

TEORETISK ARTIKKEL

Hva er relasjonell psykoanalyse? Nye psykoanalytiske perspektiver på samhandling, det ubevisste og selvet

Per-Einar Binder¹, Geir Høstmark Nielsen², Jon
Vøllestad³, Helge Holgersen⁴ og Elisabeth Schanche⁵

¹ professor og visedekan for utdanning, spesialist i klinisk psykologi, Psykologisk fakultet, UiB.

² Institutt for klinisk psykologi, UiB

³ psykolog ved Solli DPS og førsteamanuensis II ved
Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

⁴

Kontakt: helge.holgersen@uni.no

karina.utvag@gmail.com

⁵ Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

Per.Binder@psykp.uib.no

Publisert: 31.08.2006

What is relational psychoanalysis? New psychoanalytic perspectives on interaction, the unconscious, and the self



Basic to the relational perspective is a shift in motivational theory, from regarding man as primarily drive oriented to viewing man as mainly contact- and meaning-seeking. This shift has opened new theoretical perspectives on the transference-countertransference relationship, which is now understood as mainly co-constructed: an element that provides meaning to self-experience both for the patient and analyst/therapist. Correspondingly, the «relational unconscious» is viewed in light of ongoing, meaning-constructing processes within significant relationships, and as harboring not only unacceptable and warded-off psychological material, but creative, progressive and contactseeking tendencies as well. Accordingly, the self is most meaningfully conceptualized as relationally constructed, and in a constant state of «becoming» along a temporal line, rather than as a static structure within a spatial frame.

Den relasjonelle psykoanalysen forstår mennesket som grunnleggende relasjonssøkende og meningsskapende. Dette har stor betydning for den terapeutiske samhandling.



Innledning

Psykoanalysen har gjennom de siste tiår gjennomgått hva vi kan kalle en «relasjonell» dreining. Dette er en utvikling som ble innledet allerede med objektrelasjonsteorien og den interpersonlige psykoanalysen i midten av forrige århundre. Egopsykologien ble også gradvis mer «relasjonell», påvirket av både objektrelasjonsteori og spedbarnsforskning, inntil den i dag nærmest er utdødd som selvstendig kraft. Relasjonsteoriene innenfor psykoanalysen har i økende grad stått frem som et selvstendig perspektiv, med vekt på hvordan så vel bevisst som ubevisst mentalt liv alltid blir dannet og kommer til uttrykk i en kontekst som grunnleggende sett er mellommenneskelig (Aron & Harris, 2005; Mitchell & Aron, 1999). Tenkning ut fra relasjonsperspektivet hviler på trygg psykoanalytisk grunn. Begreper som det ubevisste, overføring, motoverføring og forsvar er fortsatt sentrale. Samtidig innebærer relasjonsperspektivet et brudd med den freudianske driftsteorien, enpersonfokuset og positivistiske tendenser innenfor freudiansk strukturteori og egopsykologi.

Spenningsforholdet mellom mennesket som «agent» og mennesket som knyttet til og bundet av et fellesskap anses som en overordnet dialektikk innenfor den relasjonelle psykoanalysen

Er relasjonell psykoanalyse da å forstå som en ny skoleretning? Stephen A. Mitchell, begrepets opphavsmann, var skeptisk til tanken om å etablere nok en psykoanalytisk skole. Som grunnlegger av tidsskriftet *Psychoanalytic Dialogues* var hans hensikt at teoretikere og klinikere derigjennom skulle få et møtested for *ulike* relasjonsperspektiver innenfor psykoanalysen (Aron, 1996). Tilsvarende understreker Aron betydningen av å få i stand en dialog mellom perspektiver, heller enn en konkurranse mellom dem. Parallelt med dette har den relasjonelle psykoanalysen utviklet seg til en organisert bevegelse, med International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy som overordnet paraply. Under paraplyen finner vi folk både med selvpsykologiske, utviklingspsykologiske, tilknytningsteoretiske, nevropsykoanalytiske, interpersonlige, objektrelasjonsteoretiske, sosialkonstruktivistiske, feministiske og nymarxistiske ståsteder og forankringer. Selv om hovedvekten av medlemmene har sin bakgrunn fra psykoanalytiske institutter utenfor den mer tradisjonelle International Psychoanalytic Association, finnes det i dag



også flere IPA-analytikere i foreningen. Og tilslutningen er voksende, ikke bare i USA, men også i europeiske land som Italia, Spania, Tyskland, Sverige og Norge. Det relasjonelle perspektivet synes av stadig flere å bli oppfattet som en fornyende kraft innenfor psykoanalysen, og der idéer om følelser, kognisjon, handling og personlighet – så vel som terapeutisk arbeidsmetodikk – hele tiden er i utvikling og endring.

Hva er så, mer spesifikt, det felles idégrunnlaget for de som plasserer seg innenfor den relasjonelle psykoanalysen? Hvilke måter å forstå menneskesinnet på handler det om? Vi vil i det følgende forsøke å besvare disse spørsmålene ved å beskrive og drøfte noe av det vi anser som hovedtrekkene ved dagens relasjonelle perspektiver.

Fra drift til relasjon

Endringen i motivasjonsteori er kanskje den mest iøynefallende forskjellen mellom den klassiske og den relasjonelle psykoanalysen. Freuds tenkning trekker i mange retninger, men på et overordnet teoretisk nivå så han på de menneskelige drifter som en type av indre stimuli som søkte spenningsreduksjon på en måte som grunnleggende sett er uavhengig av sosial kontekst. Driften vil selvsagt alltid *opptre* i en sosial kontekst, og bli «temmet» og formet innenfor denne, men i sitt dypeste vesen er ikke driften rettet mot kontakt med et annet menneskes sinn. Innenfor relasjonell psykoanalyse betraktes mennesket som *grunnleggende* kontaktsøkende og meningsskapende. Søken etter gjensvar i et annet menneskes sinn, kreativitet og lekenhet er hva som primært driver oss, og det er disse motivene som gir mening til våre opplevelser av kroppslig drevethet, heller enn omvendt.

En endring fra drift til relasjon kan i dag imidlertid fortone seg ganske selvfølgelig. Mange analytikere som regner seg blant de mer «klassiske», vil også slutte seg til en oppfatning om at mennesket er drevet av relasjonsmotiver. For eksempel har Kernberg (1982) utviklet en modell hvor han tenker seg at relasjonsmotivene er de tidligste og mest grunnleggende. Han hevder at driftsmotiver er noe som kan utvikle seg senere der relasjonsmotivene allerede er blitt adekvat møtt. Innenfor en slik betraktningsramme vil indre konflikter bli beskrevet i et relativt klassisk driftsspråk, mens «mangler» og brister i opplevelse av mening og selvsammenheng beskrives i et relasjonsspråk.

Mitchell og Greenberg (1983) stiller seg kritisk til «hybrid-modeller» à la Kernbergs. Deres hovedargument er at slike modeller bidrar med lite ut over «lip service» til Freud. Dette blir forskjellig fra å ta Freuds syn på alvor, dvs. ved å problematisere det. For om man tenker seg at driftsmotiver



er et produkt av relasjonelt liv, har man i realiteten beveget seg langt bort fra Freuds premisser uten å ta dem opp til reell debatt. For uansett mangfoldet i Freuds teoretiske univers postulerte han jo nettopp den spenningsreducerende driftsimpulsen som *grunnmotiv*. Og man kommer lett i en situasjon hvor man unngår å ta opp til diskusjon om ikke også de terapitekniske anbefalingene fra Freud må revideres når motivasjonsteorien endres. I egopsykologien har man omgått problemet ved å postulere en revidert egostøttende eller egobyggende terapi i tilfeller der kontaktbrist og såkalt «mangelpatologi» dominerer tilstandsbildet, mens man har anbefalt en relativt urevidert «klassisk» teknikk med abstinensideal og betoning av det tradisjonelle tolknings–innsiktsparadigmet for pasienter som i større utstrekning sliter med indre konflikter. Dette har også ledet til en oppfatning om at det er kun i forhold til pasienter med såkalt «konfliktpatologi» at man kan tilby «egentlig» psykoanalyse.

