

# Karakteranalytisk blikk på politiundervisning

I denne artikkelen illustreres hvordan utdanning av politistudenter kan kaste lys over psykoterapeutisk arbeid.

TEKST

**Marit Bang Jensen**

PUBLISERT 2. mai 2022

---

Sommeren 2011 var en forferdelig sommer som vi aldri glemmer i Norge. Mange ting skjedde som førte til at jeg senere søkte jobb ved Politihøgskolen og ble ansatt som lærer der. Jeg hadde i mange år arbeidet med karakteranalyse, som er en videreutvikling av psykoanalysen, der en fokuserer på den kroppslige opplevelsen og det kroppslige uttrykket både hos pasient og terapeut, og der dette er en selvfølgelig del av det som skal forstås. Politiets krav både til kroppslig og mental tilstedeværelse og mestring gjorde meg nysgjerrig på hvordan Politihøgskolen arbeidet med dette i utdanningen og i praksis. På Politihøgskolen var vi en gruppe lærere som, lagde og gjennomførte øvelsene, og hadde teoriundervisning. Vi arbeidet sammen to og to, en politifaglig og en psykologifaglig lærer, i tillegg til engelsklærer. Begreper ble gjennomgått både i større forelesninger og i mindre grupper. Studentene så filmsnutter av politipatruljer i arbeid, der de analyserte videoene gjennom å bruke begrepene de hadde lært. Vi leide inn markører og hadde fysiske øvelser i en øvingsleilighet. Politistudentene ble tilkalt til ulike situasjoner de skulle løse. De var i patruljer på tre, eller to, noe de vanligvis også er i praksis. Som lærer i faget Kommunikasjon og konflikthåndtering ved Politihøgskolen gjennom flere år erfarte jeg at karakteranalytisk perspektiv var nyttig i undervisningen. Jeg fikk også nye perspektiver på det å utdanne terapeuter.

Spesielt forholdet mellom det planlagte og det uforutsigbare opptok meg. I politiet er risikoen for eget og andres liv i enkeltsituasjoner så høy at å gjøre risikovurderinger, trene på ulike scenarioer og drille inn prosedyrer samt mental forberedelse er en bærebjelke i utdanningen. Politiet er pålagt å løse situasjoner ved å bruke minst mulig makt. Maktpyramiden (Bråten, 2011) er et kjent begrep for enhver polititjenesteperson. Symbolsk makt, vist gjennom å bære uniform, er det laveste nivået på pyramiden, og innebærer å være til stede og presentere seg som politi. I nivået over finner vi verbale kommunikasjonsteknikker, som å lytte, spørre og undersøke. Det tredje nivået innebærer bruk av verbal makt, nemlig pålegg og advarsler. Ytterligere fem trinn beskriver gradvis mulighet for opptrapping i bruk av makt, der det å anvende skytevåpen er øverste nivå. Politi må alltid kunne begrunne hvor på maktstigen de befinner seg i tilfelle ettersyn av Spesialenheten.

## «Noe av det som binder de to yrkene og yrkesutøvelsene sammen, er møtet med mennesker»

En sentral kompetanse innen politiet er å være i stand til løpende vurderinger av risiko og av hvilket nivå av makt som er nødvendig i en gitt situasjon. Det operative politiarbeidet spenner ellers svært vidt, fra å hjelpe en gammel dame over gaten, komme med dødsbudskap, til å få kontroll på en truende, bevæpnet person. Politiet er også ofte direkte involvert i psykiatrioppdrag. De henter personer som skal tvangsinnlegges, øver på å møte og håndtere livstruende og farlige situasjoner, samt å bruke skytevåpen. De trenes også i kommunikasjon og konflikthåndtering, på vennlig tilstedeværelse, aktiv lytting og speilende kommunikasjon.

I terapifeltet er ikke risiko knyttet til fare for eget og andres liv på samme måte. Det er sjelden terapeuten blir overfalt av pasienten. Men det uforutsette og overraskende skjer i terapi hele tiden, og dette er noe terapeuter må forholde seg til (Bang Jensen, 2007).

