

## Fra arkivet: 1995

### Det ubevisste

Å nærme seg det ubevisste er et prosjekt uten ende, som det ubevisste selv. Det synes umulig å komme til en endelig konklusjon om dets innhold, struktur og betydning for forståelsen av den menneskelige psyke. Likevel er det etter min oppfatning viktig for psykoterapeuter å bevisstgjøre seg hvilket syn de har på det ubevisstes eksistens, fordi dette på avgjørende måter vil forme den type terapi hver enkelt utøver. F.eks. vil det klassiske psykoanalytiske synet på det ubevisste som en «sydende kjele av drifter» innebære et syn på mennesket som svakt, determinert og prisgitt sine drifter og destruktivitet. Her kan det ubevisste bare nås gjennom tolkning og i beste fall sublimeres i form av kunst og høyere aktivitet, for de som er heldige nok til å ha disse gavene.

**Et slikt syn er ikke lenger holdbart** i lys av nyere utvikling innen psykoanalysen. I det ubevisste må det antas at betydelige kreative og legende ressurser eksisterer sammen med det vi vet om det destruktive og skremmende. Innholdet i denne hypotetisk tenkte ubevisste substansen vil variere fra individ til individ, alt etter de livserfaringer det lille barnet og den senere voksne får med seg, både direkte fra foreldre og andre, og mer indirekte via slektens og kulturens historie. Noen vil komme til å ha et så stort innslag av destruktivitet og selvforakt at det er vanskelig, kanskje umulig å få kontakt med det kreative og livsbejaende i en terapeutisk prosess eller i andre mellommenneskelige forhold. Andre har fått en så stor del av positiv bekreftelse, kreative evner og kjærlighet til seg selv og andre at de har et sterkt psykisk immunforsvar mot livets påkjenninger. Og for de fleste som kommer i psykoterapi vil «blandingsgraden» være vanskelig å få øye på, både for dem selv og terapeuten.

**Det er disse forholdene**, og under de terapeutiske betingelsene som mange av disse menneskene møtes med, at nødvendigheten av både å postulere et kreativt ubevisst, og ha terapeutiske metoder for å komme i kontakt med dette, aktualiseres. Aktiv utforskning av de visualiseringsprosesser som går parallelt med den verbale fortellingen ser ut til å være gunstig til dette formål. Det synes å skape en arena for forandringsmuligheter på det indre plan, som kan medføre positive endringer i selvbylde og indre objektkonstellasjoner. Det stilles ikke krav fra terapeuten om at disse indre opplevelsene skal omsettes direkte i det ytre levde livet. Det vesentlige er at de gir klientenes indre selv- og objektrepresentasjoner mulighet til økt differensiering og nyansering. Det er min kliniske erfaring at det å åpne opp for en å gå inn i slike visuelle bilder, være med inn i historien og påvirke den, kan være et nyttig supplement til den kliniske tilnærmingen den enkelte terapeut ellers har. Det kan også bidra til å lette forståelsen av og intensiteten i enkelte av de plagene som ellers er svært vanskelige å forstå for både klient og terapeut.

Fra Olav Müllers artikkel «Det ubevisste. Mer enn ID og fordervelse?», juli 1995.