Men kan det være at man innenfor den relasjonelle psykoanalysen leser Freud som mer firkantet og dogmatisk enn han i realiteten var? Når mange relasjonelle psykoanalytikere stiller seg kritiske til driftstenkningen, er det viktig å se dette i en kulturell kontekst: Den relasjonelle psykoanalysen får iblant et noe ikonoklastisk preg i forhold til Freud nettopp som en motsats til hvordan egopsykologene, gjennom blant annet «hybridmodeller», kunne forstrekke seg i sin idealisering. Alle idealiseringer må kunne la seg analysere, også idealiseringer av Freud. Hans Loewald (1960/1980) påpeker hvordan nevrotikeren sliter med at de internaliserte foreldreobjektene blir forstyrrende «spøkelser», heller enn at han eller hun gjennom et sorgarbeid har kunnet fri seg og differensiert seg fra dem, og etter hvert fått dem begravet som forfedre. Tilsvarende kan Freuds tenkning, om en betrakter den som noe som skal «bevares», stå i fare for å bli et spøkelse som jager og forstyrrer fremtidige generasjoner. Snarere enn å «bevare» et slikt tilstivnet bilde av Freud er *dialogen* med fortidens psykoanalytiske tekster idealet for den relasjonelle psykoanalysen. Når man er i en dialog, kan man komme til å finne andre svar enn sin samtalepartner. Innenfor den relasjonelle psykoanalysen finnes ulike oppfatninger om et begrep som «drift», fra å forkaste det til å integrere det i mer relasjonelle tenkemåter. Særlig inspirert av Loewald sin lesning av Freud har enkelte beveget seg henimot en forståelse hvor driften ansees som et Eros i form av en kroppslig-mental søken etter kontakt og forening med den andre. Et godt eksempel i så måte er utviklingen hos den markerte «driftskritiker» Stephen Mitchell, slik han fremstiller seg i sin siste bok (Mitchell, 2000).

Selektiv integrasjon



Når Freud ikke lenger er den eneste, eller endog den mest sentrale, teoretiker for å forstå motivasjon: Hvilke tradisjoner er det da den relasjonelle psykoanalysens motivasjonsteori bygger på? Mitchell (1988) hevder at teoriene til de britiske objektreasjonsteoretikerne Fairbairn, Winnicott, Klein og Bion, tilknytningsteorien til Bowlby, den interpersonlige psykoanalysen til Sullivan og Kohuts selvpsykologi er gode relasjonelle teorier, men at de hver for seg ikke har kunnet konkurrere med det freudianske paradigmet. Sistnevnte utviklet seg, først og fremst gjennom egopsykologien, til en svært omfattende, detaljert og konsistent forståelsesmodell. Ved at man foretar en «selektiv integrasjon» av de sterke sidene ved de ulike relasjonelle teoriene, vil de kunne representere en tilnærming som kan kompensere for svakheter i den egopsykologiske og mer freudianske psykoanalysen. I en viss forstand blir dette en akkomodasjon i forhold til Freuds psykoanalyse heller enn en assimilasjon inn i den, om vi skal anvende Piaget sine termer. Vi vil imidlertid være tilbakeholdne med å kalle relasjonell psykoanalyse et paradigmeskifte i forhold til freudiansk psykoanalyse; begreper og synsmåter rommer tilstrekkelig fellesgods til at den freudianske og den relasjonelle psykoanalytiker vil kunne kommunisere på tvers av ulikhetene.

I en «selektiv integrasjon» foretar en eksplisitte valg med hensyn til hvilke tanker og begreper som er verdt å videreføre, ut fra kriterier som: Hvor godt egner begrepene seg til å gi mening til hva som finner sted i den terapeutiske samhandlingen? Hvor gode redskaper er de til å hjelpe terapeut og pasient til å gi mening til pasientens håp, angst, veksttendenser og søken etter et bedre liv? Er de forenlige med empiriske funn innenfor psykologisk basalforskning? De ulike fasettene ved en slik selektiv integrasjon kan innfanges gjennom begrepskategoriene «selv», «interaksjon», «objektet» og «andre» (Mitchell, 1988).

Winnicott (1971) og Kohut (1977) har hver på sin måte levert gode bidrag til å forstå hvordan mennesker grunnleggende sett søker og oppnår mening, sammenheng og struktur i sin selvopplevelse. Sullivan (1954) og Bowlby (1988) setter lys på hvordan den konkrete samhandlingen med andre bidrar til å regulere både opplevelse av identitet og følelsestilstander. På dette feltet vil også spedbarnsforskningen, slik Stern (2004) og Beebe og Lachmann (2002) har vist, etter hvert bidra sterkt. Selve båndet til «objektet» eller den andre blir rikt beskrevet av både Fairbairn (1943), Klein (1988) og Bion (1962). Et spørsmål vil imidlertid reise seg: Kan vi helt enkelt sammenstille så forskjelligartede teorier? Teoriene rommer innbyrdes motstridende synspunkter. Etter at tidens tann

har fått slite på dem, er også åpenbare svakheter blitt tydeliggjort. Når integrasjonen er «selektiv», innebærer det at en går inn i debatt med de enkelte perspektivene og stiller seg kritisk til dem, for eksempel i forhold til Sullivans relativt ensidige vektlegging av (observerbar) atferd og Kleins tilsvarende ensidige vektlegging av det «indre» og av menneskelig destruktivitet.



Selektiv integrasjon åpner for en relasjonell modell som både ivaretar forståelsen av grunnleggende vansker knyttet til å være i kontakt overhodet, og det at vi kan komme i situasjoner hvor vi er i en tilstand av konflikt mellom ulike sider ved oss selv. Grunnleggende sett søker mennesket kontakt og derigjennom emosjonell vitalitet og mening i opplevelsen av seg selv, andre og verden. Mitchell (1988) beskriver dette som at individet stiger frem og finner seg selv innenfor en «relasjonell matrise», hvor selvopplevelse blir mulig gjennom at individet er en aktør som samhandler med andre, både på et ytre og et indre plan. Vi får holdepunkter for hvem vi er, gjennom en «dans» hvor våre initiativ og følelsesmessige henvendelser blir besvart og møtt av den andres. Den andre kan svare med anerkjennelse eller neglisjering, kan gi emosjonelle gjensvar eller overvelde oss med egne følelser, og vil hele tiden – bevisst eller ubevisst – formidle fortolkninger av oss gjennom ord, mimikk og kroppsspråk. Således får et «jeg» sin grunnleggende form og substans i møtet med et «du». Dette betyr ikke at individet er et passivt produkt av sine omgivelser. Tvert imot vil det, helt fra starten, aktivt henvende seg til den andre, og det vil være individet selv som i økende grad også fortolker og gir mening til de gjensvar han eller hun får. Selve det relasjonelle feltet som et menneske vokser opp i, gir en ramme for hvilke fortolkningsmåter som er tilgjengelige.

Der et barn konsekvent blir fortolket som å ha onde intensjoner, og hvor følelser av glede, utforskning og tristhet konsekvent blir oversett og ubesvart, er det lett å bli fanget i en selvopplevelse som «ond», og å oppleve et underskudd på vitalitet og meningserfaring. Men der det er større mangfold og bredde i hvordan et barn blir besvart, vil det være mindre predikerbart hvilken selvopplevelse som oppstår, og hvor aktivt et menneske vil initiere former for samhandling med andre som gir vitalitet og vekst. Spenningsforholdet mellom mennesket som «agent», og mennesket som knyttet til og bundet av et fellesskap, anses som en overordnet dialektikk innenfor den relasjonelle psykoanalysen (Aron, 1996; Greenberg, 1991).

