

Karakteren

Selvets relasjonelt tilgjengelige og erfaringsnære utside

Karakteren utgjør en bro som overskrider skillet mellom før og nå, indre og ytre, kropp og sinn. I klinisk praksis kan karakterbegrepet utgjøre et nyttig supplement til selv-begrepet

TEKST

Kenneth Fosse Jørgensen

PUBLISERT 4. juni 2018

ABSTRACT:

Character - The embodied self's accessible outside

From within a Norwegian character analytic tradition, the author suggests clinical benefits of a character-concept that emphasise relatively stable experiential aspects of ways of being with others. Conceptualizing character as a structure evolved from the individual's relations with other people, it's bodily expressions might reveal valuable information about life-experiences as well as unconscious aspects of self-experience. While self-experience refers to inner representations, character comes to life as an outer manifestation of the embodied self-experience through *how* the patient presents herself and *how* the patient relates to others. It is therefore argued that the concepts *self* and *character* might complement each other in a valuably way in clinical practice. Clinical vignettes from a case are used to illuminate the topic.

Key words: embodied, character, self, psychoanalysis, relational, experience

EMNER

kroppsliggjort

karakter

selv

psykoanalyse

relasjonell

erfaring

Pasienters kroppsspråk og væremåte kan være vel så talende som deres verbale ytringer. Denne erfaringen lå til grunn for at Wilhelm Reich (1933/1972) utviklet karakteranalysen. Ved siden av å lytte til det pasientene sa, ble *karakteren* i form av væremåte, vaner, gester, mimikk, holdning og talemåter vektlagt som en viktig kilde til å forstå den andre. Via ubevisste handlinger og holdninger hevdet Reich at karakteren håndterer konflikter mellom indre behov og de ytre omgivelsenes frustrasjon av behovene (Reich, 1933/1972). Personen demper sine iboende driftsimpulser og former sin interpersonlige sfære slik at vedkommende beskytter seg mot avvising fra omgivelsene. Pasientenes karakteristiske væremåter avspeiler slik deres livserfaringer og gir verdifull informasjon om deres utfordringer. Med karakteranalysen var Reich

banebrytende med tanke på å fremheve strukturaliserte og nonverbale aspekter ved pasientenes personlighet.

I nyere tid har den «relasjonelle vendingen» innenfor psykoanalysen (eks. Aron, 1996; Mitchell, 1988, 1993; Mitchell & Aron, 1999; Stern, 2016) utvidet vår forståelse av det terapeutiske møtet. Mens Reich var forankret i datidens «en-person-psykologi» – der man relativt ensidig fokuserte på pasientens væremåte – ses terapeuten nå som en fullverdig deltaker og sentral påvirker på det som skjer i et «gjensidig, men asymmetrisk» (Aron, 1996) samspill innenfor et «intersubjektivt felt» (Stern, 2016). Dette innebærer at ingen av partene kan ses isolert fra den andres påvirkning, og at samspillet mellom pasient og terapeut har fått en mer sentral plass i den terapeutiske utforskningen. Det uoversiktlige og unike møtet mellom to mennesker vil alltid preges av det særegne ved hver av partene. Når intersubjektivitetstenkningen nå har fått klinisk og teoretisk fotfeste, er det derfor behov for strukturbegreper som viser til partenes relativt stabile og individuelt spesifikke bidrag til samspillet. Et karakterbegrep kan bidra til å fylle dette behovet, og tydeliggjøre noe av det Wachtel (2017) hevder er mangelfullt teoretisk utviklet innenfor den relasjonelle psykoanalysen: forklaringer på *hvordan* fortidens relasjoner skapes, gjenskapes og opprettholdes i nåtid. Wachtel (2017) savner teorier og begreper som beskriver hva som medierer utviklingen fra barndom til voksenliv, og som bidrar til å «bære fortiden inn i nåtiden» (Wachtel, 2017, s. 503, min oversettelse).

Karakter beskrives som et «tvetydig» begrep (Baudry, 1984; Piers, 2000), uten en tilfredsstillende definisjon eller klar plass i psykoanalytisk teori (Schafer, 1979). Internasjonalt benyttes gjerne *karakter* og *personlighet* om hverandre (eks. McWilliams, 2011; Lingiard & McWilliams, 2017; Shapiro, 1989/1999; Piers, 1998, 2005) for å vise til ens særegne og «relativt stabile måter å tenke, føle, handle og relatere seg til andre på» (Lingiard & McWilliams, 2017, s. 71, min oversettelse). Mens Reich vektla de *ytre*, observerbare aspektene ved karakteren (1933/1972), knyttes begrepet i dag vel så mye til *indre* psykiske prosesser, slik som «motiver, fantasier, karakteristiske tanke- og følelsesmønster, hvordan man erfarer seg selv og andre, og hvordan man mestrer og beskytter seg selv» (Lingiard & McWilliams, 2017, s. 18, min oversettelse). Reichs innflytelsesrike opphold i Norge i perioden 1934–1939 har imidlertid bidratt til en karakteranalytisk/psykoanalytisk tradisjon som på et særnorsk vis forbinder *karakter* med *hvordan* slike stabile aspekter ved personligheten kommer til uttrykk i *form* og *væremåte* (eks. Gullestad, 2015; Gullestad & Killingmo, 2005/2013; Killingmo, 2007; Sletvold, 2014).

«Sammenlignet med pasientens indre livsverden, er karakteren derav mer umiddelbart tilgjengelig for terapeutens opplevelse»

Ved Norsk Karakteranalytisk Institutt vurderes det nonverbale og ytre *karakteruttrykket* som en vesentlig informasjonskilde i det terapeutiske arbeidet. I senere tid har Sletvold (2014, 2016) videreutviklet karakteranalysen ved å integrere kroppsbasert («embodied») karakteranalyse med sentral teori fra den relasjonelle psykoanalysen. Som en fortsettelse på dette arbeidet tar denne artikkelen sikte på å illustrere karakterbegrepets kliniske funksjon.

