28

Molde, 14/4 - 10



Publiseringsavtale

Tittel på norsk: Hvordan kan man med viten om intersubjektivitet oppnå en dypere forståelse i samtale mellom pasient og terapeut?

Tittel på engelsk: How can knowledge about intersubjectivity contribute to a deeper understanding between patient and therapist in conversation?

Forfatter(e): Joakim Roti Varvin

Fagkode: VPH705

Studiepoeng: 60

Årstall: 2010

Veileder: Jogeir Berg

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: 14.04.2010

Antall ord: 8736

Sammendrag

Oppgavens tema er intersubjektivitet og hvordan man med viten om intersubjektivitet kan oppnå en dypere forståelse i samtale og relasjon i møte med pasienter. Oppgavens empiri er hentet fra en fortelling fra praksis og jeg forsøker å illustrere ved hjelp av utdrag fra samtaler med hovedpersonen i denne fortellingen hvordan og hvorfor kunnskap om dette begrepet er viktig og avgjørende for vekst og utvikling i det terapeutiske forløp.

Mye av teorien om begrepet intersubjektivitet er hentet fra spedbarnsforskning da særlig fra arbeidene til Daniel Stern og Stein Bråten. For å kunne se hvordan dette begrepet har relevans i det voksne liv og i pasient - terapeut relasjonen har jeg særlig henvendt meg til Anne – Lise Løvli Schibbye som ser på begrepet som viktig i all relasjonsforståelse.

Oppgaven viser at intersubjektivitet handler om å dele noe, at den andre kan vite at du forstår hva den andre vil fortelle. For å oppnå denne forståelsen er det viktig at en som hjelper eller terapeut er bevisst sin egen innstilling og holdning til pasienten. Dette for å kunne oppnå tillit og for å kunne tone seg inn på pasientens affektive bølgelengde. Inntoningen blir dermed det første ledd i veien til intersubjektiv forståelse og deling. Viktige begrep, egenskaper og prosesser blir dermed: imitasjon, affektinntoning, selvrefleksivitet og selvavgrensning, anerkjennelse og terapeutisk allianse.

Intersubjektivitetstenkningen har sitt utgangspunkt i fenomenologien hvor det å kunne leve seg inn i den andres livsverden er avgjørende for en intersubjektiv forståelse. Det man oppnår er at den andre vil dele sin historie – du får ta del i pasientens livsverden. Intersubjektivitet er av Daniel Stern ansett som et grunnleggende motivasjonssystem og blir dermed også psykoterapiens viktigste drivkrefter og pasientens høyeste ønske. Det er også pasientens ønske – å bli forstått.

1. Innledning	2
1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling.....	2
1.2 Presentasjon av tema og problemstilling.....	2
1.3 Avgrensning av problemstillingen	3
1.4 Oppgavens metode og oppbygning	3
2. Intersubjektivitet	4
2.1 Hvorfor og hvordan kan en forstå den andre?	4
2.2 Hva er intersubjektivitet?	5
2.2.1 Imitasjon.....	6
2.2.2 Affektinntoning	6
2.3 Intersubjektivitet som vitenskapsteoretisk posisjon	7
2.4 Intersubjektivitet fra fødsel til det voksne liv	8
2.5 Intersubjektivitet i den terapeutiske relasjon	9
2.5.1 Selvavgrensning og selvrefleksivitet.....	11
2.5.2 Terapeutisk allianse.....	11
2.5.3 Anerkjennelse.....	11
3 Intersubjektivitet i relasjon og samtale	12
3.1 Fortellingen om Kari	12
3.2 Intersubjektivitet – ”jeg vet at du vet at jeg vet....”	14
3.3 Relasjon, forståelse og intersubjektivitet.....	15
3.3.1 Terapeutisk allianse.....	16
3.3.2 Anerkjennelse.....	17
3.4 Hva vil jeg/vi oppnå i denne relasjonen?	17
3.5 Hva skjer når forståelse oppstår?.....	18
3.6 Veier til forståelse og intersubjektivitet	21
3.6.1 Selvrefleksivitet og selvavgrensning.....	21
3.6.2 Affektinntoning	22
3.7 Intersubjektivitet i systemet – i Karis familie	23
4 Avslutning	23
5. Litteraturliste	25

1. Innledning

1.1 *Bakgrunn for valg av tema og problemstilling*

Denne oppgaven tar utgangspunkt i en opplevd pasient eller en klienthistorie som personlig har betydd mye for meg. Jeg har mange ganger undret meg over hva som gjør at man ”treffer hverandre” og at det på en uforklaring måte, oppstår magiske øyeblikk, forløsende øyeblikk hvor jeg nærmer meg pasienten og pasienten berører meg på en måte som gir samtalen og settingen en ny energi og vekstmuligheter jeg ikke trodde var mulig. Disse øyeblikkene, som jeg tidligere ikke har villet teoretisere eller intellektualisere, ser jeg på som avgjørende og såpass interessante at jeg vil gå nærmere inn på den dynamikken som utspiller seg mellom pasient og klient i en samtale. Jeg vil utforske hva som gjør at det inntreffer, ubevisst og uten overlegg og som regel uforutsigbare, sannhetsøyeblikk, nå - øyeblikk eller kairos som igjen skaper minikriser som kaller på en løsning (Stern 2004).

Hva er det som gjør at jeg som terapeut er i stand til å forstå pasientens lidelse, og hva er det som gjør at både pasient og terapeut forstår at det har foregått en gjensidig utveksling av forenede tanker og følelser mellom disse?

1.2 *Presentasjon av tema og problemstilling*

Hva er det som gjør at jeg som terapeut eller hjelper overfor mennesker kan vite at den andre føler seg forstått og ivaretatt? Hvordan oppstår intersubjektivitet og hvordan kan dette begrepet og fenomenet forstås psykologisk og ”vitenskapelig”? Hvordan kan man, uten å bruke ord,

komme ”inn i” andre menneskers subjektive opplevelse og deretter la dem forstå at man er der? (Stern 2003). Intersubjektivitetsbegrepet er et omfattende og stort begrep og blir av ulike teoretikere forklart og forstått på flere ulike måter. Begrepet kan både beskrives som en prosess og en tilstand (Schibbye 2002). Intersubjektivitet innbefatter og impliserer også andre sentrale begrep som inntonning, intersubjektiv deling, imitasjon, selvrefleksivitet og selvavgrensing som alle er sentrale for å forstå intersubjektivitetsbegrepet. Jeg vil derfor ha disse med i min teoretiske referanseramme.

Problemstilling: ”Hvordan kan man med viten om intersubjektivitet oppnå en dypere forståelse i samtale mellom pasient og terapeut? ”

1.3 Avgrensning av problemstillingen

Spørsmålet omkring intersubjektivitet og en fenomenologisk forståelse av dette begrepet kan relateres til de fleste livsområder. I denne oppgaven ser jeg på hvordan jeg som sykepleier med viten om intersubjektivitetsbegrepet kan møte mennesker i samtale og i større grad vite at mennesket føler seg møtt, forstått, ivaretatt og en er trygg på at det foregår en gjensidig forståelse. Som tidligere nevnt oppfattes og defineres dette begrepet forskjellig av ulike teoretikere og forskere. Jeg vil ikke presentere et ensidig syn på intersubjektivitetsbegrepet men snarere se det som potent egenskap som ligger latent i mennesket og som gjennom en dialektisk prosess oppstår og blir vedlikeholdt i relasjon mellom terapeut og pasient. Det er relasjonen mellom pasient og terapeut som er tema for oppgaven, og jeg vil ikke gå inn på forskjellige lidelser som eksempelvis angst, psykoselidelser osv.