Å opprette og bevare relasjonsbånd



Det er i dette lyset at så vel tilstander av «mangel» som tilstander av «konflikt» blir konsekvent oppfattet som relasjonelle. Særlig inspirert av Fairbairn tenker Mitchell (2000) seg at indre konflikter knytter seg til at vi har solidaritetsbånd i forhold til mennesker vi er avhengige av for å oppnå kontakt. For eksempel vil en gutt som vokser opp med depressive foreldre, kunne komme til å oppleve det mest «riktig» når han befinner seg i relasjoner hvor en nedtonet stil dominerer, og hvor en har omsorg for noen som har det vondt. Kanskje søker han som voksen en partner hvor han kommer i en rolle der det blir nødvendig å stadig «ofre» seg for en psykisk sett skrøpelig kjæreste, eller – om ikke annet – en kjæreste han har en tendens til å fortolke som skrøpelig. Han kan føle skyld og engstelse når han kjenner på frustrasjonen over slik stadig å måtte legge egne behov til side. Kanskje kjenner han endog skyld over den siden ved seg selv som *iblant* kan føle glede og lyst.

Å sette kontaktbehovet i sentrum gir rike muligheter for også å forstå indre konflikter. Et menneske vil kunne komme til å skyve helt vesentlige relasjonelle ønsker, behov og følelser til side ut fra trangen til å bevare kontaktbåndet til de viktigste kjærlighetsobjektene. Der den tidlige kontakten har gitt et visst rom for anerkjennelse av ulike sider ved en persons følelsesliv, vil indre konflikter kunne dominere. Der det har vært lite anerkjennelse og emosjonell validering overhodet, vil det være vanskelig å i det hele tatt gi såpass mening til de ulike følelsene, ønskene og behovene at en egentlig konflikt mellom dem kan få utvikle seg. En vil imidlertid kunne tenke at slike «konflikt-» eller «mangeltilstander» aldri vil fremtre i rendyrket form. De har dessuten mer til felles enn hva som skiller dem. Begge dreier seg om relasjonelle behov, som kun kan finne sin løsning gjennom anerkjennende og gjensidige møter med et annet menneskes sinn.

I en viss forstand vil overføringen også alltid være noe samskapt i møtet mellom pasient og terapeut

Den relasjonelle psykoanalysens motivasjonsteori er imidlertid ikke noen enhetlig størrelse. Vi har her lagt hovedvekt på noen av de grunntrekk ved den relasjonelle forståelsen som kan sees som fellesgods, særlig med utgangspunkt i Mitchells (2000) tenkning. Når Mitchell legger slik vekt på overordnede størrelser som kontakt, meningssøken og vitalitet, vil spørsmålet reise seg om en også mer konkret skal utdype hvilke typer av relasjonelle motiver som gjør seg gjeldende. Mitchell var selv kritisk til det å skape «store» teorier om menneskelivet. Han fryktet at for konkrete forutantakelser om motiver kan virke lukkende for forståelsen av det unike ved den meningsstruktur som blir skapt



gjennom møtene i terapirommets her og nå. Mye av problemet med egopsykologien, slik han så det, var jo nettopp at man opererte med et fortolkningsskjema som skulle gjøre analytiker eller terapeut til den som til enhver tid hadde oversikt over hvordan psykens struktur «egentlig» henger sammen. Men ettersom den relasjonelle psykoanalysen befinner seg i såpass nær kontakt med spedbarnsforskningen, vil det for mange kjennes mer naturlig å bygge opp en affekt- og motivasjonsteori som postulerer grunnmotiver ut fra denne. Mange relasjonelle psykoanalytikere og terapeuter har for eksempel funnet Lichtenberg, Lachmann og Fosshages (1992) tenkning om fem grunnleggende motivasjonssystemer anvendelig. Andre har gått til affektteoriene til blant andre Tomkins (Spezzano, 1993).

Når en på denne måten benytter forståelsesmåter basert på empirisk spedbarnsforskning, trenger det ikke å være ut fra en overbevisning om å ha funnet den «egentlige» eller universelle listen over slike behov. Slike lister vil alltid se annerledes ut etter at forskningen har beveget seg noen år frem i tid. Den empiriske forskningen, både i form av forskning på prosesser i psykoterapi og basal utviklingsforskning, vil kunne gi avgjørende bidrag til å forstå hva som gjør relasjonelle endringsprosesser mulig. I terapirommet, hvor vi grunnleggende sett alltid befinner oss i mangetydige situasjoner, kan den empiriske forskningen bidra med typer av stilarter for hvordan vi fortolker og maler bildet av den menneskelige psyken, og samtidig antyde et repertoar for mulige handlemåter i vår streben etter å hjelpe pasienten å nå sine utviklingsmessige mål (Safran & Muran, 2000; Silberschatz, 2005).

Tredjehet – hvordan vi alltid skaper mening sammen

Den relasjonelle psykoanalysen lar oss grunnleggende sett forstå den menneskelige psyken som skapt og opprettholdt innenfor en mellommenneskelig ramme. Det er i en viss forstand ikke bare et «du» og et «jeg» som skaper mening. Selve måten ord, intonasjon og gester får betydning på i samspillet, rommer mer enn hva hver enkelt part har bidradd med. Det er ikke bare aktørene som gir mening til relasjonen, relasjonen gir også mening til hvem aktørene er. I den kliniske hverdag kan én pasient gi terapeuten en opplevelse av å være en beskytter for et skjørt og overveldet individ. Mykhet og omsorgsfullhet vil da gjerne prege terapeutens handlemåte, så vel som opplevelsen av hvem hun eller han er. Den neste pasienten kan fortone seg utprøvende, aggressiv og kravstor. Terapeutens handlemåte har da en skarpere tone, mens selvopplevelsen endog kan innebære å kjenne seg som et mulig offer for utnyttelse. Dette kan vi begrepssette i termer av overføring og motoverføring:

Pasienten iscenesetter overføringen etter det mønster hun eller han mest typisk organiserer sitt forhold til andre på («overføringsprototyp»), og terapeutens følelser og handlemåte i motoverføringen gir emosjonell informasjon som kan brukes til å forstå nettopp denne måten å forme relasjoner på.



Fra den mer tradisjonalistiske del av samtidens psykoanalyse, det som internasjonalt gjerne betegnes som «contemporary Freudians», er denne vektlegging av det relasjonelle og meningsskapende blitt misforstått til å handle om at pasienten ikke bringer med seg psykisk materiale fra fortiden inn i terapirelasjonen, eller at pasienten selv ikke har iboende psykiske egenskaper (Bush, 2001; Murrey, 1995; Sugarman & Wilson, 1995). Her har kritikerne gjort det for enkelt for seg selv ved å gjengi den relasjonelle psykoanalysen på en måte hvor den tenderer til å fremstå som absurd, og på en måte som ligger fjernt fra hvordan relasjonelle teoretikere og terapeuter faktisk resonnerer. En tenker seg selvsagt at meningsstrukturene som oppstår i terapirommet, både har røtter i det erfaringsunivers og de organiseringsprinsipper som pasienten bringer med seg, og i møtet mellom pasienten og terapeutens subjektivitet her og nå (Aron, 2001; Mitchell, 1995; Stolorow, 1995). Det er likevel klart at det innenfor relasjonell psykoanalyse, som i annen psykoterapiteori, ligger uavklarte teoretiske spørsmål i hvordan en skal forstå forholdet mellom de organiseringsprinsipper og den karakterutforming som pasienten har med seg inn i terapirommet, og den meningsdanningsprosess som foregår i møtet mellom pasient og terapeut. Dette er en omfattende og viktig debatt som bør fortsette både i og utenfor den relasjonelle psykoanalysen, i og med at de svar man gir, påvirker tenkningen om hva som dypest sett beforder terapeutisk og analytisk endring. En kommer i fare for å avskjære seg fra ny kunnskap, ikke minst hva gjelder prosessstudier og studier av den terapeutiske relasjonen, dersom en mener at svaret på dette spørsmålet er gitt og utgjør psykoanalysens «gullstandard», slik det har blitt fremført i enkelte tradisjonalistiske miljøer.