Det er ikke artikkelens hensikt å bidra med en uttømmende drøfting av forskjeller og likheter i karakterforståelse mellom ulike teoritradisjoner, men snarere å integrere teori for å fremme forståelse for begrepets kliniske nytteverdi innenfor en moderne karakteranalytisk forståelsesramme. Mens karakterbegrepet historisk oppstod innenfor drift/struktur-modeller (jf. Greenberg & Mitchell, 1983), knyttes karakter i denne artikkelen til relasjon/struktur-modellen til den relasjonelle psykoanalysen.

Karakterstrukturen anses som et produkt av hvordan man er formet av mellommenneskelige relasjoner (jf. Greenberg & Mitchell, 1983, s. 20). «Avtrykket» av ens relasjonelle erfaringer hevdes å komme til uttrykk gjennom *hvordan* man fremstår, og *hvordan* man relaterer seg til andre. Mens *selv* fremheves som det mest sentrale strukturbegrepet innenfor den relasjonelle psykoanalysen (Mitchell, 1993), vil artikkelen illustrere at karakterbegrepet kan utgjøre et klinisk nyttig supplement til selvbegrepet ved å lede oppmerksomheten mot stabile nonverbale, prosedurelle og ubevisste aspekter ved den enkelte. Karakteren får slik funksjon som *selvets relasjonelt tilgjengelige og erfaringsnære utside*. I forordet til boken *The Embodied Analyst* nevner Sletvold (2014) kort forholdet mellom selv og karakter. For øvrig knytter han imidlertid selvbegrepet til *kroppen* fremfor til *karakteren*. Dette bidrar til et behov for å tydeliggjøre sammenhengen mellom *selv* og *karakter* innenfor vår tradisjon.

Karakterforståelsen som presenteres, er vokst frem i vekselvirkningen mellom kliniske erfaringer og teoretiske analyser. Dette gjenspeiles i artikkelens vekslings mellom teori og kliniske vignetter. De kliniske vignettene er basert på prosessnotater fra timene med en pasient med pseudonymet Lisa. Av hensyn til anonymiteten er biografiske detaljer omskrevet. Pasienten har selv lest igjennom manuskriptet og gitt tillatelse til å presentere artikkelen slik den fremstår.^[1]

Lisa

Lisa (40 år) var nylig sykemeldt da hun tok kontakt etter anbefaling fra fastlege. Legen oppfattet henne som lettere deprimert med tegn på utbrenthet. Lisa selv opplevde seg som en belastning. Setninger som «jeg må bare ta meg sammen» og «jeg har ingenting å klage over» ble gjentatt som indre mantraer. De ble forsterket av møter med fastlege, arbeidsgiver og av venner som lurte på hvordan hun hadde det. Det kjentes imidlertid umulig å gå tilbake i jobben. Alt strittet imot i henne. De instruerende setningene ble avløst av tanker om døden. Verst var det når hun i samspill med fastlegen opplevde at han «presset» henne til å endre seg, for eksempel når han spurte hva hun tenkte om å gå tilbake til jobben, når han implementerte CBT i samtalene eller foreslo kurs i depresjonsmestring. Med et ønske om å forsvinne fra jordens overflate gikk hun da fra

fastlegens kontor. Det nærmeste hun kom, var å isolere seg på soverommet, legge seg under dyna og fantasere om døden. Hensynet til familien gjorde det utenkelig å handle på suicid-tankene. Hun skammet seg og instruerte seg om å ta seg sammen: «Du har ingen grunn til å klage.»

Hun nærmest strålte da hun smilende kom meg i møte første gang jeg traff henne. «Hvordan har du det?» var noe av det første hun spurte om. «Jo, takk. Bare bra!» svarte jeg, før jeg fikk tenkt meg om. Jeg merket at jeg ble brydd av spørsmålet. Det kom med en kraft som forrykket den vante rollefordelingen i terapirommet. Vel på plass i stolen begynte hun å fortelle om noe som hendte henne på veien. Hun underbygget historien med gester, mimikk og bevegelser. Historien hadde et vittig preg, og jeg kjente meg underholdt av henne. Rollene var tydelig fordelt; *hun* underholdt *meg*. Tanken på å skifte fokus over mot hva som ledet henne til terapi, fikk meg til å føle meg ufin. Jeg kjente på et press om å la være. Hva var det som skjedde mellom oss?

«Karakteren fungerer som et kommuniserende subjekt som gir form til ens livserfaringer»

Jeg kommenterte det særegne ved det som utspilte seg. At *hun*, fremfor å be om hjelp spurte hvordan *jeg* hadde det, før hun fortsatte med å underholde meg. Det uuttalte spørsmålet «Sier dette noe om deg?» ble oppfattet av bemerkningen. Hun sank litt sammen. Øynene ble fuktige. Hun så på meg. Rollene var snudd, og skiftet var tydelig vanskelig for henne.

Hvem er denne pasienten? Kan det nonverbale og implisitte samspillet beskrevet i vignetten si noe essensielt om pasienten og hennes livsutfordringer?

Hva tilbyr Lisa?

Med et karakteranalytisk perspektiv kan man hevde at det som først og fremst tilbys i første møte med Lisa, *ikke* er en verbal beskrivelse av hennes problemer, men en iscenesettelse av *en «levd» erfaring* (Stern, 2004) som gir et inntrykk av hvem hun er. Hvordan fremstår hun? Hvordan forholder hun seg til seg selv og til meg? Hva slags relasjon inviteres jeg inn i? Gjensidighet, komplementaritet, underkastelse eller dominans?