I psykoterapifeltet er det en forestilling om at behandling primært dreier seg om å finne en diagnose og så planlegge behandlingen deretter. Denne tilnærmingen har sitt utgangspunkt i den medisinske modellen, hvor man samler inn informasjon, gjør en vurdering, finner en forhåndsdefinert kategori å knytte funnet til og tar en beslutning om intervensjon. Min erfaring er at det i denne modellen ligger store muligheter for maktbruk overfor klienter. Hvis terapeutens blikk er styrt av kategorier som er avgjort på forhånd, kan mye viktig informasjon gå tapt. Ikke minst kan kunnskaper om klientens opplevelser av seg selv gå tapt. Mange klienter kan da føle seg overkjørt og ikke sett, i tillegg til at terapeuten ikke får en god nok forståelse. Marta Stark (2000) viser hvordan terapeuter kan bli bevisst på prosessene / hvordan en kan bevisstgjøre terapeuter på sine egne indre prosesser når i seg selv når de danner seg en forståelse av det som skjer i klienten og en selv, og mellom dem og klienten i terapirommet.

Reaksjonene til en terapeut kan tenkes å komme fra en autentisk modus, som beskrives som terapeutens umiddelbare, ekte reaksjon på klienten. I en empatisk modus forsøker terapeuten å forstå klienten. I en observerende og reflekterende modus gjør terapeuten en samlet vurdering av klienten. Gjennom å ha et slikt metaperspektiv på sine opplevelser av og tenkning om klienten hevder Stark at terapeuten lettere kan sortere egne reaksjoner. Dette kan motvirke fastlåste mønstre i terapiarbeidet og for raske konklusjoner om tilstand og behandling. Starks tilnærming er dermed nyttig både for en fleksibel og løpende vurdering av klienten og for å motvirke maktbruk. Politiet har på samme måte behov for verktøy for å kunne skille/håndtere egne reaksjoner i vanskelige oppdrag og har i de senere årene brukt psykologene Røkenes og Hanssens modell for analyse av kommunikasjon og samhandling. (Røkenes & Hanssen, 2002). Modellen tar utgangspunkt i hvilken type kontekst en befinner seg i. Deretter skiller modellen mellom perspektivet til polititjenestepersonen og til den eller de andre som er i situasjonen, «egenperspektivet» og «andreperspektivet». Det tredje perspektivet kaller

de for «samhandlingsperspektivet». Her ligger muligheten for å danne et «intersubjektivt opplevelsesfellesskap» der begge parter opplever seg sett og forstått av den andre.

I politiutdanningen blir det lagt vekt på teorier om beslutningstaking og mental forberedelse til ulike typer scenarioer som kan møte politiet. En trener mye på forskjellige scenarioer, rett og slett for å drille inn ulike typer ferdigheter som kreves i ulike situasjoner. Dette gjelder spesielt situasjoner med høy risiko og de situasjonene der politiet bruker makt (jf. maktpyramiden (Bråten, 2011)). Studenten trenes i å mestre det å bevege seg både oppover og nedover på maktpyramiden. En slik fleksibilitet anses som avgjørende for å lykkes i å løse oppdrag på lavest mulig konfliktnivå og med minst mulig bruk av makt. Oppsummert kan vi si at i politiet er plastisk vurdering og løpende risikovurdering sentralt.

**«Løpende situasjonsvurdering er sentralt i politiet, og jeg mener at det også bør være sentralt for terapeuter»**

Psykoterapeuters metoder kan på den annen side fremstå som mer statisk og basert på en antakelse om en lineær sammenheng mellom diagnose og behandlingsbehov, der en velger behandling med utgangspunkt i diagnosen som settes. Psykoterapeuter kan med fordel lære av politiets tilnærming, og søke å være tett på klientens opplevelse og utfordringer gjennom hele behandlingsforløpet. Utredning og behandling går således parallelt i behandlingen, og jeg vil si at de ikke kan skilles fra hverandre.