Et hovedskille mellom relasjonell psykoanalyse og den egopsykologiske forståelsesmåten er at en ikke lenger betrakter overføringen primært som at pasienten feilpersiperer og forvrenger bildet av terapeuten. En tenker snarere at overføring er pasientens måte å gi mening til en relasjon på. For at denne prosessen av meningsdannelse skal kunne fyllbyrdes, fordres det alltid at en annen part finner sin plass i samhandlingsscenarioet. I en viss forstand vil overføringen også alltid være noe samskapt i møtet mellom pasient og terapeut (Aron, 1996; Hoffman, 1988). Faktiske kjennetegn ved terapeutens måte å handle, tenke og føle på i møtet med pasienten vil også bidra i det menings- og fortolkningsfeltet som vi kaller overføring. De samhandlingsscenarier som blir stilt opp, har således alltid en grunnleggende dobbelhet og tvetydighet ved seg. De kan for eksempel representere



grunnleggende måter å oppnå emosjonell kontakt på, og gi mening til hvem en selv og andre er. Samtidig vil de representere kontaktformer som har noe tvunget og livsbegrensende ved seg. De gamle samhandlingsscenarioer som gjenoppsettes, kan være svært rigide, men vil ofte representere den kontaktformen som i sin tid var den eneste tilgjengelige for pasienten i hans eller hennes forhold til sine omsorgspersoner. Terapeut eller analytiker vil uunngåelig bli trukket inn i disse scenarioene, forutsatt at hun eller han virkelig prøver å kommunisere med pasienten. Dette er imidlertid også nødvendig dersom endring skal kunne finne sted: «*Meningsfull analytisk endring ... skjer ikke ved at en går forbi gamle objektrelasjoner, men at en utvider dem fra innsiden og utover*» (Mitchell, 1997, s. 52, vår oversettelse)

Relasjonelle teoretikere har vært opptatt av at vi trenger flere begreper for å beskrive hvordan overførings–motoverførings-forholdet samskapes mellom pasient og terapeut. Overføring er som nevnt mer enn forvrengt persepsjon og feilplasserte reaksjoner. Motoverføring er mer enn at pasienten «putter» reaksjoner over i terapeuten. Vi kan derfor spørre: Hvordan vil den særlige måten terapeuten *her og nå* fyller rollen som terapeut på, også ha betydning for selve den meningsstruktur som oppstår mellom de involverte? Vil ikke, for eksempel, mykheten i terapeutens ord og stemme være med på å etablere et scenario der så vel pasientens sårbarhet som terapeutens omsorgsfullhet blir sentrale bestanddeler? Og vil ikke terapeutens skarphet i det andre tilfellet være med på å etablere scenarioet hvor én fremstår som «utnytter» og en annen som den som må forsvare seg mot «utnyttelse»? Det er ikke noen enkel linearitet i hvem som «setter i gang» det hele. Det er som om relasjonen mellom pasient og terapeut i en viss forstand lever sitt eget liv.

Det er nettopp dette fenomenet Green (1986) tar utgangspunkt i når han beskriver det analytiske «objektet» som noe samskapt *mellom* pasient og terapeut, og som henholdsvis Ogden (1999), Harris (2005) og Benjamin (2004) – hver på sin måte – beskriver som det analytiske «tredje». Vi vil i det følgende gjøre nærmere rede for Benjamins tenkning om dette, da hennes fremstilling er den mest detaljerte og utfyllende.

Det «tredje» ut fra Benjamins syn på meningsdannelse

Benjamin (1988, 1995, 1999, 2004) undersøker hvordan selve meningsveven som oppstår mellom pasient og terapeut, både kan være fastlåsende og frigjørende. Positivt betraktet kan «det tredje», som altså er noe mer enn hvert enkelt sitt bidrag, berike ved at det gir begge parter en mulighet til å



overskride sitt eget individuelle perspektiv. Dette fordrer åpenhet og oppmerksomhet. Der terapeut og pasient erkjenner at de nå er dradd inn i et scenario hvor pasienten blir det sårbare barnet og terapeuten blir den beskyttende forelder, er det rom for å utforske hvordan et sentralt anliggende i pasientens liv nå har funnet form og substans i det «tredje». At dette skal fungere konstruktivt, hviler på en rekke forutsetninger. Den viktigste er at begge har et referansepunkt både i og utenfor dyaden. Dette innebærer igjen at terapeuten kan erkjenne at hun/han selv i en viss forstand her og nå har handlet som en beskyttende forelder, og fremstår som en slik forelder for pasienten, samtidig som terapeuten fortsatt også er en selvstendig aktør med egne opplevelser og behov. Iblant vil dette medføre at terapeuten må erkjenne for seg selv at det kan føles slitsomt, endog frustrerende, eller at det tilfredsstillende egne behov å være i akkurat denne rollen. Fra pasientens perspektiv vil det innebære en erkjennelse av at pasienten akkurat nå både opplever seg som og opptre som et sårbart barn overfor terapeuten, som på sin side og på noen måter både fremtrer og handler som en beskyttende forelder. Samtidig kan pasienten forholde seg til at han eller hun også er noe mer enn et sårbart barn – en som akkurat nå har *hengitt seg til* posisjonen som et sårbart barn. Begge parter anerkjenner at den andre er noe mer som subjekt enn hva relasjonen som meningsvev nå har frembrakt: Terapeuten ser at pasienten er mer enn et barn, pasienten ser at terapeuten er noe mer enn en forelder. De vil gjensidig erkjenne og anerkjenne den andres annerledeshet – at den andre også har en virkelighet som rommer mer enn hva en selv kan ha kjennskap til og kontrollere. Således fungerer det tredje konstruktivt når begge parter kan hengi seg til relasjonens eget liv og egen rytme, gi slipp på det å bare være «seg selv» og være åpen for det «selv» som en merker at en blir sammen med den andre – og samtidig være oppmerksom på at en er gjensidig med på å frembringe dette «tredje».

De utviklingsmessig tidligste formene for «tredjehet» er hva Benjamin (2004) kaller «det ene i det tredje». Dette ser vi i den samskapte rytmen og melodien i foreldre–barn-samspillet, og i den emosjonelle dansen som blant annet Trevarthen (1992) har studert i «turtakings»-samspill allerede tidlig i det første leveåret. Det at vi hjerneorganisk sett synes å være utstyrt med «speilnevroner», gjør at vi på det indre planet har en tendens til å ta etter den andres handlinger og intensjoner (Stern, 2004). Dette peker hen mot en medfødt tendens til «tredjehet» og til en opplevelse av et rytmisk «vi» som er noe mer enn et du og et jeg. Å virkelig kreativt kunne benytte dette tredje til å utvikle seg videre som individer innebærer imidlertid også en dyp erkjennelse av intersubjektiv forskjell. Det er dette Benjamin beskriver som «det tredje i det ene». Det innebærer å opprettholde en indre oppmerksomhet

på å være to atskilte subjekter, og at en klarer å holde på spenningen mellom hva som er «mine» behov og hva som er «dine», samtidig som en toner seg inn.



