

## Gode leseropplevelser

Lene Berggraf

PsykologPhD i klinisk psykologi

Forfatteren skaper interessante sammenhenger mellom faglige perspektiver, og byr på kloke refleksjoner.

JON SLETVOLD GIR i denne boka en historisk fremstilling av «the embodied analysis» som starter med Freud, følges av Reich og følger videre inn mot samtidens relasjonelle analyse, da særlig influert av spedbarnsforskning. Ved å integrere «eldre» med «nyere» relasjonelle tradisjoner ønsker forfatteren at boka skal bidra til et nytt klinisk perspektiv mer preget av form og prosess enn av innhold og struktur. Sletvolds perspektiv fokuserer på bevegelse, emosjonell interaksjon og terapeutens egne kroppslige fornemmelse i det analytiske møtet.

Boka er delt inn i tre seksjoner; 1) historien til «embodied psychoanalysis»; 2) det konseptuelle rammeverket og kliniske retningslinjer; 3) «embodied» trening og veiledning. Sletvold er tydelig med henhold til målet med boka; «the purpose of this text is not to suggest a new school or method of embodied psychoanalysis/psychotherapy. The overall purpose (...) is to expand and sensitize clinical attention to embodied experience and expression in psychoanalysis and psychotherapy» (xix).

### Hva kjenner jeg?

For å være ærlig så var det med miksede følelser og tanker jeg satte meg ned for å lese boka. Det hadde nok mye med tittelen å gjøre. Selv har jeg liten psykoanalytisk trening, men har lengre erfaring med affektfokusert psykodynamisk arbeid. Men jeg fikk jobbet meg igjennom motstanden, åpnet opp og mottok en rekke gode leseropplevelser underveis.

Hvis du er en terapeut som leter etter ny modell som skal gi deg konkrete knagger å henge informasjon på, så vil denne boka skuffe deg. Her er ingen bokser, bokstaver, trekanter eller sirkler. Det presenteres ingen enkle intervensjoner som forteller om sekvens eller tydelige mål. For noen lesere kan det gjøre boka noe utilgjengelig, men for en del lesere vil det kanskje kjennes befriende. Boka kan være av interesse for enhver terapeut uavhengig av retning og modell. Forenklet handler det om «hva kjenner jeg i møte med deg? Hva kjenner du? Og hva skjer mellom oss?». Spørsmålene åpner for viktig informasjon som vil påvirke terapeutens bruk av verbale eller non-verbale intervensjoner, som igjen påvirker pasientens og terapeutens opplevelse av situasjonen.

### Ikke ord alene

Ut over psykoanalytisk teori refererer boka til affektforskning, tilknytningsteori og kognitiv nevroforskning, samt empati og mentalisering for å nevne noe. Hovedbegrepene som benyttes innen Sletvolds presenterte rammeverk, er «embodied subjectivity – self», «embodied intersubjectivity – you in mind», samt «embodied reflexivity – we in mind». Sletvold presenterer også noen intervensjoner for å fremme «the embodied process» – gjøre ubevisste opplevelser og følelser mer bevisste.

Ord alene vurderes ikke å være det mest hensiktsmessige verktøyet. I stedet oppfordres det til bruk av rollespill (med egen pasient) og fysisk imitasjon som særlig sentrale metoder. Noen av øvingsteknikkene som nevnes i tredje del av boka, blir benyttet i karakteranalytisk utdanning, og virker noe fremmede for meg, og kanskje også for flere som ikke tilhører utdanningsretningen. Jeg

ønsker ikke å gi en vurdering av gyldigheten eller viktigheten til disse intervensjonene, men leser dem som mulige råd for hvordan man kan øve på å øke egen evne til å hente ut informasjon knyttet til «the embodied process».

Oppsummert: Jon Sletvold skaper interessante sammenhenger mellom ulike perspektiver ved hjelp av filosofiske og kloke refleksjoner, ispedd flere kasushistorier som fremmer gode leseropplevelser.