Psykoterapeuter og politi arbeider med det uforutsigbare, det uberegnelige, det overraskende, det vi ikke kan planlegge for. Løpende situasjonsvurdering er sentralt i politiet, og jeg mener at det også bør være sentralt for terapeuter. Terapeuter må hele tiden observere egne reaksjoner og reaksjoner hos klienten.

### **Åpenhet om følelser**

Politiet skal i gitte situasjoner kunne være både vennlige og imøtekommende og autoritære og grensesettende. Arnhild Lauveng (2014) beskriver i boka I morgen var jeg alltid en løve hvordan politiet måtte bruke makt for å få kontroll på henne da hun ble psykotisk i Majorstuakrysset. Hun forteller at gjennom måten de gjorde det på, hvordan de snakket med henne og var fysisk til stede, gjorde at hun merket at de var empatiske, slik at selv det å bli påsatt håndjern gikk an å akseptere. Hun beskriver hvordan politifolkene vekslet mellom nettopp vennlig tilstedeværelse og maktbruk når det var nødvendig. I undervisningen av politistudentene i faget Kommunikasjon og konflikthåndtering gjør en blant annet øvelser med skuespillere i en øvingsleilighet. Der blir ulike scenarioer iscenesatt, og patruljer på tre får trene på å løse oppdrag i ulike situasjoner. Det krever mot og tilstedeværelse av alle parter å gå inn i slike «live-situasjoner», der studentene eksponerer seg foran resten av klassen. Lærere observerer

og går gjennom oppdragsløsningen sammen med patruljen i etterkant. Resten av klassen kan komme med spørsmål og refleksjoner. Det konkrete arbeidet med å veilede politistudenter har satt en del problemstillinger på spissen for meg.

Et eksempel er hentet fra en erfaring fra en tidligere øvelse med psykisk syke og vold i nære relasjoner. Skuespillere spilte familiemedlemmer eller psykiatrisk pasient, og politipatruljen på tre skulle løse situasjonen. Mange følelser kunne bli aktivert i politistudentene, og for noen med liknende erfaringer fra eget liv kunne dette bli særlig utfordrende. Under øvelsen mistet en politistudent kontrollen over seg selv og ble aggressiv mot «moren» i familien, der studenten dyttet henne brutalt opp mot veggen. Minner fra oppvekst med alkohol ble vekket til live hos studenten og trigget en dyp aggresjon som fikk et ukontrollert utløp i øvelsen. Studenten fikk i ettertid mulighet til å bearbeide sine egne erfaringer over tid hos en kollegastøtte ved Politihøgskolen og ble veiledet til å søke videre hjelp. Slike situasjoner er viktige læringserfaringer både for studenter og lærere.

Etter «oppdraget» under slike øvelser går vi gjennom det hele sammen med politipatruljen som har fått prøve seg, og med resten av klassen som tilskuere. I øvingsleiligheten er det et galleri, der studenter og lærere kan stå og følge med på løsningen av oppdraget. Det er både psykologfaglige og politifaglige lærere til stede under øvelsene. Lærerne har løpende dialog og samarbeid i forbindelse med øvelsene, og vi utvikler øvelsene på bakgrunn av det vi erfarer i undervisningen. Det ble etter hvert innarbeidet at spørsmål om det følelsesmessige hørte med i gjennomgangen og drøftingen av oppdragsløsningen. Vi er opptatt av å trene studentene i å sette ord på egne følelsesmessige reaksjoner under oppdraget, og å forsøke å forstå menneskene i situasjonen. Vi ønsker at dette skal kjennes trygt å dele, og på den måten alminneliggjøre det å snakke om følelser i forbindelse med oppdragsløsning. I undervisningen av politistudenter kan det kjennes følsomt å ta frem egne reaksjoner i plenum, og det krever mot både av lærerne og studentene.

## **Arbeid med følelsesbevissthet**

Å arbeide med følelsesbevissthet er det første trinnet for å oppøve kompetanse på å beholde roen, regulere følelser og handle rasjonelt i spente situasjoner.