Ved å rette oppmerksomheten mot *hvordan* Lisa gir seg til kjenne, og hvordan det *oppleves* å være sammen med henne, med en antakelse om at dette potensielt kan si noe om hvem hun er, og hva hun strever med, kan slike samspillserfaringer gi verdifull informasjon om temaer for videre utforskning. Med et karakteranalytisk perspektiv anses det som nyttig å påbegynne en hypotesedannende undring omkring pasientens karakter fra første møte. Da det terapeutiske samspillet imidlertid alltid er felles skapt – påvirket av situasjonelle og kontekstuelle faktorer – kan man ikke konkludere om stabile aspekter basert på et enkelt møte. For eksempel kunne Lisa vært ekstra nervøs denne dagen eller hun kunne vært sterkt påvirket av hvordan jeg fremsto. For å få et

noenlunde klart bilde av pasientens karakter er det derfor nødvendig med gjentatte erfaringer, samt at man inn-reflekterer eget bidrag til det terapeutiske samspillet.

Selv og karakter

Gjennom psykoanalysens historie har ego (Freud, 1923), karakter (Reich, 1933/1972), selv (Kohut, 1971/2009) og personlighet (Lingiardi & McWilliams, 2017) vært sentrale strukturbegreper som fremhever stabile aspekter ved den enkelte. Det at karakterbegrepet hevdes å overlape med de andre begrepene (Baudry, 1984; Schafer, 1979, 1983), i kombinasjon med at *selv* anses som det viktigste og mest sentrale psykoanalytiske begrepet i nyere tid (Mitchell, 1993), kan gi grunn til å stille spørsmål ved om man trenger et karakterbegrep. Men, på samme måte som Reich så behov for å vektlegge karakter for å fremheve den ytre manifestasjonen av ego, kan det være nyttig å supplere selvbegrepet med et karakterbegrep (Baudry, 1984, Reich, 1933/1972). Mens de tradisjonelle ego- og selvbegrepene først og fremst viser til indre fenomener, viser karakter vel så mye til *hvordan* man gir seg til kjenne, og *hvordan* man relaterer seg til andre (Schafer, 1979; Sletvold, 2014). For terapeuten er pasientens indre opplevelser usynlige. Pasienten kan snakke om dem, og terapeuten kan prøve å tenke seg til dem, men pasientens selvopplevelse, indre selv-andre-representasjoner eller fantasier kan ikke direkte erfares av terapeuten. Bruk av gester og mimikk, rytmiske aspekter ved det terapeutiske samspillet, hvordan pasienten posisjonerer seg i relasjonen, hvordan pasienten snakker, og så videre, kan imidlertid observeres og direkte erfares av terapeuten. Slike erfaringsnære aspekter er karakterens uttrykk. Sammenlignet med pasientens indre livsverden er karakteren derav mer umiddelbart tilgjengelig for terapeutens opplevelse. Karakteren kan fungere som *selvets relasjonelt tilgjengelige og erfaringsnære utside*.

«Ved å la seg bevege i samspill med pasienten kommer karakteren til uttrykk i relasjonen»

«The ego is first and foremost a bodily ego» (Freud, 1923, s. 26). Sletvold (2013, 2014) har gjennomgått Freuds teorier om forbindelsen mellom ego og kroppen, og vist at disse samsvarer med Damasio (2000, 2010) teorier. Begge anser selvets kjerne som emosjonell, og begge anser kroppen, emosjoner, selvet og bevisstheten som uatskillelige. Med utgangspunkt i dette hevder Sletvold (2013, 2014) at ego/selvet oppstår som en sansning av den emosjonelle kroppstilstanden. Et nonverbalt «kroppsjeg» er utviklingsmessig til stede forut for et mer bevisst, verbalt, autobiografisk og refleksivt selv (Schoore, 1994, 2011; Sletvold, 2013, 2014). Videre er ens bevisste selvopplevelse alltid (mer eller mindre) forbundet med et «kroppsjeg» eller «kroppselv» (Sletvold, 2013, 2014). Med denne forståelsen skriver Sletvold (2014): «While I see sense of self as the inner feeling of our emotional body state, I use character to denote this same emotional body state as observed from the outside» (s. xvi). I tråd med ideen

om at karakteren tilbyr en ytre manifestasjon av ego/selvet (Baudry, 1984; Reich, 1933/1972), knytter Sletvold (2013, 2014) bånd mellom det indre og det ytre. Imidlertid nevnes forholdet mellom selv og karakter kun kort av Sletvold (2014), som hovedsakelig relaterer selvet til *kroppen* fremfor til *karakteren*. Med utgangspunkt i hans tenkning kan man imidlertid hevde at kropp og sinn er forbundet som en helhet, og at karakteren fungerer som et kommuniserende subjekt som gir form til ens livserfaringer.

Impliserer dette at begrepene selv og karakter viser til to sider av samme sak – personen erfart fra innsiden eller utsiden? Teorier om selvutviklingen kompliserer denne ideen. Når selvet utvikles via internalisering av omsorgsgivers verbale og nonverbale responser på barnets uttrykk (Bromberg, 2006; Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002; Stern, 1985/2003; Wallin, 2007; Winnicott, 1967/1971), vil erfaringer som ikke har vært gjenstand for intersubjektiv deling, være frakoblet ens bevisste selvopplevelse. Erfaringene leves ut på et implisitt, proseduralt plan og kommer til uttrykk gjennom hvordan man er. For pasienter som i liten grad har fått hjelp til å bevisstgjøre seg selv intersubjektivt, og som har vansker med å formidle sitt indre liv, kan karakteruttrykket derav gi verdifull informasjon om det som omtales som «uformulerte erfaringer» (Stern, 2010), eller «unthought known» (Bollas, 1987): det man ikke har tenkt over, men like fullt vet. Karakteren vil med andre ord synliggjøre et sub-symbolsk, nonverbalt erfaringsnivå som er utilgjengelig for pasientens symboliserte selvopplevelse (Bucci, 1997).