1.4 Oppgavens metode og oppbygning

Oppgaven bygger på en litteraturstudie og en fortelling fra egen praksis. Menneskene i fortellingen er blitt anonymiserte ved at jeg bruker fiktive navn på personer som er viktige i fortellingen. Jeg har brukt bibliotekets BIBSYS og brukt søkeord som intersubjektivitet, affektinntoning, selvpsykologi, empati, kommunikasjon, relasjon, dialektikk, fenomenologi, eksistensialisme, Daniel Stern, Anne Lise Schibbye og Stein Bråten.

Hva gjelder oppbygning er oppgaven delt inn i innledning, teoretisk referanseramme, fortelling, drøfting og analyse av empiri i lys av teori og avslutning. Etter innledningen vil jeg presentere den teoretiske referanserammen for oppgaven. Her presenterer jeg intersubjektivitetsbegrepet og begreper som kan relateres til og er viktige i denne sammenheng. Så følger empirien som analyseres, drøftes og diskuteres ut fra min teoretiske referanseramme. Oppgaven avsluttes med en kort oppsummering.

2. Intersubjektivitet

I dette kapitelet vil jeg se på den teoretiske referanserammen som danner grunnlaget for denne oppgaven. Jeg vil gå nærmere inn på begrepet intersubjektivitet og begreper som kan relateres til dette begrepet. Videre vil jeg se på hvordan disse begrepene kan brukes for å forklare og analysere det som utspiller seg i min fortelling som utgjør empirien i oppgaven.

2.1 *Hvorfor og hvordan kan en forstå den andre?*

I innledningen av oppgaven stiller jeg meg undrende til hva som gjør at man av og til ”treffer hverandre” og at en ”kommer inn til den andre”. Jeg konstaterer at det å kunne dele pasientens opplevelser er en forutsetning for god relasjonsforståelse. Schibbye (2002) sier at terapeutens holdning er viktigst, og at gode terapeutiske relasjoner dannes gjennom integrering og personliggjøring av både teori og menneskesyn. Et fenomenologisk og et menneskesyn basert på et subjekt -subjekt syn bidrar til en slik holdning. Subjekt - objekt synet på den menneskelige relasjon står i kontrast til det førstnevnte. Dette kommer jeg tilbake til senere i oppgaven.

Følelser, affekter og emosjoner er nært knyttet til forståelse. Daniel Stern (2004) peker på 3 aspekter for å komme i kontakt med hverandres følelser:

- Regulering - å påvirke og la seg påvirke av andres rytme. En kan trøste, roe eller stimulere i samhandling.
- Imitasjon – en emosjonell deling og gjenskapning av samme ytre atferdsmessige uttrykk. Imitering blir en viktig kilde til opplevelser av fellesskap, likhet og intimitet.
- Affektiv inntoning - knyttet til det subjektive selvområdet og deling av følelsesmessige tilstander.

Vitalitetsaffektene er sentrale for å fange opp og forstå samspillet mellom mennesker – tonen i opplevelsen, kvaliteten, intensiteten og den subjektive opplevelsen.

Vitalitetsaffektene blir en form for ”uttrykksfullhet” og kan beskrives i termer som noe *Brusende, flytende, eksplosive, kraftfull, nølende osv* (Stern 2004). Ved at man er opptatt av form i stedet for innhold, får vi en annen og dypere forståelse av samspillet mellom to mennesker (Johnsen og Torsteinsson 2000). Pasientene ønsker å bli forstått og dele med

terapeuten hva det vil si å være dem. Terapeuten ønsker å forstå pasienten. Forståelsen oppstår når man har et fokus å rette seg mot, eller såkalt "joint attention". Pasient og terapeut har en "sak" de engasjerer seg i og som blir deres felles og delte oppmerksomhet.

2.2 Hva er intersubjektivitet?

Men hva er nå intersubjektivitet og hvorfor er dette begrepet så viktig og hvorfor blir denne prosessen eller tilstanden så avgjørende for relasjonen? Hvorfor og hvordan kan en forstå den andre og hva betyr det egentlig å forstå hverandre?

Intersubjektivitet forstås ulikt hos forskjellige forskere og er blitt forklart både som en prosess som fører til en tilstand (av affektiv deling), til å beskrive selve tilstanden og til å beskrive et behov alle mennesker har (Scibbye 2002). I denne oppgaven er alle disse betydningene sentrale da jeg ser på den terapeutiske relasjonen som en prosess hvor både prosess, tilstand og behov er sentrale begreper som den terapeutiske relasjonen bør inneholde. Slik jeg ser det, og det blir også understøttet av teorien i denne oppgaven, blir intersubjektivitet både en prosess og en tilstand som er viktig for endring hos pasienten og som kan bidra til at pasienten kan fortelle sin historie og at mottaker kan forsøke å forstå og leve seg inn i pasientens livsverden. En oppnår en tilstand av å dele en følelsesmessig opplevelse som pasienten har (Schibbye 2002). Stern (2004) beskriver intersubjektivitet som "annensentrert" deltakelse der begge parter skaper og tar del i en felles opplevelse.

I sin bok *Her og Nå – øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv* beskriver Daniel Stern (2004) intersubjektivitet som et medfødt primært motivasjonssystem og en forutsetning for menneskelighet. Han argumenterer for at intersubjektivitet gir 3 viktige bidrag for å sikre overlevelse: den fremmer gruppedannelse, gjør grupper mer funksjonsdyktige og sikrer samhold ved at den gir opphav til moral. Stern sidestiller intersubjektivitet med andre motivasjonssystem som sex og tilknytning. Som jeg nevnte over, er pasientens største ønske å bli forstått. Noen vil kanskje hevde at ønsket om intersubjektivitet er en av de sterkeste motivasjonene som driver psykoterapi framover. En terapeutisk prosess er noe som oppstår i en pågående intersubjektiv matrise, sier Stern. Våre liv blir skapt i fellesskap og den kontinuerlige kreative dialogen med andres sinn er det Stern kaller den intersubjektive matrise (Stern 2004).

2.2.1 Imitasjon

I Sterns (2004) utviklingspsykologiske modell forklarer han utvikling av kjerneselve. Fra 2-6 mnd er barnet inne i det Stern kaller den sosiale verden hvor smil, øyekontakt og pludring er viktig. Samspillet med de voksne kjennetegnes av kommunikasjon. Barnet lærer at for regulering av ens affekter er man avhengig av andre. Imitasjon blir dermed en viktig måte å regulere dette samspillet på. Når man kopierer hverandres kroppslige uttrykk med dertil variasjoner ivaretas den gjensidige reguleringen av affektene.

I en terapeutisk relasjon er forståelse av følelser sentralt og jeg har tidligere i oppgaven sett på viktigheten av å rette oppmerksomheten mot vitalitetsaffektene. Som jeg sier over, er imitasjon viktig og nødvendig for å regulere og dele følelser, men utilstrekkelig for å bli forstått. Imitasjon og affektiv inntoning er dermed to forskjellige former for kommunikasjon og deling av følelser (Torsteinsson 2000).

2.2.2 Affektinntoning

Affektinntoning beskriver hvordan mor eller far stemmer seg inn på barnets affektive eller følelsesmessige bølgelengde. Denne inntoningen er en forutsetning for at intersubjektivitet skal oppstå. Inntoningen blir å "tune" seg inn på riktig affektive bølgelengde og blir dermed det første ledd i den prosess som kan føre til intersubjektiv deling. Inntoningen skaper en bro mellom to individers indre verden. Denne måten å få tilgang til andres indre verden er tidligere blitt beskrevet som påvirkning, projeksjon og attribuering men avslører et subjekt -objekt syn på menneskelige relasjoner. Med inntoning fremheves en dialektisk/fenomenologisk prosess hvor begge individ må være aktivt delaktig gjennom et subjekt -subjekt forhold (Schibbye 2002). Inntoning har følgende kjennetegn: den minner om imitering men er ingen eksakt gjengivelse av barnets eller pasientens atferd. I stede kan det minne om en slags matching som er kryssmodal, som vil si at terapeuten bruker en annen kanal eller modalitet for uttrykket. Opplevelsesmønsteret er for øvrig det samme. På denne måten etableres en opplevelse av fellesskap, likhet og intimitet i situasjonen.