Følgende er en beskrivelse fra en politimann av et vanskelig ordensoppdrag:

«Jeg er politimann med erfaring fra Oslos skyggeside. I mange år har jeg jobbet i Oslo indre øst med fyll, narkotika, tyver, uteliggere og de utstøtte. Jeg er en helt vanlig fyr i begynnelsen av 30-årene og gleder meg til nattevakt. Spesielt fordi jeg har med meg praksisstudenten min. Han er litt yngre enn meg, oppvokst i Oslo og er av den gatesmarte typen med et skikkelig glimt i øyet. Vi jobber allerede godt sammen og løser det aller meste som vi skal, uten særlig bruk av makt. Vi liker å prate med andre mennesker, og vårt fokus er dialog i møte med publikum. Vi har på oss uniform med lue og gule refleksjakker merket politi på front og rygg.

Vi står utenfor et utested nede i sentrum. Natten har begynt å senke seg over byen. Ting er som det skal være, og Oslos befolkning kan sove trygt. Det er varmt – og gatelysene er tent. Folk er glade og hilser på politiet.

Det kommer en mann gående og vil hilse på meg og gjør et stort nummer av «high five» med politiet. Jeg avviser det høflig og ønsker ham en god kveld. Jeg vil følge med på studenten og være til stede for ham. Mannen går videre. Han virker god og full – og rører bortover gaten sammen med kameraten sin. Dessuten får jeg en følelse eller intuisjon av at han ikke likte at jeg ikke ville hilse på ham. En mann og en kvinne kommer gående i motsatt retning av mannen. Mannen som akkurat passerte meg, går i veien for paret og dytter den andre mannen kraftig i brystet, med skulderen. Mannen i paret blir tydelig forskrekket. Jeg blir ikke forskrekket, men dette er ikke greit. Her går grensen. Jeg løper etter han for å stoppe han, eller anholde han, som vi kaller det på politispråket. Før jeg kommer frem, blir jeg hindret av kameraten hans, som dytter meg skikkelig sånn at jeg lander i veggen på utestedet vi står ved siden av.

Etter hvert får jeg kontakt med mannen som dyttet mannen i paret, og foreholder ham oppførselen sin. Jeg forsøker å holde ham fast, men han er sterk og stritter kraftig imot. Jeg skjønner at han vil gå. Han vil i alle fall ikke høre på det jeg har å si. Jeg tror jeg er rolig. Og så ber jeg han om legitimasjon. Jeg vil vite hvem jeg står overfor. Det vil han ikke gi meg. Han dytter meg unna når jeg forklarer at jeg må visitere ham etter legitimasjon. Jeg kjenner at jeg stivner i kroppen når han dytter meg. Jeg kjenner adrenalinet strømme, og jeg vet hvorfor. Jeg er ikke vant til denne type kraftig motstand når jeg gjør inngrep. Dessuten er jeg litt sliten i kroppen etter alle nattevaktene, og hodet henger ikke helt med. Jeg er rett og slett ikke klar for dette. For denne mannen han er sterk og godt trent, mye sterkere enn meg. Han er sint, og han gir uttrykk for at han vil slåss. Han sier ikke at han byr opp, men jeg merker det, og det stresser meg. Han gir tydelig uttrykk for at han ikke vil samarbeide, og sier gjentatte ganger at han ikke har gjort noe galt. Men det har han gjort, og det er min jobb å gjøre noe med det. Der og da farer det gjennom hodet at uansett hva jeg gjør nå, så blir det slåssing. Det er ingen ting jeg kan gjøre noe med. Jeg merker at jeg får dårligere hørsel, tunnelsynet kommer snikende, og jeg blir klam i hendene. Jeg begynner å stamme og hakke tenner, og jeg må trekke pusten og anstrenge meg for å prate klart og virke troverdig. Det er en sjelden følelse. Jeg vurderer om jeg skal utsette han for makt, men lar være fordi jeg tror noen kommer til å bli skadet av det. Enten han, meg eller begge. Høyrefoten min begynner å rykke. Det gjør den alltid når jeg blir tilstrekkelig stressa. Jeg vet det og har vent meg til det. Det er ikke farlig. Det er bare kroppen som sier fra. Vissheten om det roer meg litt. Dette skal jeg løse.