Karakterens selv-regulerende kompromissfunksjon

Siden Reich (1933/1972) omtalte karakter som en «narsissistisk forsvarsmekanisme» (s. 169), har flere teoretikere vektlagt karakterens selvregulerende og selvorganiserende funksjon (eks. Piers, 1998; Shapiro, 1989/1999, 2000). Videre hevdes karakteruttrykket å formidle et *kompromiss* mellom hva man har erfart, og hva man lengter etter (Sletvold, 2016; Stern, 1994). Karakterbegrepet kan derav lede oppmerksomheten mot individets generaliserte og ubevisste tilpasningsstrategier i forsøket på å ivareta selvfølelse og tilknytningsbehov. Dette kan være tilpasninger som aktivt, men ubevisst, opprettholdes gjennom forsvarsmekanismer som «fremmedgjøring» (Shapiro, 1989/1999, 2000) eller «dissosiasjon» (Bromberg, 2006, 2011). Med andre ord vil karakterforsvaret kunne bidra til en proaktiv fremmedgjøring av følelser, behov og selvtilstander som man ikke har erfart rom for innenfor et «relasjonelt matrix» (Mitchell, 1988). Slike fremmedgjorte og fremmedgjørende aspekter kan imidlertid anes i pasientens væremåte og samspillsformer, de iscenesettes i overføringen–motoverføringen (Stern, 1994), eller de synliggjøres via assosiasjoner til det som erfares i det intersubjektive feltet (Stern, 2016). Mens selvbegrepet gjerne impliserer internaliserte *selv-andre-representasjoner*, tenkes kompromissløsningen også å ha etablert seg på et proseduralt og sub-symbolsk erfaringsnivå i form av affekt-motoriske minner (Sletvold, 2016) og «implisitt relasjonell kunnskap» (Lyons-Ruth, 1998) i den prosedurelle hukommelsen.

Hvordan avdekkes karakteren?

Karakter er ifølge Bollas (1992) en formende og informativ, kommuniserende ubevisst struktur; «en intelligent form som søker objekter for å uttrykke sin struktur» (Bollas, 1992, s. 64, min oversettelse). Ved å *la seg bevege* i samspill med pasienten kommer karakteren til uttrykk i relasjonen (Bollas, 1992). Ifølge Cornell (2015) bidrar Bollas med en radikal revisjon av Reich ved å fremheve karakterens paradoks: Samtidig som karakteren gir beskyttelse i møte med andre, er den samtidig helt avhengig av andre for å komme til uttrykk. Tradisjonelt har man innenfor et «en-personsperspektiv» vært opptatt av å lese pasientens «emosjonelle uttrykk» via en ytre observasjon av den emosjonelle kroppen (eks. Reich, 1933/1972). Med sin vektlegging av iscenesettelser og karakterens ubevisste kommunikative påvirkningskrefter peker Bollas (1992) fremover mot de senere års økte fokus mot det som skjer *mellom* pasient og terapeut og i terapeutens egen kropp (eks. Aron, 1998; Sletvold, 2014, 2016; Wallin, 2007). Ved å *la seg bevege* og samtidig *være var* for pasientens nonverbale emosjonelle kroppsspråk, formen på det relasjonelle samspillet og ens egne responser kan man ut fra et karakteranalytisk perspektiv bevisstgjøre aspekter ved pasientens karakter. Jeg vil nå vende tilbake til Lisa og diskutere den innledende vignetten i lys av karakterbegrepet.

Karakteren synliggjøres via et mikro-drama

Essensen i karakterforankrede relasjonsmønstre kan gjerne vise seg i løpet av relativt korte øyeblikk (Sletvold, 2014; Stern, 2004). «During the moment, a story unfolded (...). The story was directly experienced, not written nor told. (...) The moment was engraved in each of their minds» (Stern, 2004, s. 20).

Et «mikro-drama» (Stern, 2004) utspilte seg mellom Lisa og meg allerede i første time. Fra første stund ble jeg invitert inn i «en terapeutisk dans» (Sletvold & Børstad, 2009), en form for «iscenesettelse» (Aron, 2003; Bass, 2003), der relasjonen var preget av komplementaritet. Slik komplementaritet omtales gjerne som «doer-done to»-relasjoner (Benjamin, 2004) eller «seesaw»-relasjoner (Aron, 2006). Noe av det særegne med vår innledende dans var den «omvendte» rollefordelingen. Lisa tok rollen som den som «gjorde noe» med meg. Hun stilte spørsmål og underholdt meg, og det kjentes vanskelig å snu om på dette. Jeg opplevde et nonverbalt relasjonspress om å la det være slik. «The nonverbal force of character can be that of a fundamental, unconscious form of communication: look *here*, not *there*; notice *this*, not *that*; feel *this*, but not *that*; say *this*, but not *that*» (Cornell, 2015, s. 83). Det er som om hun ber meg om å fokusere på meg, ikke på henne; hennes mestring, ikke utfordringene; det fornøyelige, ikke det vanskelige. I en beskrivelse av komplementære relasjoner skriver Aron (2006): «While each partner plays out one side, both of them identify with both positions» (s. 355). Med andre ord kan det å ta kontroll i form av å være «doer» være et middel til å unngå vanskelige følelser knyttet til posisjonen «done to». Et annet kjennetegn ved komplementære relasjoner er at rollene gjerne kan snus uten at det endrer strukturen (Aron, 2006). Dette gir mening i lys av vårt rolleskifte. Vi kom ikke ut av komplementariteten, men reverserte den. Ubehaget skiftet eier.