2.3 Intersubjektivitet som vitenskapsteoretisk posisjon

Diskusjonen omkring intersubjektivitet har sitt utspring i fenomenologien, men fenomenologien har fra starten vært preget av ulike retninger og interesser mer enn av en felles idé (Thorsen 2008).

Intersubjektivitetsbegrepet er et forsøk på å forstå den menneskelige væremåte både som et felles og som et individuelt prosjekt (Torsteinsson 2000). Husserl, Buber og Merleau-Ponty er tre viktige bidragsytere, men med ulike måter å forklare den dobbelte menneskelige væremåte, altså mennesket i fellesskapet med andre og som selvstendig individ.

Fenomenologien kan derfor ikke settes inn i et oversiktelig system eller gis en entydig definisjon.

Husserl, som kan sies å være fenomenologiens grunnlegger, legger i begrepet at fenomenologien vil undersøke hvordan fenomener - det være seg en gjenstand, et menneske, en sosial relasjon – trer fram eller åpenbarer seg. Vi kan legge til hensikter, formål, sammenheng og mening som dermed vil si at vi forholder oss til andre gjennom en spesiell innlevelse eller ”Einfuhlung” (Aadland 2002).

Et viktig poeng er likevel at fenomenene trer fram på ulike måter og på forskjellige nivåer av erkjennelse. Dermed får Husserl et problem da han ikke tar hensyn til de fordommer, tradisjoner, oppfatninger og vitenskapelig innsikt som man uten videre godtar – hva med andre menneskers oppfatninger og tolkninger? Det finnes ikke en virkelighet som eksisterer uavhengig av førstepersonsperspektivet (Thorsen 2008). Husserl blir dermed talsmann for en individorientert intersubjektivitetsmodell. Denne form for fenomenologi er blitt kritisert for en manglende intersubjektivitetstenkning.

Husserl forsøker likevel å svare på kritikken ved å henvise til det han kaller empatisk intensjonalitet – at vi oppfatter andre som objekter som styres av egne motiver, prinsipper og at den andre må få anledning til å stige fram for meg så fordomsfritt som mulig og på sine egne premisser (Aadland 2002). I tillegg erfarer vi verden som en felles verden eller en intersubjektiv verden. Likevel er denne kunnskapen om andre kun basert på min egen kunnskap om meg selv. Svakheten blir dermed at teorien er basert på observasjon, ikke samhandling og at teorien ikke tar for seg forholdet mellom språk og mening (Torsteinsson 2000).

En annen måte å se intersubjektivitet på er når man gjør relasjonen til det primære. Både selv og andre er sekundære. Intersubjektivitet blir dermed å leve i et felles rom hvor selv og annethet ikke er utskilt som erfaringsmåter enda. Martin Buber inntar dermed den motsatte posisjon og sier at intersubjektivitet er en forutsetning for subjektivitet (Torsteinsson 2000). Det finnes altså ulike retninger innen fenomenologien som på hver sin måte forsøker å forklare intersubjektivitet ut fra oppfatning, relasjon og språk.

2.4 Intersubjektivitet fra fødsel til det voksne liv

For å forstå dette begrepet vil jeg se på hvordan forskjellige forskere har studert utvikling hos nyfødte barn. Mor og barn relasjonen kan være relevant for å forstå klienten i selv-i-relasjon og hvordan endring kan oppstå i en terapeutisk relasjon. Jeg vil likevel nevne at denne mor- barn metaforen er også blitt kritisert. Barnet, hevder mange, er uferdig og ikke ennå påvirket av variabler utenfor seg selv. Voksne derimot har en bagasje som i stor grad vil påvirke både prosess og utfall av enhver relasjon på alle arenaer i livet.

Stein Bråten (2007) peker på 4 stadier som beskriver forskjellige intersubjektive trinn i en utvikling mot barns talespråklig utfoldelse:

1. Primær gjensidig kroppskontakt med protodialog og gjensidig affektiv inntoning og utfyllende etterligning av gester og kroppsholdninger
2. Sekundær intersubjektivitet med samspillsmessig orientering mot ting og tilstander med felles oppmerksomhet og henvisninger med følelsesmessig fargelegging
3. Tertiær intersubjektivitet som bidrar til meningsfull samtale og forståelse av den andres mening.
4. Verbalt samtalspråk i full utfoldelse som kan åpne for forståelse av andres forståelse og misforståelse som kan skje i kraft av mentalsimulering hvor man utfyller andres språklige uttrykk.

Både Bråten og Stern ser også på teorien om speilnevroner og hvordan barn, gjennom ”annensentrert avspeiling” har evne til å imitere voksnes adferd som for eksempel gjengjeldelse av matesituasjoner, også kalt altersentrisk avspeiling (Stern 2003). Her blir også begrep som intersubjektiv affektinntoning og annensentert deltakelse brukt.

Allerede få måneder etter fødsel kan en merke at barnet kan være med å dele ulike affekter sammen med mor eller far. Dette kan for eksempel gjelde glede, overraskelse, spenning og tristhet. Barnet kan for eksempel gripe etter en leke, hyle og skrike, og vise et oppstemt ansiktsuttrykk som det ville si: ”se så fin rangle jeg har”. For å tone seg inn på barnets affektive tilstand må far eller mor vise samme glede, men særlig vise dette med ansiktsuttrykk (kroppsspråk og vokalisering). Mor/far deler dermed den opplevelsen som barnet har i et opplevelsesfellesskap selv om uttrykket til mor eller far ligger i en annen modalitet (Schibbye 2002).

Slike fenomener kan bidra til å forklare spedbarns sosiale natur og evne til intersubjektiv og affektiv inntoning og altersentrisk deltakelse (Bråten 2007). Intersubjektiv deling blir sett på som den viktigste måten barnet skaper og utvikler sin selvstruktur og sitt forhold til signifikante andre på. Deling blir dermed viktig for barnet med hensyn til sitt syn og seg selv, men også sitt syn på andre (Schibbye 2002).

Sterns intersubjektive matrise handler om utviklingen fra ”primitiv intersubjektivitet” (primær) til utfyllende voksen-spedbarn-samspill eller det Stern kaller altersentrisk delaktighet eller trinn én til fire i Bråtens utviklingsmodell (Bråten 2007).

Men det er det som Stern kaller ”Nå-øyeblikk” er det som opptar meg i denne oppgaven. Hva er det som skjer når to mennesker oppnår en mental kontakt av et spesielt slag? Dette er det Bråten kaller altersentrisk deltakelse eller den medfødte evne til å oppleve – uten at en er klar over det – hva hverandre opplever (Bråten 2007).

Schibbye presenterer begrepet intersubjektiv deling med bakgrunn i en dialektisk relasjonsforståelse. Det er denne intersubjektive delingen i psykoterapi som, i likhet med intersubjektivitet i mor-barn forhold, fører til utvikling og endring. Forskere som for eksempel Stern, mener at relasjonen mellom mor-barn har overførbar verdi til senere relasjoner (Schibbye 2002).

2.5 Intersubjektivitet i den terapeutiske relasjon

I en terapeutisk relasjon eller i samtale mellom to mennesker har spedbarnsforskningen en overføringsverdi. En kan si at det som skjer mellom mor – barn er noe av det samme som skjer mellom terapeut og pasient. Vel å merke hvis en har kritikken om mor - barn metaforen i bakhodet.