Så trer erfaringen min inn. Jeg trekker meg et skritt tilbake, trekker pusten en ekstra gang for ikke å stamme, melder til operasjonssentralen at jeg trenger hjelp. – Nå! Jeg ser også at studenten min er på vei bort til meg. Jeg hører sirene fra flere politibiler komme nærmere. Mannen blir stående foran meg og finner frem et legitimasjonskort.

Det kommer en patrulje fra en annen stasjon. To erfarne politidamer går bort til mannen og holder han med løst snakk og glimt i øyet etter at jeg og studenten har visitert han. Jeg begynner å roe meg litt nå. Det er nesten ti andre kolleger til stede. Jeg konfererer med den mest erfarne av dem om mine observasjoner av mannen, og jeg ber operasjonssentralen om å foreta et registersøk. Jeg kommer fram til at jeg vil anmelde ham for ordensforstyrrelse. Men jeg er fremdeles helt sikker på at det kommer til å bli en fysisk innbringelse. Han kommer til å gi oss motstand, mye motstand. Men nå er jeg bedre forberedt, og kroppen min har roet seg ned. Jeg er trygg på at vi kommer til å klare det. Vi skal klare det, det er jobben vår. Det eneste som bekymrer meg, er at noen kan bli skadet. Det er en risiko vi må ta, og vi må anstrenge oss for at det ikke er han som skades. Jeg får litt senere vite at mannen forteller til en av politidamene at han ikke har slått noen, men at han pleier å slåss. Dessuten er han frekk og uhøflig. Jeg er imponert over kollegene mine som beholder roen og er proffe. Det er bra! Denne karen er en utfordring med hele sin væremåte.

Jeg tar kontakt med mannen og forteller at han blir innbrakt til politiarresten for ordensforstyrrelse. Jeg gir han legitimasjonskortet tilbake. Han røker en sigarett. Jeg ber han høflig om å legge legitimasjonskortet i lommen og stumpe sigaretten – flere ganger.

Plutselig knipser han sigaretten mot hånden min. Det spruter glør. Jeg får et lite brannså. Jeg er like rolig. Tror jeg. Jeg merker at kroppen er sliten av alle stressreaksjonene og føler at jeg ser litt trist ut når jeg sier at jeg kommer til å anmelde han for det med sigaretten. Kollegene mine tar et godt grep i armene hans for å ta han med seg. Jeg ser at han fremdeles vil slåss, men det er greit. Nå er jeg forberedt. Vi er mange. Vi vinner. Han går målrettet mot meg, men det kommer flere betjenter til, og vi legger han i bakken og setter på han håndjern. Han skriker og roper og prøver å spytte på oss. Når vi får han opp på beina, tar han sats og forsøker og skalle ned studenten. Vi bærer han inn i politibilen.» (Carlsen, 2016)

## **Arbeid i terapirommet**

I beskrivelsen over ser vi hvordan en politimann i et krevende oppdrag der han etter hvert blir utsatt for vold, hele tiden beskriver egne autentiske reaksjoner gjennom selvobservasjon. Han beskriver også hvordan han oppfatter mannen, og han forteller om sine fortløpende situasjonsvurderinger. I terapirommet møter terapeuten også det uforutsigbare. Hva skjer inne i pasienten, hvordan vil pasienten te seg i timen? Hva vil

komme frem, og på hvilken måte, og når? Og hvordan vil det som oppstår, påvirke terapeuten? Hva skjer i oss når vi møter det uforutsigbare, uberegnelige og overraskende? Terapeuten kan kjenne seg overrasket, usikker, kanskje også rådvill?

Hvordan komme seg videre, hvordan finne veien når det forventede ikke skjer? Når kartet ikke stemmer med terrenget? Eller kanskje heller når terrenget ikke stemmer med kartet. Planen fungerer ikke, vi må omstille oss. Min erfaring er at dette skjer kontinuerlig i terapirommet. Spørsmålet er om vi som terapeuter er like bevisste på dette som vi er bevisste på hvilken rolle egne følelser spiller i det arbeidet vi gjør. Jeg tror vanskene i terapirommet oppstår når vi har forhåndsdefinerte kart som hindrer en lyttende og åpen tilnærming, som igjen hindrer tilpasninger til kontekst.