Rolle-reversering trenger ikke å være et stabilt karaktertrekk. Det kan også være en strategi for å håndtere angst i møte med en ny situasjon. For Lisa viste imidlertid komplementariteten seg som et repeterende mønster gjennom terapiprosessen. På tross av at hun ble klar over mønsteret, var det svært vanskelig for henne å tillate seg andre samværsformer. Hun hadde store vansker med å «løsne grepet» om seg selv. Timene opplevdes for korte, og hun var redd for ikke å klare å «ta seg sammen» slik at hun «ble seg selv igjen» i etterkant av timene. Dette synliggjorde at problemene var tett knyttet til hennes selvopplevelse, samt at væremåten har en selvregulerende og angstdempende funksjon (jf. Piers, 1998; Reich, 1933/1972; Shapiro, 1989/2000, 1999). Etter hvert som jeg ble mer kjent med Lisa, ble det tydelig at hun i de fleste relasjoner har vansker med å ta plass som annet enn «omsorgsgiver» eller «underholder». I dagliglivet blir dette gjentatt ureflektert og automatisk, som et uttrykk for hvem hun *er*. I yrkeslivet har hun en stilling der den omsorgsfulle rollen etterspørres. Det er også slik andre kjenner henne. Samtidig vet hun om en «mørkere» side ved seg selv. En side forbundet med avmakt og selvforakt, som gjemmes bort, og som hun er alene om. En side som i kontakt med andre først og fremst får plass via identifikasjon med dem hun hjelper. Dette sliter henne fullstendig ut. Det kjennes umulig å endre seg. Fantasiene om å forsvinne representerer en utvei bort fra relasjoner.

Lidelsen kan hevdes å ha vokst frem som et produkt av hvem hun er, og hvordan hun forholder seg til andre. Med andre ord er lidelsen et produkt av hennes karakter. Samtidig er hvordan hun forholder seg til andre, en refleksjon av hvordan hun forholder seg til seg selv, noe som understreker sammenhengen mellom det ytre karakteruttrykket og hennes indre selvopplevelse. Lidelsen bidrar til økte vansker med å være seg selv slik hun og andre kjenner henne. Hun er utslitt, uten den kraften hun er vant til. Hun er sykemeldt og lever ikke lenger opp til rollen som velfungerende, slik hun har gjort gjennom år med «skjult» lidelse. Andres spørsmål forrykker den vante rollefordelingen. Hun preges av selvforakt og kjenner seg verdiløs.

I terapien gjentas også andre relasjonsscenarioer. Hun kommer notorisk 5–10 minutter for sent til timene og beklager seg med en oppgitt mine. Det kjennes som om hun forventer at jeg er sur på henne. Som om det er for min del hun kommer til timene, og som om hun inviterer meg til å ta samme rolle som hennes indre kritiker. Hun har opplevd dette i møte med andre, deriblant fastlegen. Jeg mistenker at hun gjennom sin væremåte bidrar til å fremprovosere reaksjoner som samsvarer med hennes tidlige erfaringer. Hennes karakter bidrar til å forme relasjonene, slik at historien om hennes oppvekst gjenskapes i nåtid. Hun har vokst opp med en kritisk, selvopptatt far og en invaderende, krevende mor. Hun husker hvordan hun som barn krympet seg, skammet seg og kritiserte seg selv når hun ble utsatt for foreldrenes krav og krasse kritikk. Barndommens relasjoner var sterkt komplementære. Hun var oftest enten offer for andres kritikk, humørspreder eller omsorgsgiver. Sjeldnere var erfaringene av å delta i et mer gjensidig og anerkjennende samspill.

Lisa hadde i utgangspunktet store vansker med å sette ord på hva hun strevde med, hva hun hadde erfart, og hva hun trengte hjelp med. Hennes karakter bidro til å skjule dette

for henne og synliggjøre det for meg. Ved å være oppmerksom på det umiddelbare inntrykket hun gav, la meg bevege, være var for den terapeutiske dansen hun inviterte til og sette ord på dette, kunne jeg hjelpe samtalen omkring hva hun strevde med, i gang. Slik kan karakterbegrepet skjerpe blikket for det nonverbale samspillet. Ved at karakteren utgjør en bro mellom før og nå, indre og ytre, kropp og sinn, kan karakteren videre informere oss om både bevisste og ubevisste aspekter ved hennes indre livsverden, selv-andre-representasjoner, livserfaringer, ubevisste håndteringsstrategier og nåtidige interpersonlige relasjoner.

Om å reflektere inn terapeuten

I arbeidet med å avdekke pasienters karakterutfordringer er det nødvendig å inkludere seg selv i forståelsen, da en gjerne får tildelt en rolle i gjenskapelsen av de kjente relasjonserfaringene. Beebe, Jaffe og Lachmann (1992) har beskrevet mellommenneskelig samspill som en integrasjon av stabile, individuelle karakteristikk og de egenskaper som får mulighet til å dukke frem innenfor den aktuelle dyaden (se Aron, 1996, s. 61). Tilsvarende kan man tenke seg at karakteruttrykket endrer form i samspill med andre, organisert av en integrasjon av ens forutsetninger og hvilke væremåter den andre muliggjør. Med andre ord er karakteren semi-stabil, innehar en viss fleksibilitet og kan vise seg flerfoldig. Påvirket av kontekst varierer Lisa mellom ulike væremåter, deriblant omsorgsgiver, humørspreder, offer for andres kritikk eller skamfull mottaker av forventninger hun ikke lever opp til. Hvilket uttrykk som dominerer, påvirkes blant annet av hvem hun er sammen med, og hva som er kontekst for samhandlingen. Det er imidlertid vanskelig for henne å ta del i et gjensidig, anerkjennende intersubjektivt samspill, og det er vanskelig for henne å ta imot hjelp. Dette kan forstås som et uttrykk for at hennes karakter er rigid og har begrenset fleksibilitet.

Som en effekt av den relasjonelle vendingen innenfor psykoanalysen handler ikke karakteranalysen lenger primært om å «gjøre noe» med den andre, men om å delta i et relasjonelt samspill parallelt med en vedvarende undring og analyse av mitt og ditt bidrag til det som skjer mellom oss, så vel som det som skjer i terapeuten og i pasienten selv. Dette innebærer et relasjonsarbeid der felles utforskning og meningsdannelse står sentralt. Aron (1996) beskriver dette som «a mutual meaning-making process» (s. 94). En bevisstgjøring av hva som skjer mellom oss, samt hvorfor det skjer, kan bidra til økt handlingsfrihet. Ved å utvide repertoaret av samspillsformer muliggjøres økt «relasjonell frihet» (Stern, 2016). En annen måte å si dette på er at karakterens fleksibilitet økes. Mens suicid-tankene representerte en løsning som innebar å gjøre seg fri *fra* relasjoner, kan Lisa forhåpentligvis erverve større frihet *i* relasjon til andre. I våre timer ble det i økende grad skapt rom for et intersubjektivt samspill kjennetegnet av gjensidig anerkjennelse og felles meningsskapende utforskning. Det er imidlertid vanskelig å endre seg, og hennes mest karakteristiske samspillsmønstre ble stadig aktualisert mellom oss.

