

Lekende ut av sjalusiens runddans: Praktisk anvendelse av en narrative tilnærming i parterapi

Sterk sjalusi kan ødelegge relasjoner. I parterapi kan en narrativ og løsningsorientert tilnærming, med bruk av eksternalisering og metaforer, skape ny allianse i arbeidet med problemene.

TEKST

Lena Kristin Hole

PUBLISERT 1. november 2005

I parterapi møter vi ofte par som lever i anklagesirkler de ikke kommer ut av, med skyld som et underliggende tema. I noen saker strever en av partene med depresjon, angst, spiseforstyrrelse eller sjalusi, og konflikten rundt dette problemet står sentralt i begge beskrivelse av samlivsvanskene. Problemet til den ene part sies å belaste parforholdet. Ser man bort fra alvorlige krenkelser for eksempel av voldelig art fra den ene part, er det ofte ikke tilstrekkelig å behandle problemet individuelt. Gjennom å eksternalisere problemet slik det gjøres innen en narrativ tilnærming, kan man ta bort den lammelsen det er å være bærer av et problem alene. Dette uten ansvarsfraskrivelse eller ved å plassere skyld på partneren. Først når lammelsen oppheves, kan energi, motivasjon og håp vende tilbake. Paret gjøres i stand til å bevege seg igjen; de kommer ut av det fastlåste sporet, ut av anklagesirklene, og kan alliere seg for å løse sine samlivsproblemer.

Jeg vil beskrive hvordan jeg anvendte en narrativ og løsningsfokuset tilnærming i behandlingen av sjalusi i et parforhold. Sjalusi vil som regel dreie seg om uønskede og ukontrollerbare følelser og tanker, og et mål for terapien kan være å jobbe med hvordan kontrollen kan gjenvinnes. Sjalusi vil nesten alltid være ødeleggende for relasjoner til andre uansett årsaken som måtte ligge til grunn. I parforhold vil sjalusifølelsen typisk være knyttet til tanken om utroskap, at forholdets eksistens er truet av en tredjeperson, en konkurrent om oppmerksomheten.

Jeg har tatt utgangspunkt i Petter og Maja, et par jeg hadde i terapi som allerede etter to møter opplevde at de hadde begynt å ta kontroll over sjalusien som regjerte forholdet. Etter dette gikk terapitimene med til å oppsummere resultater. Jeg har brukt et transkribert videomateriale fra andre time av terapien for å illustrere den praktiske anvendelsen av narrativ tilnærming.

Dekonstruksjon og re-konstruksjon av problemet

Løsningsorienterte terapiformer, som ble utviklet på 80- og 90-tallet, tok avstand fra å ha overdreven vekt på problemet, fordi det kunne befeste en selvforståelse som hindret endring (de Shazer, 1994; Tjersland & Eriksen, 1994). Den narrative tenkningen innen familierapien med Michael White og David Epston (1990) i spissen fremhever at språklige beskrivelser av problemet nærmest per definisjon utgjør en så stor begrensning at den må sies å være selve problemet. Ved hjelp av kreative metoder utforsker man først selve problemet grundig for å finne ledetråder inn i et mer fremtidsrettet spor. Målet er å få oppmerksomheten over mot ressurser og muligheter som kan bidra til endring. White postulerer at personer organiserer sine liv rundt meningsbærende historier (narrativer), og at det også er disse som bidrar til problemets overlevelse og karriere. Derfor er det viktig å assistere klienter med å lete etter alternative historier i livet som kan brukes til å gjenoppbygge en ny historie basert på små og store erfaringer de måtte ha hatt med at problemet er svakere eller fraværende. Ved hjelp av eksternalisering dreies samtalene inn i et språklig spor som bidrar til å separere personen fra problemet. Et eksempel er å si at det virker som om klienten er *sterkt plaget av depresjon for tiden* i stedet for å si at klienten *er* deprimert. Problemet formuleres som noe *utenfor dem selv* og som påvirker dem utenfra, et problem som de på *nåværende* tidspunkt ikke har kontroll over. Problemet (som White benevner det *dominante narrativ*) utmeisles språklig, gjerne til et bilde av en plagsom, fiendtlig og pågående figur. Det kan benevnes med et navn plukket opp i klientenes eget språklige repertoar og i samsvar med deres assosiasjon til måten problemet typisk plager dem på (for eksempel en type troll, bølge, monster eller inntrenger). Slike formuleringer fremhever at problemet er en ytre fiende som man motiveres til å bekjempe.