Som beskrevet over har Marta Stark (2000) i sin modell løftet frem terapeutens ulike moduser i terapirommet. Hun trekker frem tre ulike tilstander: autentisk, empatisk og observerende/reflekterende modus. Hvilket sted i seg selv er det terapeuten handler ut fra i terapirommet i det aktuelle øyeblikket? Hvis en er oppmerksom på vekslingene mellom disse modusene, vil det ifølge Starks modell gjøre noe med ens egen terapeutiske holdning. En slik oppmerksomhet vil kunne øke terapeutens bevissthet på sin egen posisjon for lytting og tilstedeværelse.

### **«Tradisjonelt har terapeuter i for stor grad vært opptatt av å finne «de rette» intervensjoner»**

Men hva som kan oppstå, avhenger også av det mulighetsrommet som terapirommet tilbyr. Hvor åpen er terapeuten for pasientens opplevelse? Dersom terapeuten er opptatt av å gjennomføre noe, et prosjekt, en plan, vil jeg si at terapeuten er primært i en observerende, reflekterende modus. Dersom terapeuten er primært empatisk til stede, vil jeg si at terapeuten har sin oppmerksomhet rettet både mot seg selv og mot den andre. Men utgangspunktet for empatien er den andre. Av og til er terapeuten nærmest sin egen umiddelbare opplevelse. Hun eller han er kanskje trøtt, kjenner seg presset, har vondt et sted, tenker på andre ting enn det som foregår i terapirommet.

Å gjøre terapeuten bevisst på disse ulike posisjonene har vist seg å være nyttig i utdanning og veiledning av terapeuter. Ofte veksler vi mellom posisjonene, og det er bra. Men vi erfarer at terapeuter har lettere for å være i en observerende modus og i empatisk modus enn i autentisk modus. Hvorfor har det blitt slik at terapeuters kontakt med sin egen, autentiske opplevelse har kommet i skyggen av en empatisk tilstedeværelse og et observerende, reflekterende blikk?

Tradisjonelt har terapeuter i for stor grad vært opptatt av å finne «de rette» intervensjoner, noe som innebærer å være i en observerende og reflekterende modus. I utdanningen ved Norsk Karakteranalytisk Institutt lærer vi kandidatene å rette oppmerksomheten mot sin egen innside. Hvor i meg er det jeg nå handler fra? Er det min egen autentiske reaksjon i situasjonen? Er det min empatiske side som føler med pasienten? Eller er det en mer reflekterende, observerende del i meg som jeg er i

kontakt med? Det vies mye tid til å trene på bevisstgjøring av hvilke deler av en selv som en tar i bruk. Det er forskjell på å observere en person, være empatisk og å kjenne på egne autentiske reaksjoner. Autentiske reaksjoner kan for eksempel være å kjenne seg trett, irritert, overveldet av pasienten, fornemmelser og følelser som terapeuten opplever springer ut fra en selv.

### **Bevisstgjøring av forskjellen på å tenke og å kjenne**

I undervisningen i kommunikasjon og konflikthåndtering lot jeg flere ganger politistudentene gjøre en erfaringsnær øvelse som kan gi en god og trygg følelse. Tanken var at denne tilstanden av trygghet og tillit kunne knyttes til det laveste nivået på maktpyramiden, tilstedeværelse og kommunikasjon. Håpet var at de kunne gjenkjenne deler av denne kroppslige tilstanden også når de var i uniform, og at skillet mellom nivåene når de beveget seg oppover i maktpyramiden, ble klarer for dem.