Å samtale med eller være i relasjon til mennesker setter din oppfatning av deg selv og den du vil hjelpe på prøve. En møter alltid andre mennesker med en forforståelse og en kan lett falle i fellen og innta et subjekt – objekt holdning og forståelse. Diagnosesystem, ytre trekk og stereotype oppfatninger av mennesker med ulike lidelser gjør at en ikke klarer å se på deres historie og deres opplevelse av sin sykdom. Behandlerrollen vil derfor fort bære preg av at pasienten må styres, at han eller hun kan utvikles gjennom ytre påvirkning og at terapeuten innehar en ekspertrolle. Schibbye (2002) understreker derfor viktigheten av at en må sjekke gehalten i vår oppfatning av klientens syn på seg selv. Dette kan bidra til en flytter fokus fra subjekt - objekt forhold til subjekt - subjekt forhold.

Dette forholdet kjennetegnes av at individet har sin indre opplevelse av verden, sine fortolkninger, syn og oppfatninger. Individet kan ikke sees på i en isolert sammenheng uavhengig av de relasjoner det står i til andre. Terapeuten må derfor være klar over egne forutsetninger og hvordan disse kan påvirke klientens oppfatning av både seg selv og den terapeutiske relasjonen (Schibbye 2002). I terapi er øyeblikkene med intersubjektiv kontakt mellom terapeut og pasient viktige. Øyeblikkene innebærer ”annensentrert” deltakelse der begge parter skaper og tar del i en felles opplevelse (Stern 2004). En skiller hovedsakelig mellom primær og sekundær intersubjektivitet der primær beskriver menneskets evne og interesse for og antakelse om at andres mennesker har motiver og intensjoner og at andres handlinger ikke bare er et uttrykk, men et uttrykk for noe. Sekundær intersubjektivitet beskriver et felles fokus mot et ytre objekt og at man inngår i et samspill omkring dette objektet (Torsteinsson 2000) og (Bråten 2007).

I det virkelige liv oppstår det nå-øyeblikk og intersubjektiv delig hele tiden. Når far og hans 6 måneder gamle datter leker sammen, når kjæresteparet kan utfylle hverandres setninger og når to gode venner opplever gleden av å nå toppen av et fjell, kan en oppleve en strøm av følelser og kjenne hva disse følelsene gjør med en. Felles for alle disse menneskene er at de vet at den andre vet hvordan de har det og hva de tenker og føler– de deler den samme følelse av enten lykke eller sorg – de trenger ikke si det til hverandre. Men dette utspiller seg forskjellig i en terapeutisk relasjon hvor terapeuten må være seg bevisst med hensyn til sin framtoning og holdning som nevnt over.

2.5.1 Selvavgrensning og selvrefleksivitet

Både selvavgrensning og selvrefleksivitet er dialektiske den forstand at de beskriver fenomen som utspiller seg mellom mennesker – eller ser på selvet i relasjon til andre. For å forstå mennesket må en se på de relasjonene mennesket står i. Relasjonen er i kontinuerlig bevegelse og begrepene blir sett på som overordnede menneskelige egenskaper (Schibbye 2002).

Selvavgrensning refererer til at man kan skille mellom seg selv og andre. Å kunne forholde seg til seg selv og kunne observere seg selv utenfra eller betrakte seg selv. At man kan vurdere seg selv og gjøre seg selv til gjenstand for vurdering. Denne avgrensningen viser dermed til individets egenskap til å skille mellom egen og andres opplevelser. Men det innebærer også at man kan se andres syn på seg selv og ha tilgang på andres opplevelser av seg selv.

Selvavgrensning betyr at man kan skille mellom eller være forskjellig, at en kan skille mellom egne og andres opplevelser. I terapeutisk sammenheng er dette svært viktig da terapeuten må kunne vise at, selv om han ikke opplever pasientens sorg eller for eksempel sinne, vet han hva sinne eller sorg er basert på egne erfaringer og kan dermed identifisere og validere pasientens følelser.

2.5.2 Terapeutisk allianse

Schibbye (2002) beskriver forholdet mellom terapeut og klient som et erkjennelsesprosjekt og sier at det er viktig at de står sammen om dette prosjektet - de deler felles arbeidsoppgaver. De har også en felles forståelse for hva terapien skal gå ut på. Pasienten må føle at terapeuten er på hans eller hennes side og at han ikke vil misbruke deres tillit. Terapeuten må være opptatt av å forstå og ikke fordømme. Han må henvende seg til pasienten som subjekt. På denne måten vil pasienten være medeier i den terapeutiske relasjon og dermed medvirke i egne terapeutiske framskritt.

2.5.3 Anerkjennelse

Hegel mente at det å anerkjenne innebærer å ta andres perspektiv og kunne sette seg inn i den andres subjektive verden. Dette dreier seg dermed om, som så mange ganger nevnt, å innta en subjekt-subjekt holdning. Vi må kjenne oss selv for at vi skal kunne kjenne og

forstå andre, noe som også er grunnstammen i Kierkegaards verk. Kierkegaard sier at det subjektive er det sanne for "hin enkelte" og "subjektiviteten er sannheten". En sannhet blir først etablert når en blir trodd på av et subjekt (Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid og Aasland 2003). Det blir terapeutens oppgave å hjelpe klienten til selv å bringe det dypeste i seg selv frem. Pasientens opplevelse er det som er riktig (Torsteinsson 2000).

3 Intersubjektivitet i relasjon og samtale.

I denne delen vil jeg presentere fortellingen som danner grunnlaget for denne oppgaven og hvorfor og hvordan en med viten om intersubjektivitet og tilhørende egenskaper og/ eller prosesser på en bedre måte kan møte mennesker. I mitt tilfelle handler det om hvordan jeg kan møte Kari på en måte som gjør at hun opplever seg forstått.

Personene som inngår i narrativet under anonymisert slik at fortellingen kunne omhandlet hvem som helst. Jeg har forsøkt å gjøre fortellingen generell da det ikke er personene i fortellingen som er i fokus med snarere det som utspiller seg i relasjonen mellom dem. Intersubjektivitet er et omfattende begrep og kan være vanskelig å formidle både som prosess, tilstand og behov. Det kan også være vanskelig å beskrive dette begrepet ved hjelp av språk da det ikke finnes noe "metode" for å oppnå intersubjektivitet eller forståelse. Det dreier seg om øyeblikk som er ubevisste og som ikke kan måles eller undersøkes på en naturvitenskapelig måte. Det jeg forsøker å beskrive er øyeblikk som ikke direkte er "målet for terapien eller samtalen" men som likevel er avgjørende for utvikling og bedring for pasienten eller klienten. Jeg vil underveis i analysedelen presentere utdrag fra samtaler for å illustrere hva som utspiller seg i samtalen mellom Kari og meg og hvordan dette kan relateres til teorien i oppgaven.

3.1 Fortellingen om Kari

Denne fortellingen handler om flere møter med en eldre kvinne. Disse møtene fikk meg til å reflektere over hva det er som gjør at vi forstår hverandre og kan dele vanskelige erfaringer med hverandre.

Kari som jeg velger å kalle henne, hadde blitt fortalt av sitt 13-årige barnebarn at hun var blitt seksuelt misbrukt over flere år av sin far. Barnebarnet velger jeg å kalle Marie.

Henvisningen fra Karis lege var ”tynn” og sa ikke mer enn akkurat dette. Samme dag kontaktet vi Kari og avtalte hjemmebesøk.

Kari er enke og bor alene. Både Kari, datteren Eva og Marie bor i sammen bygd. Maries far har flyttet til nabobygda.

Under det første hjemmebesøket ”blåste” Kari ”ut all sin frustrasjon”, slik hun selv formulerte seg.

