

Den relasjonelle vending i psykoanalyse og psykoterapi

Per-Einar Binder

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

Kan et individ forstås isolert fra sine relasjoner? Selv det å være alene innebærer på grunnleggende måter å være sammen med andre. Vi kan være «tapt» i tanker. Hvor er vi da? Mest sannsynlig engasjert i indre samtale med noen, noen som er nysgjerrige, lekne og åpne, eller lukkede, strenge og vurderende. Enkle kroppslige behov som søvn og mat vil også være vevd inn i den relasjonelle meningsveven. Er det mulig å hengi seg til søvnen uten å føle seg beskyttet innenfor det menneskelige fellesskapet? Når vi hører beretningene til de som opplever å være utenfor, ser vi hvordan også søvnen har en relasjonell mening – den kan være et skremmende landskap for den som kjenner seg ensom, sviktet og ubeskyttet. Og det å kjenne lyst på mat, hvordan forholder de indre stemmene og blikkene seg til det? Er det noen som forteller deg at du er grådig og ekkel, vekker det forhåpninger om trøst gjennom å spise, vekker det forhåpninger om nytelse og glede? Likeledes vil alle følelser i sitt grunnleggende vesen være rettet mot andre – følelser av glede, sinne, sorg, lyst og nysgjerrighet har alle hatt sin plass i relasjoner før et individ kan ha dem «for seg selv». En rest av andres deltakelse, anerkjennelse, engstelse eller fordømmelse for disse følelsene er med oss også når vi møter dem i ensomhet.

I den relasjonelle psykoanalysen er vi opptatt av enkeltindividets indre virkelighet, samtidig som vi antar at denne er grunnleggende sett relasjonell. Det indre dramaet er hele veien uavsluttet. Mennesker lar de nåværende relasjonene her og nå virke på seg når neste akt av dramaet skrives – hvordan er det den andre her og nå tenker, føler og samhandler med meg? Hvor mye av meg er det den andre anerkjenner? Kan han eller hun se det som er særegent ved min måte å være i verden på? En ny relasjon gir en mulighet for nye måter å gi mening på til meg selv og virkeligheten. Men det kan også ligge gamle forventninger om skuffelser, svik og mangel på anerkjennelse som gjør at vi ikke våger å gå inn i nye møter, som gjør at alt kan kjennes som en repetisjon av det gamle og vonde. Uansett vil individets måte å være i virkeligheten på uløselig inngå i den relasjonelle veven.

Det er dette som er utgangspunkt for den menneskeforståelse som den relasjonelle psykoanalysen målbærer. Det er en måte å forstå menneskelivet på hvor vi fortsatt antar at mennesket har et ubevisste, men hvor dette er et ubevisste som er «bebodd» med ikke vedståtte eller prerefleksive aspekter ved relasjoner, eller så langt ubrukte relasjonelle potensialer. Det er en psykoanalyse hvor en ser enkeltindividet med dets indre verden og dets «en-persons» psykologi innenfor rammen av relasjoner hvor han eller hun finner sin form, sin plass og sitt uttrykk. Sist, men ikke minst, tilstreber den relasjonelle psykoanalysen en åpen og udogmatisk dialog om hvordan vi best mulig skal kunne hjelpe pasientene i deres streben etter et mer meningsfullt og følelsemessig rikere liv.

Psykoanalysen er ikke bare i utvikling som teori, den er også i utvikling som behandlingsmetode. I den relasjonelle psykoanalysen blir en «det kommer an på»-holdning vektlagt – pasient og terapeut må i hver enkelt terapi eller analyse finne sine måter å være sammen på som gir rom for at pasienten kan åpne opp sin indre verden og komme i gang med vekst, utvikling og overvinnelse av livsbegrensende væremåter (Aron, 2006; Mitchell, 2000). Regler og rammer må råde, og den forstående modus i terapi er overordnet den samhandlende. Samtidig vil hver enkelt behandlingsrelasjon også måtte utformes på en unik måte.

Historien om den relasjonelle psykoanalysen er i flere henseender en suksesshistorie. På kongressene til International Association of Relational Psychoanalysis and Psychotherapy råder optimisme, glød og lekenhet, og psykoanalytikere og psykoterapeuter med en relasjonell orientering har etter hvert fått stor innflytelse i psykodynamiske miljøer. Den relasjonelle vending har kjentes friske og frigjørende i forhold til etablerte tenkeog arbeidsmåter som mange psykoanalytikere og dynamisk orienterte terapeuter har opplevd som begrensende i forhold til å kunne hjelpe pasientene. Samtidig har det vært uttrykt bekymring for at innflytelsen skal bli for stor, og at det mer tradisjonelle freudianske enpersonperspektivet skal forsvinne helt (Mills, 2005). Dette har imidlertid ikke vært den relasjonelle psykoanalysens hensikt. Målet må være at det fortsatt skal være et mangfold innenfor psykoanalysen, og at det kan være en dialog mellom perspektiver med respekt for forskjeller.

Den relasjonelle vending i psykoanalysen må sees i sammenheng med utviklingstrekk i resten av psykologifaget. Innenfor spedbarnsforskningen har det funnet sted en relasjonell vending, med en rekke studier som viser hvordan barnets mentale kapasiteter vokser frem i samhandling og kontakt med foreldrenes sinn (Beebe, Knoblauch, Rustin & Sorter, 2005). Den kulturelle og konstruktivistiske utviklingspsykologien innebærer likeledes studier av hvordan mennesker gir mening til hvem de er innenfor samskapte virkeligheter (Bruner, 1990; Harris, 2005). Innenfor nevrofysiologisk orientert utviklingsforskning ser vi en tiltakende interesse for hvordan samspill og samhandling også på gjennomgripende og grunnleggende måter er med på å bestemme hvordan hjernen utvikler seg (Siegel, 1999). Og innenfor psykoterapiforskningen ser vi en økende interesse for hvordan kvaliteter ved relasjonen mellom pasient og terapeut er hva som avgjør hvilket utbytte pasienten skal få av behandlingen (Norcross, 2002; Safran & Muran, 2000). Den relasjonelle psykoanalysen har vokst frem som et vitalt og kreativt felt som muliggjør kontakt og utveksling mellom alle disse delene av psykologien, og som gir mulighet til nye, inspirerende og berikende innfallsvinkler til terapeutisk arbeid.

Referanser

- Aron, L. (2006). Analytic impasse and the third: Clinical implications of intersubjectivity theory. *International Journal of Psychoanalysis*, 87, 349–368.
- Beebe, B., Knoblauch, S., Rustin, J., & Sorter, D. (2005). *Forms of intersubjectivity in infant research and adult treatment*. New York: Other Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Harris, A. (2005). *Gender as soft assembly*. New York: The Analytic Press.
- Mills, J. (2005). A critique of relational psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 23, 452–455.
- Mitchell, S. A. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. New York: The Analytic Press.
- Norcross, J. (Ed.). (2002). *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*. New York: Oxford University Press.
- Safran J. D., & Muran, J. C (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: a relational treatment guide*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.