De skulle lukke øynene og hente frem et godt minne sammen med en annen. Konteksten var at de satt på forelesning i et stort auditorium. Det skulle være et minne der de følte seg trygge, rolige og harmoniske. Et minne mange hentet frem, var et med en besteforelder eller god venn. De ble bedt om å beskrive hva de kjente i møte med minnet. Følelser, kroppslige opplevelser, lukt, lyd og så videre. De skulle kjenne etter i kroppen hva det var som gjorde at det opplevdes som et godt møte.

Treningen av politistudenter og av psykologer foregår på ulike måter. Oppgavene er ulike. Felles er møtet med mennesker, der den ene besitter makt i form av utdanning og rolle, og den andre er mottaker, frivillig eller ufrivillig, av våre tjenester.

### **«Parallellen til psykoterapi er åpenbar»**

For politiet er det viktig å være seg bevisst hva som skjer i spente situasjoner, med vold og maktbruk. Atferden kan da bevege seg fra å være vennlig tilstedeværende, lyttende og empatisk til å bli automatisk og instrumentell. Mange forteller at de før de fikk denne undervisningen, kunne gå over i autentisk modus og bli ordentlig sinte på publikum. Det førte til ytterligere eskalering av spente situasjoner. Når politiet kan observere og forstå egne følelsesmessige reaksjoner, er det lettere for dem å romme disse og beholde roen. Da kan det kanskje bli mulig å de-eskalere spente og farlige situasjoner, slik at en kan bevege seg nedover på maktpyramiden og være i en dialogmodus. Ofte vil ikke dette være mulig, men like fullt er politiet subjekter som handler og er til stede sammen med andre. Det fritar en ikke for kravet om tilstedeværelse, i sansningen av seg selv, av den andre og av kontakten.

I politiet blir betydningen av de kroppslige reaksjonene tydelig, ikke minst gjennom de svært stressende situasjonene politiet kommer opp i, og ulike måter de sterke inntrykkene kan påvirke kommunikasjonen på (Carlsen, 2016).

Det er meningsfullt som psykolog å lære politistudenter hvordan følelsene kjennes og vises på kroppen, og hvordan de kan møte publikum på en bedre måte når de blir



bevisste sine egne reaksjoner. Da er det lettere å ta inn og undersøke publikums reaksjoner.

Parallellen til psykoterapi er åpenbar. I undervisningen om kroppslig overføring og motoverføring arbeider vi med å bevisstgjøre terapeutene på egne reaksjoner, slik at de lettere kan ta inn og dele pasientens tilstander.

### **Å kjenne etter i kroppen. Magefølelse og empati**

Det har etter hvert utviklet seg en forståelse av at sinnet vårt er forankret i kroppen på en slik måte at det er meningsløst å se på kropp og sinn som atskilt. Denne oppfatningen gjør seg gjeldende både i psykologien og i medisinen. Yogafilosofi tydeliggjør dette perspektivet. Mennesker påvirker hverandre gjennom vegetativ identifisering (Andersen, 2009; Galaaen, 2021; Sletvold, 2014). Dette innebærer at vi fanger opp mye mer av hverandre enn det som sies med ord, men at vi ofte ikke er bevisste på dette.

Å lese det emosjonelle uttrykket slik det erfars kroppslig, er en kapasitet som hører til det å være terapeut og menneske. Men vi er ikke alltid like bevisst på det emosjonelle uttrykket hos oss selv og hos den andre og hvordan det påvirker oss. Dette er noe vi fanger opp ubevisst. Treningen i karakteranalytisk psykoterapi går ut på å bevisstgjøre terapeuter om det emosjonelle uttrykket og inntrykket (Sletvold, 2014). I politiet var det oppstått et kunnskapshull. Da politiutdanningen ble gjort om til en bachelorgrad, ble utdanningen mer akademisk. Begrepet «magefølelse», som inntil da hadde blitt mye brukt i trening og utdanning, ble av mange avvist som useriøst, da en ikke visste hvordan en kunne forankre begrepet magefølelse tilstrekkelig i teori.

Røkenes og Hanssens (2002) modell for samhandling tydeliggjør skillet mellom meg og den andre og det som kan oppstå felles, et intersubjektivt opplevelsesfellesskap.