Det er en flytende grense mellom bevisst og ubevisst opplevelse og erfaring, og denne grensen er intersubjektivt mediert

Fra å være fastlåst som to til å åpne det tredje rommet

Når det tredje bryter sammen, har referansepunktet utenfor dyaden sluttet å fungere. Benjamin (2004) beskriver dette som at det oppstår komplementær «tohet». Konservative kritikere har oppfattet det som at den relasjonelle psykoanalysen ikke tror på muligheten av et metaperspektiv på relasjonen, at terapeuten sees utelukkende som en fange av sin subjektivitet (Hanly & Fitzpatrick Hanly, 2001). Den relasjonelle psykoanalysens utgangspunkt er riktignok det at terapeuter og analytikere – som alle andre mennesker – rett som det er blir fanget av sitt subjektive perspektiv og mister metaperspektivet. Men hovedpoenget er at pasient og terapeut sammen stadig må kjempe for å overskride sin fastlåste subjektive referanseramme, og få et rom for sammen å observere hva som skjer mellom dem (Benjamin, 1999, 2004). Dialektikken mellom prereflektiv umiddelbarhet og kreativ refleksjon i samspillet er hva vi kan beskrive som spenningsfeltet mellom «tohet» og «det tredje».

Når det tredje har brutt sammen, vil begge parter kunne kjenne seg fanget av relasjonen. For eksempel vil pasienten da *kun* kjenne seg som det sårbare barn, og føle seg underkastet terapeutens makt som omsorgsgiver. Pasienten kjenner seg avhengig og overlatt til en terapeut som besitter alle godene. Terapeuten kan på sin side føle seg presset til å måtte være den som stadig «fyller på» i forhold til et umettelig barn. Terapeuten vil da gjerne fremstå som dypt inntonet på pasientens opplevelse, men taper perspektivet på at hun/han også er et individ med egne behov. Terapeuten erkjenner ikke at hun/han også kan bli sliten, og det hele kan kjennes frustrerende.

I en annen dyade av tohet kan fastlåstheden fortone seg annerledes. Dette kan være scenariet hvor pasienten nettopp oppleves som aggressivt krevende, og hvor terapeuten ikke klarer å tone seg inn, men søker å «overleve» som subjekt ved å sette skarpe grenser og gjerne konfrontere pasienten med dennes manipulasjon og aggressive handlemåte. I begge tilfeller oppstår en situasjon hvor *begge parter* kjenner seg i den andres makt, og der begge dypest sett føler en mangel på anerkjennelse (Benjamin, 1988).



Det finnes et utall av slike fastlåste scenarier av «tohet»: Situasjoner hvor én blir en «dytter» og den andre blir «dyttet», hvor én blir den som «gjør» og den andre blir den «som blir gjort noe med», én blir «den som vet», mens den andre er den som «mottar innsikt». Fellestrekket er at dette er fastlåste terapeutiske dyader, hvor et terapeutisk tredje med gjensidig intersubjektiv anerkjennelse må gjenvinnes. Det påhviler selvsagt terapeuten et særskilt ansvar for å gjenopprette et tredje. Dette vil først fordre et indre arbeid, hvor terapeuten erkjenner å ha latt seg dra inn i scenarioet, og kan etablere en refleksiv avstand som gjør det mulig å tenke rundt det som skjer. I dette ligger å samtidig erkjenne hvordan også terapeuten selv gjennom følelser, tanker, ord og handlemåte har bidradd til at scenarioet har oppstått og blitt opprettholdt. En slik form for reflekterende oppmerksomhet rundt samhandlingen vil i neste omgang bli noe terapeuten innleder en dialog med pasienten om, slik at de får opprettet et felles refleksjonsrom sammen. Prosessen kan for eksempel innledes med at «Jeg opplever at jeg nå stadig opptrer som en som skal 'redde deg', mens du kanskje nettopp da opplever deg bare enda mer maktesløs når du hele veien blir den som skal reddes. Opplever kanskje også du at dette er noe av det som foregår mellom oss?». Sammen utforsker de det her og nå som har oppstått mellom dem, og Benjamin (2004) vektlegger at det er vesentlig at terapeuten er i stand til å se på hva hun selv konkret kan ha bidradd med gjennom sin egen væremåte. Tidvis vil dette også innebære «selv-avsløring», i den betydning at terapeuten sier noe om sin egen opplevelse av å være i relasjonen. Terapeuten gjør ikke dette primært for å «avsløre» mer private sider av seg selv, men for å tydeliggjøre hva terapeuten selv tenker at hun eller han har bidradd med i relasjonen.

Et sentralt spørsmål blir: Hva har en slik teori om det «tredje» å tilby i forhold til å forstå og videreutvikle den terapeutiske relasjonen? Vi tenker at det viktigste bidraget er at det gir et språk som gjør det mulig å reflektere over relasjonen som en kraftfull størrelse i seg selv. Det er en allmenn erfaring at relasjoner «gjør noe med oss», noe vi også privat vil ha opplevd ved at for eksempel parforhold kan gå inn i tilstander som er helt annerledes enn hva noen av partene hadde intendert – på godt eller på vondt. Selv om terapirelasjonen på en helt annen måte kjennetegnes av regulerte og asymmetriske roller enn nære relasjoner ellers i livet, vil også terapirelasjoner «gjøre noe med» de involverte parter.

Hvordan pasienten og terapeutens subjektive verdener samskaper en relasjon som selv får dynamisk kraft, blir innenfor relasjonell psykoanalyse beskrevet ut fra flere språk og synsvinkler. For eksempel finner vi en meget lovende tilnærming til det å bruke dynamisk systemteori for å forstå hvordan selvopplevelse organiseres gjennom relasjoner i Beebe og Lachmann (2002), Harris (2005)

og Seligman (2005) sine bidrag. Likeledes gir Stern (2004) et rikt bidrag til å forstå hvordan spontane øyeblikk av ny relasjonell organisering fasiliteter endring i terapi gjennom sitt begrep om «øyeblikk av møte».



Det relasjonelt ubevisste

Forestillingen om det ubevisste har alltid innehatt en sentral plass i psykoanalytisk tenkning og teoribygging. En teori som ikke innbefatter begreper om ubevisste mentale prosesser, kan vanskelig kalles psykoanalytisk (jf Freud, 1923). Men når drift ikke lenger sees som primært motiv, og når relasjonen blir ansett som meningskonstituerende, hvordan skal vi da forstå det ubevisstes egenart? Og hva blir det ubevisstes rolle i psykopatologiutvikling og behandling?

Den etter vår mening mest artikulerte fremstillingen av det ubevisstes plass innenfor en relasjonelt orientert psykoanalytisk tenkemåte finner vi hos Zeddies (2000). I en artikkel kalt «Within, Outside, and In Between» utforsker han begrepet om *det relasjonelt ubevisste*, et begrep som rommer tre nær forbundne idéer om menneskelig samhandling:

- (a) Mening og forståelse er alltid intersubjektiv og samskapt, snarere enn absolutt, universell og ferdiggjort.
- (b) Det er en flytende grense mellom bevisst og ubevisst opplevelse og erfaring, og denne grensen er intersubjektivt mediert.
- (c) Språket er grunnleggende for all vår erfaring, uavhengig av om en gitt erfaring lar seg ordsette eller ikke.

En slik betraktningsmåte, hevder Zeddies, står ikke i et gjensidig utelukkende forhold verken til den klassiske teoriens syn på ubevisste mentale prosesser eller til mer interpersonlig orienterte perspektiver. Mens man ifølge klassisk teori vil hevde at enhver tanke eller følelse som ikke når til bevisst refleksjon og uttrykk, helt eller hovedsakelig, kan forklares ut fra individuell psykodynamikk, søker interpersonalistene forklaringen i (det reelle) *samspillet* mellom individet og hans eller hennes omgivelser. Det klassiske og det interpersonlige perspektivet kan slik sies å utgjøre ulike sider i en indre–ytre dikotomi, ut fra hvilken menneskelig opplevelse og erfaring som blir bestemt av *enten* endogene *eller* interpersonlige hendelser.



