



Psykoterapi er å gi erfaringer figur mot en bakgrunn.

TEKST

Roar Olsen

PUBLISERT 5. september 2018

ELISE^[1] Bodde sammen med en alkoholisert mann, og syntes det var vanskelig å markere seg overfor han – og andre. Mor hadde gitt så lite rom og forståelse for nettopp det. Langt ute i behandlingen sa hun «Jeg ...», for å begynne på en setning som stoppet opp. For meg virket det som hun brått ble oppmerksom på det utfordrende i å utgjøre et «jeg», at hun kvakk til i en slags fremtredelsesangst. Hun merket kanskje selv at hun nå fylte ordet med større tyngde eller selv-representasjon, og ble skremt over det farlige i det. Jeg tenkte at hun utfordret de internaliserte opplevelsene med mor, der hun som barn ikke skulle tre frem.

Elise kommenterte et maleri på kontoret, der en figur i bildet trer tydelig frem. Hun undret: «... er det fordi at vi mennesker er så redde for å forsvinne inn i bildet?» Sin mor opplevde hun *spiste* så mye av alle rundt seg. I overføringen kom dette frem som en redsel for at den andre skulle ta over. Overfor meg kunne for eksempel det å lytte til meg gå over i en engstelse for at jeg ville prege henne med mitt og trenge bort det som var hennes.

«Alle intervensjoner søker å få noe til å komme tydeligere fram»

Flere av mine pasienter forteller om da de første gang som barn fikk være hjemme hos kameraten og kjenne på stemningen rundt middagsbordet der. De fikk en *referanse* som gjorde at deres egen situasjon fremstod tydeligere. For mange er det slik at man ikke ser omfanget av hvordan man har hatt det, før man er ute av det. Det som persiperes, må tre frem i en kontekst – en erfaring får figur mot en bakgrunn (Olsen, 2000).

I terapien med Elise kom jeg til å tenke på den italiensk tegneserien «La Linea». Den kunne begynne med en flat strek, som det så utviklet seg en liten kul på. Denne kulen

kunne videre utvikle seg til et dyr, en mann eller hva som helst. Jeg tenker at psykoterapi handler om å bistå pasienten i å skape denne kulen: til å se, erfare, føle eller persipere slike kuler som de tidligere ikke har sett eller hatt innsikt i. Påpekning, klargjøring, bekreftelse, tolkning og rekonstruksjon som intervensjoner kan i stor grad alle betraktes som forsøk på å fremme figur mot bakgrunn – slik at noe fremtrer.

Mang en pasient har alltid hatt det slik de har hatt det. Når jeg spør om konkrete opplevelser fra barndommen, implisitt eller eksplisitt, så kan pasienten bli svar skyldig. Pasientens oppdrag er å se seg selv, og terapeutens oppgave er å bidra til dette. Men av og til ser vi ikke skogen for bare trær.

Selve behandlingen handler derfor om å dynamisk skape en figur mot en bakgrunn: Alle intervensjoner søker å få noe til å komme tydeligere fram. Det handler om å observere seg selv i stedet for emosjonelt å flyte som en kork på havet, eller å handle blindt. Arbeidet går ut på å skape seg et slags metanivå, der man står i egen opplevelse og observerer det som skjer, uten å måtte handle på det. I personligheten til pasienten bringes derfor elementer fra en egosynton, og dermed mer usett posisjon, over i en egodyston og mer erfart posisjon. Fra å blindt utagere en affekt blir pasienten oppmerksom på at noe kommer frem. Derigjennom kan hun reflektere over dette og reagere mer modent, for eksempel ved å stå i følelsen.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 9, 2018, side 846-847

TEKST

Roar Olsen

+ [Vis referanser](#)

Referanse

Olsen, R. (2000). Visual perception as constructions of object relations. , (1), 118-132.