Stark (2000) viser i sin modell hvordan terapeuten kan bli bevisstgjort ulike utgangspunkt i seg selv: autentisk modus, empatisk modus og observerende/reflekterende modus. Hva pasienten inviterer til, og hvilket avtrykk pasienten gir i terapeuten, vil gi ulike overføringer og motoverføringer mellom pasient og terapeut.

Dagens karakteranalyse innbefatter en helhetlig og integrerende forståelse av mennesket som et åpent, dynamisk system (Beebe & Lachmann, 2005). Psykologiske fenomener, både intra- og intersubjektive, sees som kroppslig fundert (Sletvold, 2014). Dette perspektivet har nyttige prinsipper med overføringsverdi i utdanning av politiet.

### **Oppsummering**

Det er store forskjeller mellom terapiarbeid og politiarbeid. Den største forskjellen er kanskje at politi må øve mye på å mestre risikosituasjoner og livstruende situasjoner, mens dette aldri vil bli en hovedoppgave i utdanning av terapeuter.

Noe av det som binder de to yrkene og yrkesutøvelsene sammen, er møtet med mennesker. Kommunikasjon er sentralt for begge yrkesgrupper. Denne gjennomgangen

har vist at en polititjenestemann eller -kvinne vil med solide kommunikasjonsferdigheter være bedre rustet til å bevege seg opp og ned på maktstigen. Evne til både å kjenne seg selv og å se den andre er avgjørende, også i skarpe situasjoner. Dersom verbal kommunikasjon er mulig, er det å kunne kommunisere slik at den andre føler seg sett og forstått, av stor betydning.

For terapeuter er det en selvfølge at utdanningen og yrkesutøvelsen har som hovedfokus at pasienten skal føle seg sett og forstått. I den karakteranalytiske utdanningen arbeider en med hvordan terapeuten gjennom å bli kjent med seg selv kan åpne opp for den andres erfaring og dermed bli mer mottakelig for å se og forstå den andre. Min erfaring som karakteranalytiskorientert psykoterapeut og som lærer ved Politihøgskolen er at oppmerksomheten på det å kjenne seg selv gjennom å øve på å få tak i følelser og kroppslige fornemmelser er avgjørende både for utdanning og trening av politi og av terapeuter.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 5, 2022, side 358-365*

#### TEKST

**Marit Bang Jensen**

KONTAKT: [maritbangjensen@gmail.com](mailto:maritbangjensen@gmail.com)

+ [Vis referanser](#)

Andersen, C. F. (2009). Vegetativ identifisering: Et interpersonlig nevrobiologisk fenomen. I J. Sletvold & M. Børstad (red.), Den terapeutiske dansen. Kropp og relasjon i psykoterapi (s. 37-52). Kolon Forlag AS.

Bang Jensen, M. (2009). Gyldne øyeblikk og overraskende hendelser. En terapeutisk reise med en schizofren jente som hadde «gjemt» ordene. I J. Sletvold & M. Børstad (red.), Den terapeutiske dansen. Kropp og relasjon i psykoterapi (s. 135-161). Kolon Forlag AS.

Beebe, B. & Lachmann, F. (2005). Infant Research and Adult Treatment. Co-constructing interactions. The Analytic Press.

Bråten, O. A. (2011). Håndbok i konflikthåndtering. Forebygging av trakassering, trusler og vold. Høyskoleforlaget. Norwegian Academic Press.

Galaaen, K. (2021). Kroppsbasert læring. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 292-296.

Carlsen, C. (2016). En politimanns beskrivelse av et vanskelig oppdrag. Notat skrevet til undertegnede for å vise betydningen av kontakt med egne følelser i arbeidet.

Lauveng, A. (2014). I morgen var jeg alltid en løve. Cappelen Damm.

Røkenes, O. H. & Hanssen, P. H. (2002). Bære eller briste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker i utvikling. Fagbokforlaget.

Sletvold, J. (2014). The Embodied Analyst. From Freud and Reich to relationality. Routledge.

Stark, M. (2000). Modes of Therapeutic Action. Jason Aronson Inc.