Begrepet om det relasjonelt ubevisste kan sees som komplementært til begge disse posisjonene. Det representerer en mer kompleks og inkluderende konseptualisering av menneskelig handling og intensjonalitet. Det ivaretar på en og samme tid både «indre, ytre og mellomliggende» aspekter av vår erfaring (Zeddies, 2000). Også et relasjonelt perspektiv åpner således for forestillingen om en individuell psyke som rommer ubevisste ønsker, fantasier og kroppslige behov. Samtidig betones det aktuelle interpersonlige samspill som avgjørende for meningsinnholdet og formen av det ubevisste materialet som trer frem i individets bevissthet, og som derigjennom kan gjøres til gjenstand for bevisst refleksjon. Relasjonell teori forfekter med andre ord idéen om dynamiske og flytende grenser mellom bevisste og ubevisste mentale tilstander og forstår bevegelsen av disse grensene som kontingent til individets interpersonlige og intersubjektive erfaringer her og nå.

En slik forståelse vil nødvendigvis ha implikasjoner også for hvordan vi tenker om og arbeider med ubevisst materiale i terapi. Hvis vi først anerkjenner det intersubjektive og samskapte som en sentral dimensjon i begrepet om det ubevisste, vil vi også måtte anerkjenne selve terapiprosessens grunnleggende interaktive og intersubjektive natur. Som terapeuter vil vi aldri kunne stille oss utenfor, i en rendyrket lyttende og observerende posisjon. Det gis ingen mulighet for terapeutisk «timeout». Vi er hele tiden en deltagende observatør, eller kanskje snarere en observerende deltager. I våre handlingsvalg fra øyeblikk til øyeblikk må vi la oss informere av og gjøre disiplinert bruk av vår egen subjektivitet (Mitchell, 1997). Det vi får vite om pasienten, lar seg aldri fullstendig skille fra vår egen deltagelse i relasjonen og vår egen subjektivitet.

Det ubevisste materialet som kommer for dagen, og måten det manifesterer seg på, kan altså ikke forstås ensidig ut fra pasientens historie og intrapsyriske dynamikk. En mer fullstendig forståelse forutsetter at også terapeutens særlige måte å delta på må vies tilstrekkelig oppmerksomhet. Dette betyr ikke at pasient og terapeut nødvendigvis bidrar «like mye». Det betyr heller ikke at interessen begrenser seg til de transaksjoner som lar seg direkte observere. I så fall ville vi stå tilbake med hva Zeddies (2000) kaller «a kind of crude interpersonalism», fjern fra den relasjonelle psykoanalysens særegne vektlegging av *både* det interpersonlige *og* det intrapsyriske, både tidligere og nåværende relasjoner og både det faktiske og det imaginære.

Klassisk teori betrakter ubevisste prosesser primært som reflekser av predeterminerte og ferdiggjorte, men skjulte, meningsstrukturer. Disse lar seg prinsipielt avdekke, idet de (i mer eller mindre) forkledd form kommer til uttrykk som projeksjoner og overføringer i terapisituasjonen. Gjennom terapeutens fortolkning av projeksjonene og overføringene vil deres *sanne* mening tre



frem. For den relasjonelt orienterte teoretiker, derimot, vil en slik forestilling om ferdiggjorte meningsstrukturer være fremmed. Zeddies (2000) viser i denne forbindelse til Donnel Sterns konseptualisering av det ubevisste som «uformulert erfaring», dvs. erfaring i behov for språklig artikulering, der mening ikke er predeterminert, men blir skapt kontinuerlig gjennom den terapeutiske dialogen og pasientens og terapeutens gjensidig ekspressive aktivitet (Stern, 1997). I dette ligger samtidig en forestilling om at ubevisst materiale i form av tanker og følelser ikke bare er et resultat av fortrenking, men at det like gjerne kan være tale om erfaringer som aldri er blitt språklig artikulert. Derigjennom har de heller ikke oppnådd den grad av organisering og koherens som muliggjør bevisst refleksjon og at de kan gis verbale uttrykk.

Tanken om uformulert erfaring kan betraktes som supplerende til den klassiske teoriens begrep om det dynamisk ubevisste. Den står ikke i et motsetningsforhold til dette, men utfordrer likevel forestillingen om at det «fortrengtes tilbakevending» innebærer at noe kommer tilbake i nøyaktig samme form (les: med samme meningsinnhold) som det befant seg i på det tidspunkt da den opprinnelige fortrenkingen gjorde seg gjeldende. Også det fortrenkte fremviser et kontinuerlig skiftende betydnings- og meningsinnhold – betinget av kvaliteter ved den terapeutiske relasjonen og dialogen som sådan. Med Wachtel (2003) kan vi gjerne snakke om nødvendigheten av å skille mellom en grunnleggende arkeologisk vs. en grunnleggende kontekstuell forståelsesramme.

En alliansepartner for vekst i menneskers ubevisste

Mot den bakgrunn vi har beskrevet, kan vi si at den relasjonelle psykoanalysen skiller seg fra den klassiske med hensyn til forståelsen av hvordan det ubevisste er strukturert. Hva så med det ubevisstes *innhold*? Da Freud (1911–1915) utviklet sine anbefalinger for terapeutisk teknikk, antok han at psykologiske symptomer og karakterlidelser skyldes at pasienten har ubevisste fikseringer til umodne former for driftstilfredsstillelse, og at pasienten dypest sett er motivert for å søke infantile «løsninger» på sine problemer – heller enn å utvikle mer modne og givende måter å relatere seg på. Den klassiske terapeutiske teknikk har således som utgangspunkt at pasienten *ikke* er motivert for endring, men snarere vil utøve ubevisst motstand mot analytikerens forsøk på å hjelpe ham.

En begynnende endring i synet på det ubevisstes innhold finner vi allerede hos Ferenczi (1937/1988) når han snakker om menneskets iboende søken etter «tenderness». Enda mer utviklet finner vi denne tanken hos Winnicott (1971) når han snakker om «ubevisste håp» om å bli sett, møtt



og å finne et nytt mellommenneskelig startpunkt, og i hans antakelse om at det ubevisste rommer en søken etter kreative uttrykk for hvem en selv er og hvordan verden skal forstås. Egopsykologien hang på flere måter fast i antakelsen om at det ubevisste rommer regressive og konserverende krefter. Den egopsykologisk orienterte analytiker hadde derved kun den realitetsorienterte delen av personligheten, dvs. ego, å alliere seg med. Innenfor den relasjonelle psykoanalysen ser vi at antakelsen om ubevisste kreative og i dypeste forstand relasjonssøkende motiver står sterkt (Binder & Nielsen, 2005). Terapeut og analytiker har utviklingsfremmende krefter i pasientens ubevisste å alliere seg med. Pasienten er ikke primært motivert for å motsette seg endring, men vil ofte ha stor angst for å endre seg, ut fra ubevisste antakelser om at det å la sine dypeste relasjonsbehov slippe til vil medføre risiko for relasjonell retraumatisering. Pasienten kan ha opplevd at det å utfolde sine behov for nærhet, selvhevdelse eller intellektuell utforskning, følelser av tristhet, glede eller sinne har truet båndet til den andre. Den relasjonelle psykoanalytiker vil anta at pasienten er ubevisst motivert for å «heles», i den forstand å kunne oppnå en givende og gjensidig relasjon hvor grunnleggende behov og følelser igjen kan finne sin trygge plass. Motstand i terapi blir mer betraktet som et sekundærphenomen, oppstått ved at pasientens utviklingsbestrebelse er blitt knyttet til ubevisste antakelser om fare.

Stolorow og Atwood (1999) har forsøkt å sammenfatte det nye perspektivet som er under utvikling i psykoanalysen, ved å beskrive tre «områder» av ubevissthet: det prerefleksive, det dynamiske og det uvaliderte. Det prerefleksivt ubevisste består av selve de organiserende prinsippene i en persons subjektive verden, mens det dynamisk ubevisste består av affektiltilstander som blir defensivt avverget på grunn av angst for retraumatisering. Det «ikke-validerte» ubevisste består på sin side av hittil urealiserte muligheter, dvs. sider ved personen som er uutviklede fordi de ennå ikke er blitt møtt med empatisk bekreftelse innenfor et intersubjektivt møte.