Hun fortalte hvor bekymret hun hadde vært ved flere anledninger da Eva bodde sammen med Maries far. Dette ble hun minnet på etter at Marie hadde fortalt om overgrepene, og nå slet hun med betydelig skyldfølelse fordi hun ikke hadde sett tegnene før.

Marie hadde begynt å vise atferdsproblemer på skolen, og dette bekymret Kari aller mest. Hun ville gjerne være en ressurs og omsorgsperson for både Marie og Eva.

Det første møtet med Kari ble en sterk opplevelse for meg, og innimellom satt jeg med en følelse av at historien ikke kunne være sann. Hun kunne fortelle:

”Det var en sommerdag hvor vi (barnebarnet og jeg) satt ute og spiste. Marie begynner plutselig å fortelle at pappa hadde tatt henne med på låven og kledd henne naken..... pleier pappaer å gjøre sånt da bestemor.....? Jeg hater pappa....!”

”Etter at Marie hadde fortalt ferdig, var jeg selvfølgelig lamslått.... Var jeg den første som hadde fått høre dette..... visste Eva noe om dette....? Jeg burde ha skjont noe.... Marie har jo lenge slitt på skolen og i sosiale sammenhenger..... At ikke jeg reagerte før.... Jeg har jo flere ganger vært hjemme hos dem og synes at noe var litt rart..... Jeg tror jeg aldri klarer å tilgi meg selv.....”

”Det er godt å ha noen å snakke med. Det har ikke vært noen å snakke med om dette før nå. Bygda er så liten, og jeg vil ikke at alle skal vite om dette. Er ikke sikkert at alle tror

meg om jeg hadde fortalt. Jeg føler at vi kan snakke sammen, og at du forstår hvordan jeg har det.”

”Det er så godt når du nyanserer ting litt....jeg må ikke glemme at barnebarnet mitt trenger meg. Samtidig klarer jeg ikke å la være å være sint”.

Kari hadde ikke hatt noen å snakke med før, og hun fortalte at selv datteren ikke orket å snakke med henne. Jeg ble dermed den eneste fortrolige Kari hadde i denne situasjonen.

Etter noen hjemmebesøk kunne vi snakke om hvordan familien kunne leve videre. Kari fortalte at Marie og Eva ble fulgt opp av barne- og ungdomspsykiatrien, og hun hadde fått håp om at Marie kanskje etter en tid ville kunne bearbeide hendelsene og kanskje begynne å fungere på skolen faglig og sosialt.

Samtaletiden ble brukt til at Kari fortalte hva hun hadde på hjertet, og jeg bare lyttet for det meste ved å følge opp hennes fortelling med kommentarer eller åpne spørsmål som kunne bidra til å oppklare sammenhenger og gi mening. På hjemturene hadde jeg tid til å reflektere over hva som hadde skjedd, og om hun hadde hatt noen nytte av møtene.

Jeg tror Kari hadde fått delt noe som var viktig for henne. Jeg erfarte at vi sammen hadde klart å se løsninger og finne forklaringer der Kari alene mest hadde sett sorg, maktesløshet og sinne. For min del hadde jeg lært at det å la andre fortelle og dele opplevelser og reaksjoner, er avgjørende for mennesker som befinner seg i en vanskelig situasjon.

3.2 Intersubjektivitet – ”jeg vet at du vet at jeg vet....”

Når jeg nå har gått gjennom aktuell teori og presentert fortellingen som danner grunnlaget for min problemstilling, vil jeg forsøke å analysere og diskutere hva som skjer i denne relasjon. Hva skjedde mellom Kari og meg under disse møtene og hadde hun noen nytte av samtalene våre? Hvorfor var det så viktig for Kari å dele denne historien med noen? Hvordan oppstår forståelse og hvorfor er denne forståelsen så viktig og sentral i min fortelling og for det som utspiller seg mellom to mennesker i samtale? Det åpenbarer seg mange spørsmål i et slikt møte og denne oppgaven vil forsøke å gi svar på noen av dem.

3.3 Relasjon, forståelse og intersubjektivitet

I det første møtet med Kari hadde jeg ikke inngående kunnskap omkring intersubjektivitet og de egenskaper og motiv som ligger i menneskets natur og som utspiller seg i relasjonen mellom mennesker. Jeg var selvfølgelig opptatt av å framstå som oppriktig interessert i Kari og det hun ville dele med meg, noe jeg forsøker å være i alle jeg møter i mitt virke som sykepleier. Men jeg hadde ikke tidligere tenkt det som nødvendig å teoretisere rundt hva som gjør at det oppstår forståelse mellom meg og de menneskene jeg treffer.

I møte med Kari var jeg opptatt av å møte henne på en måte som gjorde at hun følte seg forstått. Når man møter mennesker i en vanskelig situasjon, tenker jeg at det er viktig at terapeuten framstår som empatisk, lyttende, ekte og ærlig. Ellen Hartmann (2000) påpeker også dette i sin bok *Fra Drift til selv: konsekvenser for dynamisk psykoterapi* at viktige kriterier i all terapeutisk virksomhet er terapeutens væremåte og at pasienten føler seg forstått. Anne – Lise Løvli Schibbye (2002) sier videre at disse begrepene er universelle og er viktige i alle former for terapeutisk virksomhet. Med slike begrep godt innarbeidet i ens verdigrunnlag og med relevant teoretisk kunnskap kan man skape en god og trygg relasjon til pasienten – Kari får fortelle sin historie og møter en som vil høre på – på hennes premisser. Jeg vil under komme med et eksempel som jeg mener illustrerer dette forholdet:

Jeg kommer tilbake til Kari etter første besøk. Jeg er alene og er spent på hva hun vil snakke om i dag. Hun tar i mot meg og sier hun har ventet på meg. Ikke med en streng tone, men med et smil. Jeg blir glad når hun smiler og tenker at forrige besøk hadde noe for seg. Vi setter oss ned i sofaen. Hun har dekket på bordet.

Det tar litt tid før vi kommer i gang. Jeg spør om hvordan hun har hatt det siden sist vi snakket sammen? ”Har du hatt besøk av Marie?” ”Hvordan har hun det?” Jeg ser at hun blir blank i øynene. ”Har det vært en vanskelig uke?”: spør jeg. ”skal vi snakke litt om hvordan uka har vært?”.

I møtet med den andre ligger det en skapelsesprosess eller mulighet for endring. Martin Buber beskriver møtet med den andre som ”en mulighet” hvor en kan bli bekreftet som menneske og hvor en kan gi hverandre aksept. I aksepten og bekräftelsen ligger både potensiale og utviklingsmuligheter (Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid og Aasland 2003). Å akseptere hennes tanker og følelser og bekræfte disse ligger også nært opp mot

anerkjennelse som jeg nevnte i teorikapittelet. Kari hadde en oppfatning av hvordan hun opplevde denne situasjonen og hvordan familien og lokalsamfunnet rundt henne oppfattet denne situasjonen. Jeg måtte tro på henne.

Kari hadde også en forventning om hva jeg kunne hjelpe henne med. Hun ville dele historien om sitt barnebarn og tanker og opplevelser hun slet og var alene med. Jeg skulle prøve å forstå. Historien ville være vårt felles fokus. Ved å være empatisk lyttende, ekte og ærlig tenkte jeg at jeg kunne bygge opp en god relasjon og oppnå Karis tillit. Å oppnå en god symmetrisk relasjon, basert på tillit til hverandre, er en forutsetning for samarbeid og terapeutisk arbeid. Hvis Kari og jeg kunne oppnå denne tillit til hverandre vil veien til intersubjektiv forståelse være innen rekkevidde.