Øking av karakterens fleksibilitet

Et godt stykke ut i terapien ble jeg innkalt til et dialogmøte med NAV. Påvirket av våre felles erfaringer kjentes det vanskelig å uttale seg overfor NAV. Jeg var usikker på hvordan jeg skulle forholde meg, og det kjentes umulig å ta opp temaet uten å aktualisere den tilbakevendende tematikken.

Timen etter nevnte jeg innkallingen og spurte om hun visste noe om dette. Jeg sa at jeg var usikker på hva jeg skulle si, og prøvde å utforske hva hun tenkte rundt spørsmålene. Vi var relativt raskt i gang med en «dans» som kjentes fastlåsende. Jeg opplevde henne som passiv og strevde med å få svar på mine spørsmål. I det ene øyeblikket oppfattet jeg at hun talte for å begynne i jobb, mens hun i det neste gav uttrykk for at dette var umulig. Dobbeltkommunikasjonen gjorde meg mer og mer frustrert og irritert. Det strammet seg i mage, bryst, hals og armer. Jeg fikk lyst til å riste henne. «Kan du ikke bare svare ærlig!!» skrek min indre stemme. «Jeg er jo på ditt lag», tenkte jeg videre. Jeg så at hun krympet seg.

«For et håpløst, stygt bilde!» sa hun brått, og hyttet med neven opp mot et av bildene som hang på veggen. Kommentaren kjentes forløsende. Det var som om jeg brått gjenvant evnen til å tenke. «Jeg lurer på om det er meg du er sint på?» sa jeg, før jeg rettet fokus mot samspillet mellom oss. Jeg satte ord på at det i møte med slike temaer oppleves som om jeg tildeles rollen som en mektig, kritisk og straffende person, og at hun krymper seg i møte med meg. «Ærlig talt aner jeg ikke hva jeg skal si på det møtet», sa jeg. «*Jeg vet ikke* hva som er best for deg, og jeg tror kanskje ikke du vet det heller. Jeg tror kanskje at ingen av oss har eller kan finne svaret på dette alene. Jeg tror vi må samarbeide for å finne ut av det.» Hun begynte å gråte. Lisa gjenkjente tendensen til å underkaste seg og tok ansvar for sitt bidrag til den relasjonelle dansen. Samtidig kjentes det som om kvaliteten på relasjonen var endret. Komplementariteten kjentes avløst av en tilstand av gjensidig anerkjennelse (Aron, 2006). Med utgangspunkt i Benjamins (2004) tenkning kan man si at det oppstod en form for «tredjehet».

Metakommunikasjonen omkring det som utspilte seg mellom oss, bidro til å løfte begges blikk. I det øyeblikket vi fikk et felles tredje punkt å se vår relasjon fra, opphørte komplementariteten. «There must be a move beyond this power struggle to a level of metacommunication that allows the dyad to return from complementarity to mutuality and recognition» (Aron, 2006, s. 351). Endringen bidro til en åpning av det intersubjektive rommet (Aron, 2006). Ved å oppløse slike samspillsmønstre tilbys nye erfaringer som kan bidra til å omforme karakteren. Gjennom gjentatte erfaringer med dette muliggjøres *nye inntrykk* som *setter andre avtrykk*, som kan gjøre karakteren mer fleksibel.

Avsluttende betraktninger

Det er godt mulig at Lisa kunne vært hjulpet med en annen behandlingstilnærming, men fastlegens forsøk på å hjelpe resulterte i at hun opplevde seg misforstått og håpløs. En måte å forstå dette på er at problemene ikke var symbolisert som en del av hennes bevisste selvrepresentasjon, slik at ordenes innhold ikke formidlet hennes utfordringer. Hun kunne derfor ha opplevd noe av det samme i møte med meg dersom jeg hadde

vektlagt hennes verbale fremstilling uten å ta hensyn til *opplevelseskvaliteter* ved samspillet og den mer subtile, ubevisste og *nonverbale kommunikasjonen* som væremåten hennes bidro med. En «global analyse» (Schjelderup, 1956) som inkluderer karakterens varierte uttrykksformer, kan bidra til at man fanger opp sentrale uformulerte aspekter som kan berike den terapeutiske prosessen. Hvor vesentlig det er å inkludere et karakterfokus i behandlingen, er et spørsmål om blant annet pasientens problematikk, evne til selvrepresentasjon og målsettingene for behandlingen. Karakterforståelse kan være særlig nyttig i saker der pasientens problematikk er vanskelig å forstå for terapeuten.

I møte med Lisa valgte jeg å sette fokus på samspillet allerede i første time. Hvor direkte og hvor tidlig man eventuelt kan gjøre dette, er et spørsmål om klinisk ekspertise: Hva hjelper behandlingsprosessen? Mens det for Lisa var åpne å tematisere væremåten, kan det for andre potensielt virke lukkende at man retter et så direkte fokus mot karakteren. Det anbefales derfor takt og respekt (Gullestad, 2015), og at man er ydmykt utprøvende, var for pasientens responser og oppmerksom på den eventuelle allianse-rupturen som påpekningen kan bidra til (Safran & Muran, 2000). Videre er det nyttig å vite at terapeutiske reparasjoner av allianse-rupturer kan gi nye og verdifulle relasjonelle erfaringer (Safran & Muran, 2000). Uavhengig av om man velger å påpeke karaktertrekk, kan et fokus på pasienters nonverbale karakteruttrykk bidra til å informere behandlingsprosessen.