Stolorow og Atwoods modell lykkes imidlertid ikke fullt ut i å inkorporere antakelsene om kreativ intensjonalitet, som vi blant annet finner hos Winnicott. En mer fyllestgjørende og sammenfattende relasjonell modell for det ubevisste er noe vi fortsatt må vente på. Men Stolorow og Atwood får frem en vesentlig fellesnevner i hvordan moderne relasjonelle perspektiver skiller seg fra det egopsykologiske: Mens deler av Freuds forfatterskap og egopsykologien antar at pasienten primært har konserverende og utviklingshindrende motiver som er involvert i konflikt, vil den relasjonelle psykoanalytiker anta at pasienten primært er motivert for å utvikle dypere relateringsformer og derigjennom et rikere liv, men at dette motivet er blitt involvert i ubevisst konflikt. Dette gir igjen et lytteperspektiv som blir mindre «konspiratorisk» enn egopsykologens: En

antar at pasienten grunnleggende sett er i en konstruktiv søken, selv om denne søken har blitt møtt på måter som har gitt skuffelser, angst og raseri, og pasienten kan lukke seg inn i avvergeformer som også blir destruktive.



Ett selv, mange selv?

Når det psykologiske livet og all menneskelig meningsdanning på grunnleggende måter ansees for å være relasjonell, hvordan skal vi da forstå det at vi også opplever å være separate og relativt vedvarende «selv»? Fremstillinger av subjektiviteten i den relasjonelle psykoanalysen er preget av begreper om multiple selv eller selvtilstander. Disse begrepene stilles gjerne opp mot ego- og selvpsykologiens begrepssetting av selvet som en enhetlig størrelse. Utgangspunktet for teorier om multiple selv eller selvtilstander er utviklingspsykologisk: Spedbarnet fødes med en rekke distinkte affektive tilstander, som i løpet av dets utvikling blir formet av samhandlingen med omsorgsgivere og derigjennom blir mer eller mindre integrerte i et overordnet nettverk (Beebe & Lachmann, 2002). Gunstig utvikling av nettverket av selvtilstander forutsetter at barnets skiftende tilstander blir møtt og håndtert på en adekvat måte av omsorgspersonene (Kraemer, 1996). «Adekvat» betyr i denne sammenheng at omsorgspersonene er i stand til å korrekt identifisere barnets skiftende affektive modi, til å «holde» eller «romme» intensiteten i disse tilstandene og til å gi tilsvar som fremmer barnets opplevelse av sammenheng, forutsigbarhet og trygghet. Barnet vil derigjennom på sikt bli fortrolig med mangfoldet i sin egen erfaring, og vil kunne veksle mellom sine ulike delaspekter eller selvtilstander på en fleksibel måte. Han eller hun vil også kunne romme motstridende perspektiver og erfaringer i samme tilstandsnettverk. Bromberg (1998) beskriver det slik at hver tilstand da fungerer som en «sunn illusjon om sammenhengende personlig identitet – en overordnet kognitiv og personlighetsmessig tilstand som føles som ‘meg’» (s. 273, vår overs.).

Den relasjonelle psykoanalysen vektlegger gjerne dissosiasjonsbegrepets rolle i subjektivitetsdannelsen – både som et normalfenomen som muliggjør opplevelse av «enhet» på tross av nettverkets mangfold, og som forklaringsmekanisme for patologisk personlighetsutvikling. Patologisk dissosiering forstås som et resultat av at barnet opplever avvisning, neglekt eller traumatisering. Visse aspekter av ens egen erfaring vil dermed bli for truende til å inkluderes i nettverket av selvtilstander, og får dermed en eksistens utenfor personens repertoar av «jeg-versjoner». Samtidig tenker man seg at disse selvtilstandene kan være ubevisst virksomme, og dermed

virke inn på personens atferd og opplevelse – uten at tilstandene eller deres virksomhet kan gis symbolsk form.



Dette vil kunne arte seg ulikt der selvtilstander primært står i en indre konflikt med hverandre, og der tilstandsbildet er preget av at de først og fremst er ute av kontakt med hverandre. Den utpreget nevrotiske pasient vil for eksempel kunne identifisere seg sterkt med selvaspekter farget av ordentlighet og selvoppofrelse, men samtidig ha selvtilstander knyttet til mer vital livsutfoldelse og hevdelse av egne behov som oppleves «uakseptable». Det terapeutiske arbeid blir således å bidra i større grad til å «løse opp» selvet, slik at hele mangfoldet av selvaspekter får sine stemmer uttrykt i både den indre dialogen og de mellommenneskelige relasjonene. I en indre konflikt vil selvaspekter være i kontakt med hverandre, men det er en konfliktfull kontakt. Der et menneske har hatt færre muligheter for inntoning og anerkjennelse fra andre, vil ulike selvaspekter leve side om side med svært lite kontakt mellom seg. Pasienten vil oppleve at han eller hun for eksempel er «den ordentlige» i det ene øyeblikket, og «den som roter alt til» i det neste. Arbeidet vil da mer bestå i å skape broer mellom selvtilstandene, slik at følelsen av å være «ett» selv blir mulig. Det terapeutiske arbeidet kan i begge disse tilfellene forstås som en prosess hvor igjennom dissosierte selvtilstander kan få tre frem i samspillet mellom terapeut og pasient, slik at de erfaringene som tilstandene rommer, kan la seg formulere språklig (Stern, 2001). Således blir den terapeutiske holdningen i forhold til pasienten grunnleggende sett at «Det bor mye i deg, det er mange ulike sider ved deg som alle trenger å få sin plass». Bromberg (1998), Davies (1998, 1999) og Pizer (2001) har alle gitt gode eksempler på hvordan det analytiske rommet tilrettelegger for at ikke-erkjente og ikke-symboliserte sider av personen kan bli gjenstand for nysgjerrig og respektfull utforskning.

I dette perspektivet er ikke selvet bare et «sted». Mitchell (1993) hevder riktignok at «den spatiale metaforen» for selvet (selvet som kontinuerlig størrelse) ikke trenger å forkastes, da den fanger inn en sentral side av det å være menneske. Han påpeker imidlertid at denne metaforen må suppleres med en såkalt «temporal metafor», som fremstiller selvet som en prosess av skiftende tilstander. Dialektikken mellom disse to perspektivene eller erfaringsmåtene kan så hjelpe oss til å forstå og utforske både vår kontinuitet («Jeg er den samme som i går») og vår diskontinuitet («Min opplevelse av meg selv, andre og verden er omskiftelig og til tider selvmotsigende»). Den temporale metaforen gjør oss i stand til å forstå subjektiviteten som en desentralisert og omskiftelig størrelse, og introduserer dermed et perspektiv som har mye til felles med «postmoderne» teori og epistemologi. Personlighetens mening kan ikke lokaliseres entydig i en stabil, kvasimateriell struktur. I stedet må et

mangfold av perspektiver utforskes i det mellommenneskelige rommet. Gjennom det møysommelige, og ofte rotete, analytiske arbeidet kan dette mangfoldige selvet tre frem – og samtidig utvides, ved at uformulerte og ikke-erkjente sider av erfaringen blir koblet på selvets nettverk. Målet er ifølge Bromberg (1998) å tilegne seg «evnen til å stå i rommet mellom virkeligheter uten å miste noen av dem – kapasiteten til å føle seg som ett selv, til tross for at en er mange» (s. 186, vår overs.).