Til forskjell fra andre løsningsorienterte tilnærminger er det med Whites metode ikke bare mulig, men også en fordel å utdype elendighetsbeskrivelser. Så lenge problemet klienten forteller om, er eksternalisert, forsterker det alliansen og motivasjonen til å bekjempe problemet. Med en utforskende og eksternaliserende uttrykksmåte kan terapeuten stille en rekke spørsmål for å gjøre tydelig problemets negative innvirkning på personen liv. Her undersøkes både hvordan problemet virker negativt inn på *selvbildet* og på *relasjon til andre*.

Problemets virkning på personen

Det er ifølge Duncan og Miller (2000) en fordel at klientens egen endringsteori blir etterspurt og om mulig fulgt opp gjennom å tilby en metode i samsvar med dette. Maja uttrykte i første time at hun trodde hun ville ha nytte av å løse problemet med sjalusi gjennom å «lære å tenke positivt». Vi snakket om mulige tilnærminger og lagde oss som et mål for terapien at den skulle lære henne til å tenke positivt og fremheve hvite tanker fremfor svarte når problemet kommer.

Problemet ble eksternalisert i første terapitime. Det dominante narrativ i samtalene med Petter og Maja ble benevnt som «Sjalusien», fremstilt som en plageånd full av påfunn. Mer generelt benevnes problemet som «Svarte tanker», om det problem som

hadde en lengre historie i Majas liv knyttet til negativ tenkning om seg selv fra barndommen. Maja kunne fortelle at Sjalusien hadde startet og toppet seg et halvt år tilbake, om høsten ett år etter at de ble sammen. Hun hadde da sterke anfall av sinne, svart sinnelag, desperasjon og en mangel på kontroll over tanker og følelser. Maja strevde så voldsomt med sjalusi fra den perioden at det ikke bare gikk ut over forholdet, men også utover henne selv i så sterk grad at hun en kveld da Petter kom hjem, hadde drevet med selvskading. Petter hadde fra da av begynt å gjemme bort barberbladene i huset.

Sjalusien skadevirkning og innflytelse i Majas liv for øvrig ble nøyere kartlagt. Sjalusien hadde en slik virkning på henne at den fikk henne til å føle seg dum og ute av kontroll, for hun ville egentlig ikke være sjalu. Hun ble plaget av sjalusi og svarte tanker hver gang Petter ikke var hjemme, særlig når han gikk ut om kvelden eller var på fest eller situasjoner med alkohol. Om natten var hun ofte plaget av mareritt om at Petter fant en annen og gikk fra henne. Dessuten var hun redd for at sjalusien vil drive Petter bort hver gang han reagerte med irritasjon på den. Sjalusien gjorde ellers livet hennes vanskelig ved å frarøve henne konsentrasjonen når hun skulle studere. På relasjonen gjorde Sjalusien skade på den måten at den skapte mistillit hos Maja som såret Petter. Sjalusien gav ham beskjed om at han ikke var verdt å stole på som person. Han plagdes av maktesløshet fordi hun var så fylt av sjalusi at hun virket utilgjengelig for fornuft. Hvis han fortalte henne at hun ikke hadde grunn til å føle sjalusi, ville hun ikke tro ham, og han kunne bli angrepet av hennes svarte tanker uansett hva han sa eller gjorde. Sjalusien gjorde Petter deprimert og irritert, bidro til at han lukket seg, og ødela sexlysten fra hans side. Irritasjonen hos Petter fikk i sin tur Maja til å føle at han ikke elsket henne, og det igjen forsterket sjalusien.

**«Utmaling av elendigheten
fremhever smerten ved
problemet og gir motivasjon til å
bekjempe det»**

Maja fortalte at hun hele barndommen hadde slitt med grubling, tristhet og negative tanker. Hun følte at hun aldri har fått oppmuntring, inspirasjon eller hjelp, verken hos terapeuter, venner eller familie til å tenke mer positivt, bortsett fra hos Petter. Nå var den hjelpen blitt borte.