3.3.1 Terapeutisk allianse

I løpet av det første og andre møtet ble jeg klar over at Kari tenkte at jeg kanskje hadde ”de riktige” rådene både i forhold til henne og familien. Jeg kunne fort inntatt en ekspertrolle hvor Kari hadde blitt et objekt som jeg instruerte og ga ”riktige svar” og råd. Hun spurte flere ganger om hva hun skulle både si og gjøre:

”Jeg er så usikker på hva jeg skal si til Eva. Jeg har så lyst til å snakke med henne om hvordan hun har det og særlig det med Marie og hvordan det går med henne på skolen. Hvordan synes du jeg skal gå fram for å få snakket mer med Eva om dette? Hva kan jeg si til henne?”

Hvordan hun skulle forholde seg til sin datter, som ikke ville snakke om problemene. Jeg hadde ingen gode svar å gi henne men foreslo at vi sammen kunne finne løsninger på de spørsmål Kari satt med. Kari fortalte at hun var skeptisk til å søke hjelp og at hennes fastlege ikke var særlig villig til å prate om det hun hadde opplevd. For at Kari skulle vite at hun kunne snakke med meg måtte jeg vise at jeg ville lytte og at jeg ville ”stå i det” sammen med Kari. Ved at jeg ikke var instruerende men kunne få Kari selv til å komme med svarene ville vi, i sterkere grad, stå sammen om det vi snakket om og Kari ble ikke en passiv mottaker i samtalen. Disse møtene skulle danne grunnlaget for en ”arbeidsallianse” hvor Kari og jeg var deltakere på lik linje og med samme innsats.

3.3.2 Anerkjennelse

Under samtalen med Kari ble jeg presentert for en rekke utfordringer. Hun hadde opplevd alles mareritt og hadde begynt å ane begynnelsen på atferdsproblemer hos sitt barnebarn. Dette bekymret henne og hun fortalte at hun var redd for hvordan det ville gå med henne både på skole og hjemme. Hun så for seg flere ”skrekksenarioer”: i skolesammenheng nå og senere i livet, en familie i oppløsning og at hun ble sittende igjen alene. Disse senarioene var høyst reelle for Kari og jeg kunne ikke si henne i mot. Jeg kunne tenke for meg selv at hun kanskje overdrev noe men jeg var ikke i noen posisjon til å beskrive hennes antakelser. Disse tankene var Karis virkelighet og jeg måtte anerkjenne hennes eksistensielle angst. Å anerkjenne Karis virkelighet ble derfor en mulighet til å gjøre hennes historie ble sann. Kari hadde før disse samtaleene ikke hatt noen å snakke med og derfor heller ingen til å anerkjenne hennes historie. Kanskje vi senere kunne snakke om denne angsten men først måtte jeg anerkjenne den.

3.4 Hva vil jeg/vi oppnå i denne relasjonen?

Som terapeut vil jeg forstå Karis livsverden. Jeg må være bevisst på hva som gjør at jeg kan ha en forforståelse til den situasjonen jeg møter. Jeg må være bevisst på hvordan jeg er påvirket av ulike oppfatninger og forutsetninger som kan bidra til at min oppfatning av et annet menneske blir feil. Oppfatninger som jeg kanskje har fått ved å lese tidligere journalnotat eller henvisningen fra fastlegen. Heldigvis var henvisningsnotatet fra hennes fastlege kort og innholdsfattig men det bidro derfor også kanskje til at jeg ikke fikk mer informasjon en jeg trengte – Kari fikk fortelle sin historie selv. Den ble ikke fortalt av en annen. Her er et eksempel fra fortellingen:

Jeg var til legen og forsøkte å snakke med han. Det virker ikke som han vil snakke om det. Det så ut som han var svært ukomfortabel med hele situasjonen. Han tilba meg noe beroligende..tror han ville gi meg Sobril og antidepressiva.... Jeg forstod fort at det ikke var noen vits å snakke mer med han. Han spurte meg om han skulle skrive en henvisning til poliklinikken noe jeg sa var greit.

Nå kan en spørre seg hvorvidt det er mulig ikke å være ”farget” av en forforståelse. Den individorienterte fenomenologi er blitt kritisert for å se bort fra alle bakenforliggende

variabler. Kritikken går ut på at jeg erfarer verden på min egen måte, en måte som kanskje er annerledes enn Kari. Min bevissthets konstruksjon av virkeligheten blir den rådende og denne teorien baseres på observasjon og ikke samhandling.

Jeg kunne hypotetiske sett dannet meg en rekke bilder av Kari og hennes situasjon: av henne som menneske, av hennes datter, barnebarn, stedet hun bodde osv. Disse antakelsene kunne jeg fått informasjon om fra: fastlege, kolleger ved poliklinikken eller tidligere erfaringer jeg hadde med lignende saker. Min virkelighet ville da vært basert på fordommer ikke samhandling med Kari.

Martin Buber poengterer dette og gjør relasjonen til det viktigste. Det blir dermed ikke det ikke jeg observerer når jeg møter Kari som blir det viktigste, men den relasjon som oppstår (Torsteinsson 2000).

Uansett tror jeg at man er "farget" i alle møter. Jeg kan, så godt jeg klarer, legge forforståelse tilside, men en vil alltid møte mennesker med sin egen "bagasje". Einar Aaland (2002) sier også at en ikke kan ha noen forståelse uten forforståelse og at det ligger i moralsk oppfordring i møte med den andre: at jeg bevisstgjør seg så mange av mine fordommer som mulig.

Henviing kunne hypotetisk sett innholdt informasjon som kanskje ville svekke min medfølelse for Kari. Hva om jeg fikk møte far til Marie? Hadde jeg da klart å legge mine fordommer og oppfatninger til side? Jeg måtte jobbet hardt for ikke å la mine fordommer ta overhånd.

Men med en bevissthet omkring egne forforståelser og fordommer og med ekthet og empati kan forforståelsen/fordommer være til å leve med. Klarer man "å tone seg inn på" og forstå den andres livsverden eller opplevelsesverden, kan dette gi grobunn for videre samtaler.

3.5 Hva skjer når forståelse oppstår?

Men hva er det som skjer i relasjonen mellom Kari og meg? Er det "bare god kjemi"? Kan man, og er det nødvendig å teoretisere og intellektualisere rundt det som skjer i relasjonen mellom mennesker, spesielt i en terapeutisk relasjon? Hva skjedde mellom Kari og meg og hadde hun noen nytte av møtene våre?

Stern (2004) ser viktigheten av det han kaller for nå-øyeblikk eller mikromøter som skaper minikriser som igjen skaper grunnlag for å se løsninger. Disse øyeblikkene, mener Stern,

er det som skaper eller bidrar til intersubjektiv deling eller altersentrisk deltakelse. Her kommer et utdrag fra et av møtene mellom Kari og meg:

Kari og jeg har snakket sammen i nesten to timer og jeg hadde, diskret, sett på klokka da jeg måtte rekke ferga hjem. Vi hadde drukket kaffe og spist kjeks. Praten hadde gått lett, og vi hadde snakket mye om Mari og hva Kari kan gjøre for å hjelpe både henne og Eva. Hun hadde så mye på hjertet, og det var vanskelig å bryte gjennom å si at vi måtte avslutte for i dag. Når jeg skulle gå, ville jeg ta henne i hånden. Hun ga meg en klem, og sa det var fint å ha noen å snakke med.

Under besøkene fikk jeg en følelse av fellesskap. At det var noe i relasjonen mellom oss som gjorde at Kari kunne ”puste ut”. At hun virket lettet på et vis og at jeg ”ble smittet” av Karis følelsesmessige tilstand. Jeg kunne ikke helt peke på hva det var, men i bilen hjemover satt jeg med en god følelse selv om samtalene var vanskelige og med et innhold som var tungt å fordøye. I eksempelet over ble det ikke sagt mer, men jeg tror og håpet at hun syntes at samtalen hadde vært til hjelp.

