

TERAPEUTISK ARBEJDE MED DE TO GRÆNSEFLADER, DEN VIRKELIGE OG DEN SUBJEKTIVE

Tekst og foto: Peter Kongshaug

Jeg har drevet en helt almindelig psykoterapeutisk klinik siden 1983. Jeg bliver opsøgt af helt almindelige mennesker fra alle samfundets lag. Hvem der kommer, har jeg ingen indflydelse på. Hver ny relation starter fra det øjeblik, de henvender sig, oftest pr. mail via min hjemmeside. Den første virkelige kontakt er altid spændingsfyldt for begge, for uanset, hvilket billede jeg har dannet mig, tager jeg altid fejl. Og nogle af de ting, de måske har skrevet, kan jeg alligevel ikke snakke med dem om, før der er en tillid imellem os. De fleste møder mig med et smil og giver deres navn.

Fra første kontakt med en ny klient ser jeg på alt, hvad jeg møder, som grænser i det terapeutiske rum. Grænsen er selve vækstlaget, hvorfra tillid, indsigt, ændring skal vokse. Jeg er hver gang som en nyankommen i den komplekse fænomenologi, jeg befinder mig med, da begrebet grænse i klient/psykoterapeut relationen er todelt i et samspilvirkende samspil, hvor grænser fremtræder dels som:

1. Den terapeutiske grænse. Der er kvaliteten af det virkelige møde mellem klient og terapeut.
2. Den subjektive grænse. Der er den bevidste indre oplevelse af mening, der er resultatet af klientens evne til at møde sit eget potentiale. Potentialer er alle de former for livsudtryk, et menneske er i stand til at skabe i sin kropslige afgrænsning. De kalder ofte på vores forståelse for at kunne forløses.

Således skal jeg som terapeut på et metaplan løbende kunne identificere træk fra mindst fire meningsbærende positioner. Dette fra begge sider af såvel klient/terapeut positionerne og fra klientens subjektive reaktioner på egne indre potentialer. Om hvilke jeg ofte kan uddrage en helt anden mening end klientens egen, da jeg netop ikke er præget af klientens subjektivitet. Den er vort mødested.

Den tillidsfulde terapeutiske grænse er en omslutende forudsætning for, at klientens subjektive grænse kan styrkes, flyttes, ændres, måske åbnes.

DET FØRSTE MØDE

Den første samtale er altid supersensitiv. Den starter, fra jeg siger goddag i venteværelset. Jeg kan ikke være sikker på mine koordinater med de data, jeg eventuelt allerede har fået, på klientens styrke, på deres referencer, emotionelle sårbarhed. Ja, hvad jeg skal bruge deres umiddelbare fysiske fremtræden til. Jeg har selvfølgelig ikke andet end dette møde i mine tanker. Klienten er stadig gådefuld som entreen til et ukendt hus. Så i mit sind skal jeg vurdere på alt, prioritere, udvælge, og udenpå være opmærksom, imødekommende. Som regel er min begyndende facon nok til, at vi kommer fra venteværelset og ind på kontoret uden skrammer.

Det er klart, at klienten fra første kontakt også er i gang med sin identificering af kvaliteter ved mig. De undersøger, om de kan bruge mig, autorisere mig til at være deres terapeut. De evaluerer mit kontor, "Det sku hyggeligt". Billederne, bøgerne kan være en *ice-breaker*. "Har du læst dem alle sammen?" Begge er med på, vi skal jo i

”Hm ... hm ... hm ... lead,” stod der på væggen bag Anders Groth.

gang, så alt afhængig af personen bruger vi noget i rummet, Danmark vandt i fodbold, en film – Jokeren, noget fælles om motionsform fra intromailen. Med den snak får vi sat os ned. De fleste kan lide kvalitets-te, de fleste er med på, vi skifter snakken til dem på et tidspunkt.

Ingen har kontrol over deres rygte, så i mit møde med en ny klient holder jeg mig til at tro på, at de også selv vurderer mig på min væremåde, som selvfølgelig er venlig og gavmild. Jeg bruger også rammerne for samtalen – mit kontor – til en slags selvintrouktion. Mit kontor er indrettet personligt – ikke privat. Der er ingen børnetegninger, fotos fra ferier, det er heller ikke sterilt, anonymt. Jeg bliver jo også set på med tilknytningens længselsfyldte øjne, som måske i deres ambivalens gerne finder tegn på, jeg ikke er mine ord værd.

I midten af kontoret mellem stolene står der et lille messingbord fra Marokko på et let træstativ. Bordet er stort nok til, at der kan stå to kopper eller glas og evt. en iPhone til optagelse af samtalen. Bordet er også en grænse, hvor jeg markerer, at jeg ikke ønsker den direkte åbne kontakt mellem ben, krop uden en markering af afstand. Min belysning er blød, men lys. Den kommer nedefra, bagfra, oppefra, så der ikke opstår skygger i øjnene. Vi kan tro på, hvad vi ser, begge veje. Lyden fra stemmen er nem at høre. Alle detaljer indgår i et harmonisk hele, der ikke længe tager opmærksomhed, bare er der som en hjemlig, men dog fremmed ramme. Hele rummet, vi sidder i, er båret af den pointe, at klienten uforstyrret kan forvente, at *min* person er i centrum for *min* indre undersøgelse af *min* livshorisont, som er det, jeg har bedt om, og som er grunden til, vi sidder her over

for hinanden. Den alene er grunden til, vi mødes. Rummet understreger, at den undersøgelse kan jeg gennemføre i tryk forvisning om, at *min* person er omgivet af respekt og interesse.