Når problemet var eksternalisert, formulerte vi hvordan problemet hadde «satt seg» hardest på Maja, at hun var den som var mest plaget. Vi ble enige om at det var hun som måtte ta mest ansvar for jobben som måtte gjøres med sjalusien. Petters deltakelse skulle bestå i å assistere henne ved å være til stede som medhjelper og støttespiller.

Når Maja begynte å utfolde seg i en ny og positiv retning, skapte det et konstruktivt samspill, og det ble lettere for Petter å komme med bidrag. Han virket tålmodig og innstilt på å støtte henne, og hun fikk vist seg frem som en mestrende kvinne.

Underveis kunne Petter fortelle at han hadde fått tilbake energien og sexlysten etter at Maja hadde fått kontroll på sjalusien og sluttet å mase om den.

Problemets dans mellom fortid, nåtid og fremtid

Tidsdimensjonen White følger når det gjelder det ønskede narrativ, er å begynne med nåtiden. Terapeuten spør hvordan klienten i den siste tiden har blitt dyktigere eller mer i stand til å holde problemet unna, noe som er med på å bygge opp den nye og ønskede historien. Deretter kan terapeuten bevege seg inn i fortiden for å finne ut det ønskede narrativets opprinnelse og historie. Så reflekteres det rundt hvilke steg som kan gjøres i fremtiden for å bekjempe problemet, basert på kunnskap om tidligere mestring. Man beveger seg hele tiden frem og tilbake mellom nåtid, fortid og fremtid, med en nysgjerrig utforsking av de eksempler på mestring som dukker opp.

Nicholson (1995) gir en god beskrivelse av den praktiske anvendelsen av metoden. Den første delen går ut på grundig gjennomgåelse av de negative virkningene problemet har hatt i nåtid og fortid. Utmaling av elendigheten fremhever smerten ved problemet og gir motivasjon til å bekjempe det. Klientene bevisstgjøres på valget om de vil fortsette å ha det slik eller ikke, eller om de sammen med terapeuten vil være med på å snu utviklingen.

«Elementer som bidrar til den alternative historien og som handler om mestring, knyttes til personen, dette i motsetning til hva man gjør med problemet»

Etter hvert som man blir kjent med problemet i nåtid og i hvilke situasjoner problemet typisk dukker opp, kan man begynne å spørre etter situasjoner hvor problemet *ikke* er der, dvs. sider ved livet som representerer unntak fra å være plaget av noe problem. De Shazer (1991) benevner det som *leting etter unntak*. Det er nyttig å løfte frem alle slags eksempler på avvik fra det som skjer i problemhistorien. Det trenger ikke nødvendigvis være eksempler på at problemet mestres, men at man har situasjoner der noe muligens er annerledes slik at problemet ikke merkes eller er til stede så sterkt (Freedman & Combs, 1996, s. 125). Dersom en deprimert person for eksempel forteller om bedre humør under bollebaking, er det grunn til undersøke hvilken *mening* som legges i denne bollebakingen, eller hva ved denne aktiviteten som beskytter mot problemet. Det å utdype folks lidenskaper, talenter og interesser kan være en nyttig vei å gå. Da er selvbildet ofte preget av en positiv opplevelse av «flyt» (Csikszentmihalyi, 1996).

Når et eksempel på unntak dukker opp, kan terapeuten be klientene svare på hvilken forskjellig virkning det har på personens selvbilde og på relasjoner til andre. Det tas tak i både følelser og handlinger. Man spekulerer fritt og undrende sammen med klienten rundt meningen med at problemet holder seg på avstand akkurat i disse situasjonene (Freedman & Combs, 1996, s. 171).

Etter at det ble samlet informasjon fra Maja og Petter om hvordan problemet virket inn og ødela for paret i nåtid, kunne spørsmålene etter hvert rette seg inn mot fortiden og oppveksten, hvordan problemet startet med å virke inn på Maja, hvorfor problemet klarte å få innpass og bli opprettholdt, og av hvem hun lærte sin måte å mestre verden på. I andre time kom det frem at Maja fikk lite oppmerksomhet fra foreldrene sine. Det var få andre viktige personer som kunne ha beskyttet hennes selvbilde ved å gi oppmerksomhet. Etter spørring og graving etter bekreftende og gode omsorgspersoner i familie, blant lekekamerater og lærere og nabofruer, kom vi til slutt inn på en person som har betydd noe for å gi Maja et godt selvbilde:

Terapeuten: Har det vært perioder tidligere i livet ditt, før du møtte Petter, da du fikk mye oppmerksomhet fra noen? Er det noen i livet ditt du har fått mye oppmerksomhet fra?