«Samtidig som karakteren gir beskyttelse i møte med andre, er den samtidig helt avhengig av andre for å komme til uttrykk»

Gjennom artikkelen benyttes ulike prosessbegreper for å belyse samspillet med Lisa. Til forskjell fra begreper som overføring, motoverføring, iscenesettelse og komplementaritet – som alle sier noe om ubevisste prosesser *her og nå* – impliserer karakterbegrepet mer stabile aspekter ved hvordan personen fremstår, og hvordan personen relaterer seg til andre. Karakteren kommer til syne i den terapeutiske prosessen via slike ubevisste prosesser, men kan sies å supplere de andre begrepene ved å vise til ens *helhetlige inntrykk* av hvem personen *er*, uavhengig av den aktuelle terapeutiske prosessen. Med utgangspunkt i det som oppstår her og nå, kan man påbegynne et hypotesetestende arbeid som danner grunnlag for slutninger basert på repeterte mønstre.

Karakteranalysens vektlegging av nonverbale, implisitte og uformulerte aspekter sammenfaller med utviklingstendenser innenfor den relasjonelle psykoanalysen (eks. Boston Change Process Study Group, 2010; Stern, 2010, 2016). Samtidig kan det virke som vektleggingen av det felles skapte har gått på bekostning av et karakterfokus innenfor den relasjonelle psykoanalysen. Dette kan muligens ha bidratt til at den relasjonelle psykoanalysen mangler teorier og begreper som forklarer hva som medierer

utviklingen og gjør at fortidens relasjoner skapes, gjenskapes og opprettholdes i nåtid (jf. Wachtel, 2017). Ved å integrere karakteranalysens karakterfokus med teori fra den relasjonelle psykoanalysen kan man hevde å bidra til at mangelen dekkes. Via tendensen til å forme det intersubjektive feltet kan karakteren anses som en mediator. Ens selvregulerende væremåte bidrar til relasjonserfaringer som i neste omgang – via en ond spiral – kan bekrefte ens eksisterende selv-opplevelse og indre objekt-representasjoner, samt forsterke ens implisitt relasjonelle kunnskap. Ved å vektlegge karakterens uttrykksformer kan man fremme refleksjon omkring hvordan man selv bidrar til å opprettholde egen lidelse. Samtidig kan forståelse for karakterens selvorganiserende og angstdempende kompromissfunksjon bidra til å gjøre det forståelig om man fortsetter med de kjente, men utilfredsstillende væremåtene.

Artikkelens karakterbegrep, som er forankret i den karakteranalytiske tradisjonen, skiller seg noe fra karakterbegrepet i den «relasjonsorienterte karakteranalysen» (Gullestad, 2015; Gullestad & Killingmo, 2005/2013; Killingmo, 2007). Begge retninger er påvirket av Reichs opphold i Norge, men er siden influert av til dels ulike psykoanalytiske miljøer. Tydeligst kommer forskjellen frem når Killingmo (2007) gjør et skille mellom relasjon og karakter. «Grunnleggende sett peker begrepet relasjon mot de bevegelige og dynamiske sidene ved personligheten, mens begrepet karakter er rettet mot de mer stabile og uforanderlige sidene» (Killingmo, 2007, s. 125). Når karakterbegrepet i denne artikkelen knytter an til relasjon/struktur-modellen i den relasjonelle psykoanalysen (jf. Greenberg & Mitchell, 1983), utviskes dette skillet. Karakteren anses som grunnleggende relasjonell: Den er formet av relasjoner, kommer til uttrykk i relasjoner og opprettholdes av relasjoner. Karakterbegrepet blir slik mer i tråd med det Killingmo (2007) omtaler som *strategi*: «En internalisert måte å forhandle med objektet på som barnet, i samspill med omgivelsene, har erfart som den mest tjenlige for å oppnå noe eller for å unngå noe» (s. 129).^[2] Det at Killingmo (2007) gjør et så tydelig skille mellom karakter og relasjon, kan forstås som et uttrykk for at han ikke har revidert karakterbegrepet i lys av den relasjonelle vendingen i psykoanalysen, men snarere har supplert begrepet med det mer relasjonelle strategibegrepet. Dette kan også ha bidratt til at Killingmo (2007) hevder at strategibegrepet, som anses som «mer dynamisk og relasjonelt enn karakterbegrepet» (s. 129), er å foretrekke i klinisk praksis. Det at Gullestad (2015) imidlertid hevder at de ubevisste relasjonelle strategiene er «innvevd i karaktertrekkene» (s. 31, min oversettelse) og benytter formuleringer som «karakter-baserte relasjonelle strategier» (s. 32, min oversettelse), kan imidlertid tyde på at karakterforståelsen i de ulike tradisjonene er i ferd med å bli mer ensartet.

Konklusjon

Artikkelen har integrert teori fra den kroppsbaserte karakteranalysen og den relasjonelle psykoanalysen med mål om å illustrere karakterbegrepets nyttefunksjon i klinisk praksis. Karakteren anses som et produkt av hvordan man er formet av mellommenneskelige relasjoner. Avtrykket av ens relasjonelle erfaringer hevdes å komme til uttrykk i hvordan man fremstår, og hvordan man relaterer seg til andre. Gitt at man inn-reflekterer eget bidrag til det som oppstår i det terapeutiske samspillet, kan

karakterens nonverbale uttrykksformer informere terapeuten om uformulerte og ubevisste aspekter ved pasienters indre livsverden, selv-andre representasjoner, livserfaringer, ubevisste håndteringsstrategier og nåtidige interpersonlige relasjoner. Karakteren utgjør slik en bro som overskrider skillet mellom før og nå, indre og ytre, kropp og sinn. I klinisk praksis kan karakterbegrepet hevdes å utgjøre et nyttig supplement til selv-begrepet: Karakteruttrykket fungerer som selvets relasjonelt tilgjengelige og erfaringsnære utside.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 6, 2018, side 468-477

TEKST

Kenneth Fosse Jørgensen, Norsk Karakteranalytisk Institutt, Privatpraksis, Kristiansand

KONTAKT: kenneth@fossejorgensen.no

+ Vis referanser

Referanser

Aron, L. (1996). *A meeting of minds*. Hillsdale, N.J.: The Analytic Press.