I forhold til selvavgrensning og selvrefleksivitet kunne jeg sette meg inn i Karis opplevelse selv om jeg ikke hadde opplevd det hun hadde gjort. Kanskje Kari forstod det. At hun sa hun var lettet etter å ha fortalt sin historie gjorde at jeg tenkte at samtalene hjalp.

Disse øyeblikkene som hadde oppstått av og til under samtalene våre, er det Stern kaller nå-øyeblikk. Korte øyeblikk som hadde betydning for relasjonen mellom Kari og meg og som jeg håpet kunne være en spire til vekst og endring i Karis hverdag. Kanskje hun klarte å se muligheter der hun tidligere hadde sett håpløshet.

Øyeblikkene oppstod ubevisst og som oftest uten at jeg var klar over det. Jeg kunne kanskje gjenkalle øyeblikkene etter jeg var dratt derifra – noen timer eller dager etterpå. Dette kan forklare påstanden om at intersubjektivitet er et medfødt motivasjonssystem. Alle mennesker har et ønske om å bli forstått (Stern 2004). Kari hadde et ønske om at noen vil lytte til og forstå henne – jeg ville forsøke å forstå hvordan det var å være i hennes situasjon. Innenfor fenomenologien og intersubjektivitetstenkningen dreier dette seg om at to sinn trenger inn i hverandre på en måte som gjør at man kan si: ”jeg vet at du vet at jeg vet” eller ”jeg føler at du føler at jeg føler”.

Men hva betyr dette? Hvordan kan man vite hva den andre vet hva den andre føler?

Hvordan kunne jeg vite at Kari hadde hatt noen nytte av møtene våre og om jeg virkelig hadde forstått noe av hva hun hadde snakket om?

Som nevnt i teorikapittelet skiller jeg mellom primær og sekundær intersubjektivitet. Den primære formen beskriver forholdet mellom Kari og meg uten at denne relasjonen har et "fokus" eller et objekt for oppmerksomhet. Vi kunne snakket sammen uten at det var historien som var i fokus. Kari kunne fortalt meg om det hun hadde opplevd men jeg hadde vært mer interessert i å gi henne "gode" råd om hvordan hun skulle levd livet sitt framover. Dette hadde også vært et godt eksempel på et subjekt – objekt forhold. Vi hadde heller ikke hatt et felles fokus for samtalen vår og hun hadde ikke fått dele historien sin med meg.

Ved at jeg ville høre på å forsøke å forstå hennes historie og situasjon får vi et felles fokus og en felles opplevelse eller en "joint attention". Kari fikk delt noe som var viktig for henne. Hennes historie om hvordan hun hadde hatt det etter at hun hadde fått høre om overgrepene. Disse øyeblikkene innebærer "annensentrert" deltakelse der vi begge skaper og tar del i den opplevelse som Kari har, som to likeverdige subjekt (Stern 2004). Kari forteller om sin bekymring og jeg forsøker å være med i historien.

Hvordan vi kan vite at vi forstår hverandre, kan ikke måles eller på en vitenskapelig måte bevises. Stern (2004) og flere med han peker på at "beviset" ligger i behovet for å bli forstått og at dette er dypt forankret i alle mennesker og kan sidestilles med andre grunnleggende motivasjonssystem. Når man etterstreber å sette sine egne preferanser til side, være ekte og empatisk lyttende og i tillegg opplever disse "nå - øyeblikkene", kan man kanskje si at en er nærmere en dypere forståelse. Under følger et eksempel fra en av samtalene med Kari:

Det er godt å ha noen å snakke med. Det har ikke vært noen å snakke med om dette før nå. Bygda er så liten og alle kjenner alle. Jeg vil ikke at alle skal vite om dette. Er ikke sikkert at alle tror meg om jeg hadde fortalt. Jeg føler at vi kan snakke sammen, og at du forstår hvordan jeg har det."

3.6 Veier til forståelse og intersubjektivitet

Når jeg nå har sett på intersubjektivitetsbegrepet og intersubjektiv forståelse/deling og hva som skjer når Kari og jeg oppnår en felles forståelse omkring hennes historie, vil jeg se på egenskaper som jeg mener er forutsetninger og betingelser for å oppnå en intersubjektiv deling og forståelse og dermed hvordan en kommer mennesker i møte i relasjon og samtale. Hvorfor fikk jeg høre hennes historie og hvorfor ville Kari vise meg tillit?

3.6.1 Selvrefleksivitet og selvavgrensning

For at Kari skal kunne få fortelle sin historie, måtte jeg huske på hennes subjektive opplevelse av situasjonen. Hun hadde en indre opplevelsesverden, og jeg måtte være ”emosjonell tilgjengelig” og ”fokusert oppmerksom” i relasjonen med Kari. Ved at jeg var emosjonelt tilgjengelig kunne et intersubjektivt fellesskap oppstå og vi kunne dele hennes opplevelse og hennes historie. Jeg måtte ta Karis synspunkt, men hun måtte også ta mitt. Vi måtte forstå at vi begge hadde et indre senter for opplevelse.

Men for å kunne ta andres perspektiv og for å kunne se andres situasjon, må en også vise *selvrefleksivitet og selvavgrensning*. Jeg må vise, både for meg selv og for Kari, at jeg kan skille mellom egne og andres opplevelser, eller mine og Karis opplevelser.

Hvordan oppfattet Kari meg? Jeg var flere ganger redd for å si noe som ville gjøre situasjonen verre. Stillheten som oppstod noen ganger, kom sikkert av at jeg ikke visste hva jeg skulle si. Jeg tror jeg også sa det til henne. Under følger et eksempel fra en av våre samtaler:

Kari forteller om tiden hvor hennes datter var sammen med barnefare. At hun flere ganger syntes at noe var litt rart der hjemme. Hun fortalte at hun ikke ville si noe med fare for å blande seg inn i noe som ikke var hennes sak. Hun begynner å gråte og sier at jeg ikke kan forstå hvordan hun har det – at ingen kan forstå hvordan dette er.

Jeg måtte forsøke å se på hva slags syn Kari har på seg selv for å kunne forstå henne, se hennes perspektiv på egne opplevelser og syn på seg selv. Dette var sentralt i vår relasjon og i våre samtaler. Kari slet med skyldfølelse omkring mye, og det å forstå at hun hadde dette synet på seg selv bidro til at hun slapp ”å si det selv”. Under fortsetter samtalen mellom Kari og meg:

K: "Etter at Marie hadde fortalt ferdig, var jeg selvfølgelig lamslått.... Var jeg den første som hadde fått høre dette..... visste Eva noe om dette....? Jeg burde ha skjont noe.... Marie har jo lenge slitt på skolen og i sosiale sammenhenger..... At ikke jeg reagerte før.... Jeg har jo flere ganger vært hjemme hos dem og synes at noe var litt rart..... Jeg tror jeg aldri klarer å tilgi meg selv....."

M: "jeg forstår at du tenker sånn... Det ville jeg også gjort... det tror jeg alle ville gjort! Bebreider du deg selv? Vil du snakke om det? Det kan vi godt.... Jeg har god tid....."

3.6.2 Affektinntoning

Er engasjement tilstrekkelig for forståelse? Er det å imitere hverandres følelser tilstrekkelig for å føle seg forstått? Som jeg nevner i avsnittet over var det til tider vanskelig å vite hva en si. Jeg kunne imitere hennes følelser og respondere deretter men dette er ikke tilstrekkelig for å oppnå intersubjektivitet. Som jeg nevner tidligere i oppgaven er det viktig å tone seg inn på den andre. Inntonning beskriver en prosess hvor en toner seg inn på den andres følelsesmessige tilstand og kan dele denne affektive tilstanden.