Maja: Nei, jeg har vel heller fått lite.

Terapeuten: Gjelder det absolutt alle mennesker som har vært inne i livet ditt?

Maja: Nei, sånn som mamma og sånn har jeg ikke fått så mye oppmerksomhet fra, men mormor og morfar ... der har jeg liksom vært «yndlingsbarnebarnet».

Terapeuten: Der er du «yndlingsbarnet» ja ... Hva er det mormor og morfar har sett hos deg, når de har gitt deg denne oppmerksomheten?

Maja: Det var fordi jeg var alltid snill og grei, og stille og rolig, og ... var veldig mye hos dem, og ... prata veldig mye med mormor.

Til deres store forundring ville jeg ikke slippe denne mormoren så lett. Jeg sørget for å få utbrodert de minste detaljer så konkret som mulig av hva Maja hadde opplevd i denne gode relasjonen. En stor bit av timen dreide seg derfor om mormoren som White ville kalt et vitne som kan fortelle om en Maja med et godt bilde av seg selv og uten mørke og triste tanker.

Når Maja og Petter presenterte unntak fra problemet i nåtid og fortid, eksempler på når sjalusien var svakere eller fraværende, la jeg vekt på å få frem mer konkrete og detaljerte beskrivelser, gjerne gjennom å vise meg litt mer pågående interessert, ivrig, glad entusiastisk, blåse det opp på morsomme og hyggelige måter, repetere og gi utvidede og positivt reformulerte oppsummeringer. På denne måten begynner man gradvis å ta i bruk nye ord og setninger som nettopp kan være de som bidrar til å utforme den nye historien. Det er selvsagt viktig å være nøye på at de formuleringer man bruker, oppleves og bekreftes som korrekte av klientene.

Fra eksternalisert problem til internalisert mestring

Etter hvert som mestringen av sjalusien ble tydeligere, spurte jeg Maja hvilke handlinger eller personlige egenskaper hos *henne selv* som gjorde at hun mestrer. Elementer som bidrar til den alternative historien og som handler om mestring, knyttes til *personen*, dette i motsetning til hva man gjør med problemet. Da Maja for eksempel fortalte om hva som hadde rettet seg opp i det siste, ble hun spurt hva det var for slags

kraft eller egenskap hun hadde i seg som gjorde en forskjell slik at hun klarte å få dette til. Deretter ble endringen vektlagt som et sterkt bevis for at hun hadde ressurser i seg til å bekjempe problemet. Man kan befestе dette ved å knytte det til noe ved klienten, for eksempel det at vedkommende er en spesielt målrettet, oppfinnsom, iderik eller sterk person.

Det eksternaliserte språket som refleksjonsmulighet

I andre time snakker vi om hvor hardt sjalusien hadde taket på Maja den høsten hun hadde drevet med selvskading en kveld da Petter kom hjem. Sjalusien var sterk og mektig i denne perioden. Den destruktive Sjalusien har åpenbart fått boltre seg frekt og fritt i Majas liv og nærmest hatt henne som fast arbeidsplass. Jeg gir dem mange spørsmål å reflektere rundt: Hvorfor ble akkurat Sjalusien ansatt som hjelper for Maja i denne perioden? Tillot hun det av mangel på annen hjelp? Selv om sjalusien skadet Maja og relasjonen til Petter som er så viktig for henne, må den jo også ha vært god å ha? Og hva med Sjalusiens dårlige venner og medhjelpere, Sinne og Svarte tanker, hadde ikke de også en slags rolle i dette?