Aron, L. (1998). The clinical body and the reflective mind. I L. Aron & F.S. Anderson (red.), *Relational perspectives on the body* (s. 3-37). Hillsdale, NJ and London: The Analytical Press.

Aron, L. (2003). The paradoxical place of enactment in psychoanalysis: Introduction. *Psychoanalytic Dialogues*, 13, 623-631.

Aron, L. (2006). Analytic impasse and the third: Clinical implications of intersubjectivity theory. *International Journal of Psychoanalysis*, 87, 350-368.

Bass, A. (2003). «E» enactments in psychoanalysis: Another medium, another message. *Psychoanalytic Dialogues*, 13, 657-675.

Baudry, F. (1984). Character. A Concept in Search of an Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 32, 455-477.

Boston Change Process Study Group (BCPSG) (2010). *Change in psychotherapy. A unifying paradigm*. New York and London: W. W. Norton & Company.

Beebe, B., Jaffe, J. & Lachmann, F. (1992). A dyadic systems view of communication. I Skolnick, N.J. & Warshaw, S.C., (red.), *Relational Perspectives in Psychoanalysis* (s. 61-82). Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 5-46.

Bollas, C. (1987). *The shadow of the object: Psychoanalysis of the unthought known*. New York: Columbia University Press.

Bollas, C. (1992/2010). *Being a character: Psychoanalysis and Self Experience*. Hove & New York: Routledge.

Bromberg, P.M. (2006). *Awakening the Dreamer*. Hillsdale, N.J.: The Analytic Press.

Bromberg, P.M. (2011). *The Shadow of the Tsunami: And the Growth of the Relational Mind*. Hillsdale, N.J.: The Analytic Press.

Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and cognitive science: A multiple code theory*. New York: Guilford Press.

- Cornell, W.F. (2015). *Somatic experience in psychoanalysis and psychotherapy: In the expressive language of the living*. London: Routledge.
- Damasio, A.R. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. London: Heinemann.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. London: Karnac.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. XIX (1923-1925): The Ego and the Id and Other Works*, 1-66.
- Greenberg, J.R. & Mitchell, S.A. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, Massachusetts and London: Harvard University Press.
- Gullestad, S.E. (2015). How to capture character through the patient's language? *The Scandinavian Psychoanalytic Review*. Vol 38 (1), 31-37.
- Gullestad, S.E. & Killingmo, B. (2005/2013). *Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Killingmo, B. (2007). Relasjonsorientert karakteranalyse: En posisjon i dagens psykoanalyse. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 44 (2), 125-131.
- Kohut, H. (1971/2009). *The Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lyons-Ruth, K. (1998). Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment. *Infant mental health journal*, Vol 19 (3), 282-289.
- Lingiardi, V., & McWilliams, N. (red.). (2017). *Psychodynamic Diagnostic Manual (second edition)*. New York: The Guilford Press.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis (second edition)*. New York: The Guilford Press.
- Mitchell, S. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mitchell, S. (1993). *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Mitchell, S. & Aron, L. (red.) (1999). *Relational psychoanalysis. The emergence of a tradition*. New York & London: Routledge.
- Piers, C. (1998). Contemporary trauma theory and its relation to character. *Psychoanalytic Psychology*, 15, 14-33.
- Piers, C. (2000). Character as Self-Organizing Complexity. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 23, 3-34.
- Piers, C. (2005). The Mind's Multiplicity and Continuity. *Psychoanalytic Dialogues*, 15:2, 229-254.
- Reich, W. (1972). *Character analysis (3rd ed.)*. V.R. Carfagno (Trans.). New York: Farrar, Straus and Giroux. (Original work published 1933; expanded version 1949).
- Safran, J.D., & Muran, J.C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York og London: The Guilford Press.
- Schafer, R. (1979). Character, Ego-Syntonicity, and Character Change. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 27, 867-891.
- Schafer, R. (1983). *The Analytic Attitude*. New York: Basic Books.
- Schjelderup, H. (1956). Personality-changing processes of psychoanalytic treatment. *Acta Psychologica*, 12, 47-64.
- Schore, A.N. (1994). Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schore, A.N. (2011). The right brain implicit self lies at the core of psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 21, 75-100.
- Shapiro, D. (1989/1999). *Psychotherapy of Neurotic Character*. New York: Basic Books.

- Shapiro, D. (2000). *Dynamics of Character: Self-regulation in Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Sletvold, J., & Børstad, M. (red.) (2009). *Den terapeutiske dansen*. Oslo: Kolofon Forlag AS.
- Sletvold, J. (2013). The ego and the id revisited. Freud and Damasio on the body ego/self. *The International Journal of Psychoanalysis*, 94, 1019-1032.
- Sletvold, J. (2014). *The Embodied Analyst*. East Sussex & New York: Routledge.
- Sletvold, J. (2016). The Analyst's Body: A Relational Perspective from the Body. *Psychoanalytic Perspectives*, 13:2, 186-200.
- Stern, D.B. (2010). *Partners in thought - Working with unformulated experience, dissociation, and enactment*. London, UK: Routledge, Taylor & Francis.
- Stern, D.B. (2016). *Relational Freedom: Emergent properties of the interpersonal field*. East Sussex & New York: Routledge.
- Stern, D.N. (1985/2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Stern, D.N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton & Company.
- Wachtel, P.L. (2017). The Relationality of Everyday Life: The Unfinished Journey of Relational Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 27, 503-521.
- Wallin, D. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Winnicott, D.W. (1967). Mirror-role of mother and family in child development. I *Playing and Reality* (s. 111-118). London: Tavistock, 1971.