Sammenfattende

Den relasjonelle psykoanalysen har utviklet seg til et omfattende og inkluderende perspektiv på menneskers motivasjon og utvikling, på både bevisste og ubevisste prosesser i meningsdannelse og på organiseringen av selvet. Når mennesker forstås som grunnleggende relasjonssøkende og meningsskapende, får dette konsekvenser for så vel det analytiske og terapeutiske lytteperspektiv som for terapeutisk samhandlingspraksis. Den relasjonelle psykoanalysen tar konsekvensen av at meningsskaping er noe som grunnleggende sett utspiller seg i et relasjonelt felt. Terapeuten blir således uunngåelig en *medaktør* i forhold til den vev av mening som frembringes i overførings-motoverførings-forholdet (den relasjonelle matrise). Lytteperspektivet har ikke den samme «mistankens» orientering som en gjerne finner i den egopsykologisk forankrede psykoanalysen.

Det er ikke bare motstandens veier som er intrikate. Veiene til de ubevisste håpene og den ubevisste streben etter kontakt, anerkjennelse og oppfyllelse av utviklingsmessige mål er også noe som på komplekse vis blir iscenesatt i overførings-motoverførings-forholdet. En antar at det er intensjoner i pasientens ubevisste som retter seg mot vekst, kreativitet og kontaktbehov og ikke i hovedsak konservering av infantile driftskonfigurasjoner. Samtidig ivaretar og viderefører den relasjonelle psykoanalysen perspektivet på at mennesker blir involvert i indre konflikt og kan komme til å avverge psykisk smerte på måter som blir destruktive. Dette blir da å forstå som konflikt mellom ulike selvaspekter, som i psykisk sunnhet er i dialog og utveksling både på den indre arena og i de ytre samhandlingsrelasjoner.

Per-Einar Binder

Institutt for klinisk psykologi

Universitetet i Bergen

Christiesgt. 12
 5015 Bergen
 Tlf 55 58 31 98
 E-post per.binder@psykp.uib.no



Referanser

- Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Hillsdale, N. J.: The Analytic Press.
- Aron, L. (2001). «Are we losing our mind?»: Comment. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 49, 758–767.
- Aron, L., & Harris, A. (2005). *Relational psychoanalysis. Volume 2. Innovation and expansion*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Beebe, B., & Lachmann, F. (2002). *Infant research and adult treatment: co-constructing interactions*. London: The Analytic Press.
- Benjamin, J. (1988). *The bonds of love: Psychoanalysis, feminism, and the problem of domination*. New York: Pantheon Books.
- Benjamin, J. (1995). *Like subjects, love objects. Essays on recognition and sexual difference*. New Haven: Yale University Press.
- Benjamin, J. (1998). *Shadow of the other: Intersubjectivity and gender in psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Benjamin, J. (1999). Afterword. I S. A. Mitchell, & L. Aron (Eds.), *Relational psychoanalysis: The emergence of a tradition* (ss. 201–209). New York: The Analytic Press.
- Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 5–46.
- Binder, P. E., & Nielsen, G. H. (2005). Balancing losses and growth. A relational perspective on identity formation in the second half of life. *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 33, 431–451.
- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.



- Bromberg, P. M. (1998). *Standing in the spaces. Essays on clinical process, trauma and dissociation*. New York: The Analytic Press.
- Busch, F. (2001). Are we losing our mind? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 49, 739–751.
- Davies, J. M. (1998). Multiple perspectives on multiplicity. *Psychoanalytic Dialogues*, 8, 195–206.
- Davies, J. M. (1999). Getting cold feet, defining «safe-enough borders»: Dissociation, multiplicity, and integration in the analyst's experience. *Psychoanalytic Quarterly*, 68, 184–208.
- Fairbairn, W. R. D. (1943). The repression and the return of bad objects (with special reference to the 'war neuroses'). *British Journal of Medical Psychology*, 19, 327–341.
- Ferenczi, S. (1937/1988). Confusion of tongues between adults and the child: The language of tenderness and of passion. *Contemporary Psychoanalysis*, 24, 196–206.
- Freud, S. (1911–1915). Papers on technique. *Standard Edition*, 19, 3–66. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). Two encyclopedia articles. (A). Psycho-analysis. *Standard Edition*, 18, 234–254. London: Hogarth Press.
- Green, A. (1986). *On private madness*. Madison: International Universities Press.
- Greenberg J. R. (1991). *Oedipus and beyond. A clinical theory*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Hanly, C., & Fitzpatrick Hanly, M. A. (2001). Critical realism: Distinguishing the psychological subjectivity of the analyst from epistemological subjectivism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 49, 515–533.
- Harris, A. (2005). *Gender as soft assembly*. Hillsdale: The Analytic Press.
- Hoffman, I. Z. (1998). *Ritual and spontaneity in the psychoanalytic process: A dialecticalconstructivist view*. Hillsdale: The Analytic Press.
- Kernberg, O. (1982). Self, ego, affects, and drives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 30, 893–917.
- Klein, M. (1988). *Envy and gratitude: and other works 1946–1963*. London: Virago Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Kraemer, S. B. (1996). «Betwixt the dark and the daylight» of maternal subjectivity: Meditations on the threshold. *Psychoanalytic Dialogues*, 6, 765–791.



- Lichtenberg, J. D., Lachmann, F. M. & Fosshage, J. L. (1992). *Self and motivational systems: Towards a theory of psychoanalytic technique*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Loewald, H. W. (1960/1980). On the therapeutic action of psychoanalysis. I *Papers on psychoanalysis*. New Haven: Yale University Press.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A. (1993). *Hope and dread in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Mitchell, S. A. (1995). Special section: Contemporary structural psychoanalysis and relational psychoanalysis: Commentary. *Psychoanalytic Psychology*, 12, 575–582.
- Mitchell, S. A. (1997). *Influence and autonomy in psychoanalysis*. New York: The Analytic Press.
- Mitchell, S. A. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. New York: The Analytic Press.
- Mitchell, S. A., & Aron, L. (Eds.). (1999). *Relational psychoanalysis: The emergence of a tradition*. New York: The Analytic Press.
- Ogden, T. H. (1994). The analytic third: Working with intersubjective clinical facts. I S. A. Mitchell & L. Aron (Eds.), *Relational psychoanalysis: The emergence of a tradition*. New York: The Analytic Press.
- Murray, J. F. (1995). On objects, transference, and two-person psychology: A critique of the new seduction theory. *Psychoanalytic Psychology*, 12, 31–41.
- Pizer, S. A. (2001). The capacity to tolerate paradox: Bridging multiplicity within the self. I J. C. Muran (Ed.), *Self-relations in the psychotherapy process* (ss. 111–130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Safran J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York: Guilford Press.
- Seligman, S. (2005). Dynamic systems theories as a metaframework for psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 15, 285–319.
- Silberschatz, G. (Ed.). (2005). *Transformative relationships: The control-mastery theory of psychotherapy*. New York: Routledge.
- Spezzano, C. (1993). *Affect in psychoanalysis: A clinical synthesis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Stern, D. B. (1997). *Unformulated experience. From dissociation to imagination in psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.



- Stern, D. N. (2004). *The present moment – in psychotherapy and in everyday life*. New York: W. W. Norton.
- Stolorow, R. D. (1995). Psychoanalysis: Treatment of conflict or deficit? Comment. *Psychoanalytic Psychology*, 12, 583.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. (1999). Three realms of the unconscious. I S. A. Mitchell & L. Aron (Eds.), *Relational psychoanalysis: The emergence of a tradition* (ss. 365–371). New York: Analytic Press.
- Sugarman, A., & Wilson, A. (1995). Introduction to the section: Contemporary structural analysts' critique of relational theories. *Psychoanalytic Psychology*, 12, 1–8.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Trevarthen, C. (1992). An infant's motives for speaking and thinking in the culture. I A. H. Wold (Ed.), *The dialogical alternative: Towards a theory of language and mind*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Wachtel, P. L. (2003). The surface and the depths: The metaphor of depth in psychoanalysis and the ways in which it can mislead. *Contemporary Psychoanalysis*, 39, 5–26.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock.
- Zeddies, T. J. (2000). Within, outside, and in between: The relational unconscious. *Psychoanalytic Psychology*, 17, 467–487.