«Eksternalisering som metode tillater at man kan «leke» med vanskelige og alvorlige problemer fordi problemene ikke lenger er en del av klientens selvbylde, men av en parallell historie»

Vi finner frem til at sinnet og de svarte tankene har betydd noe som beskyttelse av selvfølelsen, ved at Sinne tillot henne å protestere og rase ut savnet sitt, og Svarte tanker hjalp henne å drukne sorgen. Da Maja var som mest besatt av redsel for å miste Petter som hun var glad i, ble Sjalusien og dens medhjelpere ansatt som beskyttere av mangel på annen hjelp. Jeg lanserer ideen om at Sjalusien ble ansatt for å representere «en venn som er opptatt av at Maja skal beholde noe hun elsket sterkt, i livet sitt». Dette tar Maja og Petter innover seg, og vi sitter alle og er nærmest litt rørt over at et slikt uhyre som Sjalusien også skulle kunne ha slike *edle* hensikter. Jeg spør Petter om han kan komme på andre måter Maja kan være opptatt av å beholde ham på enn det denne dårlige hjelperen får henne til. Vi lager et bilde av at Maja har to venner som ønsker at hun skal beholde Petter; den ene gjør det på en negativ og destruktiv måte og er for aktiv. Den andre vennen innføres som en ny ide om en venn som gjør det på en positiv måte, men aldri får slippe til nok. Vi lager et mål om å få Petter og Maja til å hjelpe den positive hjelperen mer frem.

En liste over beskyttere

Ut fra Majas beskrivelse av de heftige anfallene av sinne og sjalusi var det nesten umulig for henne å ta seg inn igjen når hun først var kommet inn i det. Vi var enige om at løsningen var å forhindre at anfallene kom. Ut fra våre diskusjoner rundt *unntakene* lagde vi en liste med beskyttere, situasjoner som de skulle prøve å skape mer av i fremtiden. Denne listen var en befestelse av arbeidet de hadde gjort, og at de var i mål. Hadde man villet, kunne man rullet den sammen til et diplom på slutten av terapien som et avslutningsritual og hevdet at dette var resultatet av deres slit og innsats under terapien. Her stod alle små og store knep og alle våpen som var brukbare. Sjalusien fikk sparken og hadde ikke noen jobb å gjøre for Maja lenger.

Øverst på listen stod oppmerksomhet. Eksempler på beskyttere er:

- Tenke på personer som tidligere hadde gitt Maja positiv oppmerksomhet.
- Meldinger eller telefon fra Petter
- Morsomme tegninger fra Petter som minner henne om noe de skal gjøre sammen.
- Henge opp tegningene fra Petter på en skapdør som hun alltid kan se på hvis hun trenger hjelp.
- Tenke på hyggelige prosjekter eller avtaler i fremtid.
- Skaffe seg positive bilder i hodet ved drømme om noe fint (lese reisebrosjyrer).
- La glede-seg-til-tanker spre seg (for eksempel sommeren med alle de gode minnene).
- Gå ut på byen med venninner eller besøke noen.
- Søke til venninner som er flinke til å korrigere hennes negative oppfatninger eller som henledet oppmerksomheten på positive aspekter.
- Utvide grunnlaget for selvbildet, for eksempel faglig ved å være travelt opptatt med gjøremål på skolen.

For hver ny erfaring Maja fikk med situasjoner der hun hadde kontroll over problemet, desto mer kunne hun med styrke si til seg selv: «Jeg er en mestrende person.»

Fremheving av vitner

Et viktig bidrag til å befestet et mestrende og godt selvbilde til den nye historien er når det bringes frem i samtalen en nær person fra oppveksten, et historisk vitne, som kan *bekreftede de nye beskrivelsene* av selvbildet. Mormoren til Maja var et slikt vitne.

Eksemplet med mormoren ble hentet frem under utforskningen av unntak i fortiden. På et senere tidspunkt, når man er godt i gang med utpensling av den nye historien, kan mestring i nåtid knyttes til en betydningsfull person som klientene vil mene har sett dem på denne positive måten før i tiden (Freedman & Combs, 1996, s. 133):

- Hvem ville ikke blitt overrasket over at du gjorde akkurat dette fremskrittet?
- Hva ville de si at det fortalte om deg at du mestret dette vanskelige problemet i dag?
- Hvem av dem du er knyttet til fra oppveksten, ville forutsagt at du ville klart å bekjempe sjalusien nå?
- Hvilken kunnskap har de om deg fra før som ville gjøre dem så sikre på at du skulle klare dette du nå har klart?