At jeg kan engasjere meg emosjonelt i relasjonen til Kari kunne bidra til at vi oppnådde samme "følelsesmessige frekvens". Denne eller disse responsen (e) er kanskje de vanskeligste å uttrykke men det dreide seg om et emosjonelt samspill. At jeg besvarer Karis utsagn eller utspill med den samme intensitet og at det er kongruens mellom Karis og min emosjonelle frekvens. Dette emosjonelle samspillet stiller krav til terapeuten og pasient. Jeg kunne ikke være likegyldig og overfladisk i samtalene våre. Snarer tvert i mot måtte jeg være tilstede både fysisk og psykisk. Stern (2003) understreker at inntonning er noe som skjer umiddelbart og uten å innebære kognitive prosesser og uten å være bevisst. Det vil derfor være vanskelig å gjengi sekvenser fra samtalen som illustrerer affektinntoning men det dreier seg om atferd som uttrykker følelseskvaliteten ved en delt affektiv tilstand mellom Kari og meg – en indre tilstand eller følelse som Kari besitter og som hun vil dele. Et eksempel vil likevel være når Kari forteller meg om da hun fikk høre om overgrepene for første gang:

"Etter at Marie hadde fortalt ferdig, var jeg selvfølgelig lamslått.... Var jeg den første som hadde fått høre dette..... visste Eva noe om dette....? Jeg burde ha skjont noe.... Marie har

jo lenge slitt på skolen og i sosiale sammenhenger..... At ikke jeg reagerte før.... Jeg har jo flere ganger vært hjemme hos dem og synes at noe var litt rart..... Jeg tror jeg aldri klarer å tilgi meg selv.....”

3.7 Intersubjektivitet i systemet – i Karis familie

Jeg har i denne oppgaven konsentrert meg om og analysert og drøftet det som utspant seg i relasjonen mellom Kari og meg. Mari (barnebarnet), Eva (Karis datter) og resten av hennes familie er på den måte utelatt i drøftingen selv om de også er hovedpersoner i fortellingen. Jeg fikk aldri møte noen av dem men de var stort sett hovedpersonene i samtalen hver gang vi møttes. De er alle en del av Karis livsverden og på denne måten måtte jeg også forholde meg til dem. Kari er en del av en familie og det hadde derfor nyttig å se på interaksjonen mellom familiemedlemmene. I denne historien var alle familiemedlemmene involvert og det er utenkelig at disse kan ses isolert fra hverandre – de representerer et system med mange ulike komponenter, i denne historien: Kari, Marie og Eva og som påvirker hverandre. Maries atferd påvirker Eva som igjen vil påvirke Kari. Etter samtalen mellom Kari og meg vil Kari påvirke Eva og så videre. En sirkulære forståelse er derfor sentralt for å forstå denne familien (Nielsen og Lippe red. 2002). Et interessant tema ville derfor vært og sett på hvordan relasjonene mellom Kari og meg påvirket resten av familien og hvordan intersubjektivitet oppstår og utvikler seg i et systemperspektiv. Dette får likevel være tema for en senere anledning.

4 Avslutning

Tema rundt intersubjektivitet er spennende og jeg ville derfor finne ut mer om hvordan og hvorfor en kan forstå hverandre i den terapeutiske relasjon og hvorfor kunnskap og bevisstgjøring rundt intersubjektivitetsbegrepet er viktig og kan bidra til en dypere forståelse i møte med mennesker.

Forståelse og intersubjektivitet er viktig i alle terapeutiske relasjoner uavhengig av hvilken psykodynamisk retning en heller mot, kognitiv terapi, selvspsykologi eller eksistensiell psykoterapi – det vil alltid dreie seg om å forstå den andres livsverden. Dette kan bli en nøkkel for endring og vekst hos pasienten.

Å forstå hverandre handler om å lytte til å anerkjenne hverandre. Lisbeth Thorsen (2008) sier at intersubjektivitet ikke fordrer spesielle evner eller presisjon, kurs eller studier men at begrepet uttrykker noe som er allment i alle mennesker – at vi deler og er sammen om noe. Det kan være vanskelig å beskrive dette begrepet da det ofte dreier seg om korte øyeblikk som opptrer ubevisst men som er viktige i alle relasjoner mellom mennesker - det være seg i dagliglivet eller i en terapeutisk relasjon. I møte med Kari ble jeg vitne til sorg, glede, fortvilelse, maktesløshet og sinne noe som uttrykker nettopp det allmenne i mennesket. Jeg forsøkte, med mine forutsetninger, å forstå hennes opplevelse og situasjon. At jeg med viten om dette begrepet er bedre rustet og mer bevisst på min egen holdning når jeg møter pasienter eller klienter tror og håper jeg. Arbeidet med denne oppgaven har lært meg at det ikke finnes noen objektivitet – at jeg som terapeut ikke har noen svar, og at jeg må henvende meg til pasienten som subjekt, eller som Kierkegaard sier: subjektiviteten er sannheten. Kari ville fortelle meg en historie og jeg måtte forsøke å forstå. Jeg forstod kanskje noe – jeg håper det!

Ved å være emosjonelt tilgjengelig og ved å møte pasienten som et subjekt kan en tone seg inn på vedkommendes følelsesmessige frekvens og dele med hverandre en affektiv tilstand. Dette er avgjørende for både endring og vekst hos pasienten. Hvis jeg klarte å tone meg inn på den samme affektive frekvens som Kari, ville jeg kanskje forstå hva Kari ville fortelle meg og kanskje Kari forstod at jeg forstod henne – eller at jeg i hvert fall prøvde. Dette ville igjen gjøre henne trygg på at noen ville høre på hennes historie noe jeg tror var viktig for henne. Å bli forstått er tross alt en av de viktigste drivkreftene i psykoterapi og et grunnleggende motivasjonssystem i følge Daniel N. Stern (2004).

Jeg sitter likevel igjen med mange ubesvarte spørsmål. Hvordan går det med Kari og hennes familie i dag? Hvordan ble våre samtaler tatt i mot hjemme hos hennes datter? Hvordan hadde samtalene våre blitt hvis Eva eller andre i familien hadde deltatt? Var disse korte nå-øyeblikkene nok til å gjøre en forskjell? Og ikke minst: medfører fokuset på subjektivitet til at en glemmer at mennesket lever i en sosial kontekst eller i felles livsverden?

5. Litteraturliste

- Botnen, Grelland, Kristiansen, Sævareid og Aasland (2003): *Fordi vi er mennesker – en bok om samarbeidets etikk*. Fagbokforlaget.
- Bråten, Stein (2007): *Dialogens Speil i barnets og språkets utvikling*. Abstrakt forlag AS.
- Hartmann, Ellen (2000): *Fra drift til selv: Konsekvenser for dynamisk psykoterapi*. I: Holte, Arne m.fl (red) Psykoterapi og psykoterapiveiledning, Oslo: Gyldendal Akademisk, s 17-44.
- Johnsen Astri, Sundet Rolf og Wie Torsteinsson Vigdis (2000): *Samspill og selvopplevelse – nye veier i relasjonsorienterte terapier*. Universitetsforlaget.
- Nielsen, Geir H. og Lippe, Anna Louise von der (2002): *Psykoterapi med voksne – fem perspektiver på teori og praksis*. Tano. Pensumtjeneste.
- Schibbye, Anne - Lise Løvli (2002): *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Universitetsforlaget.
- Stern, Daniel N. (2004): *Her og nå – Øyeblikkets betydning i psykoterapi og i hverdagsliv*: Abstrakt forlag.
- Stern, Daniel N. (2003): *Spedbarnets interpersonlige verden*. Gyldendal Akademisk. Oslo.
- Thoresen, Lisbeth (2008): *Empati og intersubjektivitet – en studie av hospicesykepleie*. Det teologiske fakultet. Universitetet i Oslo.
- Aadland, Einar (2002): *"Og eg ser på deg..." Vitenskapsteori og metode i helse- og sosialfag*. Universitetsforlaget.