Metaforbruk - terapi som lek

I leting etter alternative historier er humor, lek og fantasi viktig. Terapeuten kan gjerne være litt uhøytidelig i sin famling frem til dekkende beskrivelser. Det å gi problemet et navn er morsomt i seg selv. Rare og humoristiske språklige formuleringer utvekslet mellom voksne mennesker kan åpne for vitale og kreative sider. I en lekende atmosfære oppstår nysgjerrighet og flyt av ideer.

Eksternalisering som metode tillater at man kan «leke» med vanskelige og alvorlige problemer fordi problemene ikke lenger er en del av klientens selvbylde, men av en parallell historie. Terapiens mål blir enklere å snakke om, narrative *levendegjør* terapien og styrker motivasjonen. Skitne knep, skadefryd og ren krigføring er tillatt å bruke i bekjempelsen av problemet som fiende. I timene med Maja og Petter ble små historier om sjalusien utbrodert der vi beskrev sjalusiens vesen, oppførsel, svakheter og styrker: Hva liker sjalusier? Hva liker de ikke? Hvordan kan man lure den sjalusien som har satt seg fore å plage akkurat dere?

Ifølge Milton Erickson (se Zeig, 1980) er *metaforer* nyttige av mange grunner: Det er en kreativ måte å kommunisere på som oppmuntrer klienten til selv å tenke kreativt og bli mer fleksibel. Problemet kan uttrykkes indirekte, og viktige poenger kan være lettere å illustrere. Klientene kan huske kompliserte temaer med bare ett ord. Det demper motstand og skaper mot til å konfrontere og bekjempe problemet (desensitivisering). Løsninger kan hentydes indirekte ved hjelp av assosiasjoner, slik at klientene opplever at de finner løsningen selv, og at det krediteres egen mestring. Reformulering av problemet ved hjelp av metaforer kan bidra til en mer positiv holdning til situasjoner hvor symptomene er til stede. Man har også en mulighet til å redefinere problemet. Ikke minst er bruk av metaforer egnet til å styrke selvfølelsen. Det fremmer selvstendighet og evnen til selv å finne frem til løsninger.

Epilog

Svarte tanker og Sjalusi kom ikke tilbake. I tillegg til at terapien ble evaluert underveis og til slutt, har jeg hatt tre oppfølgingssamtaler med Maja i de tre årene som fulgte etter terapiens slutt. Maja forteller at hun ikke har hatt tilbakefall, heller ikke om høsten, den tiden da tungsinn ofte kom. Hun uttrykte sterk tro på at hun hadde innarbeidet en ny måte å tenke på. Hun hadde aldri følt seg så glad før. Da jeg siste gang tok kontakt, var jeg spent på hvordan det gikk. Heldigvis kunne Maja fortelle at de hadde det riktig bra. Og at hun fortsatt fortalte andre om den endringen terapien hadde satt i gang hos henne fire år tidligere. Det var med stolthet hun også fortalte at de etter hvert hadde lært seg til å snakke sammen hvis noe ble vanskelig, et mønster de som par hadde funnet frem til selv i tiden etter terapiens slutt.

Lena Kristin Hole

Munchs gate familiekontor

Munchsgate 5b

0130 Oslo

Tlf 23 42 81 80

E-post lena.hole@bufetat.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 11, 2005, side 1016-1020

TEKST

Lena Kristin Hole

+ **Vis referanser**

Referanser

Csikszentmihalyi, M. (1996).

New York: Harper Collins.

de Shazer, S. (1991).

New York: Norton.

de Shazer, S. (1994).

New York: Norton.

Duncan, B. L., & Miller, S. D. (2000).

San Fransisco: Jossey-Bass.

Freedman, J., & Combs, G. (1996).

New York: Norton.

Nicholson, S. (1995). The narrative dance - A practice map for White's therapy.
(1), 23-28.

Sluzki, C. E. (1992). Transformations: A blueprint for narrative changes in therapy.
217-230.

White, M., & Epston, D. (1990).

New York: Norton.

Zeig, J. K. (Ed.). (1980).
27.

New York: Brunner/ Mazel, ss. 3-