Når vi sætter os første gang, ved vi begge allerede alt om rammen for samtalen, da jeg har sendt en mail, efter første aftale er indgået, med priser, betalingsmåde, afbrudsbetingelse. Inden samtalen har klienten desuden på min opfordring sendt mig en mail om sig selv. Lidt fakta og deres første ord på, hvad de kommer efter. Nogle gange stiller jeg et par spørgsmål pr. mail, dels for at vise den respekt, at jeg har læst deres mail, og dels for at sikre mig de ved, at jeg vil søge ind i, hvad de siger. Nogle svar er nemlig meget korte og formelle, så jeg må undersøge denne grænses begrundelse med det samme – så vidt jeg kan danne mig et indtryk uden at stille krav om noget bestemt. Usynligheden er jo opgaven til mig, den er jo ofte også selve udfordringen for klienten selv.

Under hele starten af dette første møde har klienten en høj grad af selvbevidsthed, så når jeg spørger ind til, hvad de ønsker med samtalerne, giver de ofte hurtigt et signalement af, hvad de har i tankerne. Med svaret giver de samtidig et ganske godt billede af refleksionskvaliteten, typen af refleksionsmåde, graden af emotionel selvbevidsthed og selvforståelsens sproglige radius. Her er de typisk enten *fortællende* om deres egen livsoplevelse eller *kredsende* i mere *symbolske* vendinger om *lavt selvværd* eller *få mere styr på det* eller meget *følelsessårbar* om en vanskelig relation.



Romersk kvinde år 100 e. Kr.
Palazzo Borghese, Rom.

Brystet bæres af to okser i en beskyttende ring. Bagved hviler løvens værdighed. Frisuren er symmetrisk, op-højende. Alt fremstår med den egen ro, hvor mødet er skabt af en tydelig integritet, netop som jeg er. Mit ansigt er synligt, selvom jeg er skjult. Kun det er synligt, som jeg viser i sin egen gode tid. Nyd blot min skønhed, den får du gratis, resten skal du fortjene. Sådan er der nogle, der tør være.

Det er hurtigt tydeligt, at vi er en asymmetrisk relation. Vi er høfligt ligeværdige, og samtidig kan jeg oftest ubesværet være styrende, afgrænsende, men jeg er samtidig sensitiv på, om jeg afbryder, møder oversamarbejde, eller om vi i rimelig grad afveksler og følger hinanden i vores input. Alt sammen gør vore små grænsesætninger, klientens grænser med sig selv, tydeligere. Allerede her får jeg de første indikatorer på, hvilke markører der fanger min opmærksomhed. Walter Kempler sagde tit: *It's in the first 45 seconds you get all you need.*

Klientens adfærd anviser, hvad vi kan snakke om, hvordan vi kan snakke sammen. Grænsen viser sig i, hvad der sker, mens vi snakker, og om det, vi siger til hinanden, åbner eller lukker for en dybere autenticitet. At der kan være tegn på mere autentisk materiale, kan jeg ikke med sikkerhed vide før senere, da selv stærke følelser optræder både som grænsesættere og som autentisk udleven af gemte, blokerede reaktioner eller et dybtfølt behov. Selve måden, jeg tilgår klienten i dette grænseland, bestemmer, hvad der kommer til at ske, ja om vi i det hele taget kan opnå en terapeutisk gavnlig relation.

Min afvekslende tilgang til mødet med klienten er drivkraften i mit terapeutiske arbejde. Nogle gange i respektfuld afstand, andre gange markant omsorgsfuld, for så at forstærke et udsagn, udfordre en selvbeskrivelse eller bare undersøgende for at opdage, jeg overså den grænse, som gør svaret mere til en 'legen skjul' end tillidsfuld delen, for at jeg så måske lidt efter ser forbeholdet opløse sig og smilet tone frem.

Typisk viser klienten i det første alternerende samspil med mig igen og igen en afgrænsende selvbeskyttelse. Virkningen af en voksende tryghed i klienten efterlades ubrugt. Den frihed var alligevel skræmmende. Klienten bevæger sig frem og tilbage over sin egen grænse for måske alligevel at tillade sig en forsigtig søgen mod den lethed, som er så attraktiv. Alt der sker er påvirket af det indre regnestykke, som jeg udefra kun langsomt lærer at kende.

Klienter præget af den psykoanalytiske skole forventer spørgsmål, ikke interventioner med ydre styring. De

skal vænne sig til, i hvor høj grad jeg deltager i samtalen. Ikke alle får frit spil til at sidde og snakke med sig selv. Klienter, der er vant til kognitiv terapi, skal vænne sig til, at de skal tænke selv, mærke efter, måske genoverveje deres holdning og forståelse af deres eget følelsesliv. Blot to andre typer af eksempler på baggrundreference, der også spiller ind i mødet med klientens mentale/emotionelle findens sig tilrette.

Oftest bliver samtalen hurtigt som en dans, hvor begge skiftes til at lede, blive ledt. Så let det kan se ud, slipper jeg aldrig min refleksion over klientens respons på mine forskelligt rettede spørgsmål, kommentarer. Alt sammen for at bane vejen for at udvide og udvikle samtaleens rækkevidde og kontaktrumets spændstighed. Dette arbejde er selve forberedelsen til nye overvindelser over gamle begrænsninger. I min terapeutiske relation har jeg altid et særligt fokus på de mentale og emotionelle aktiviteter, der aktiveres ved den indre grænse til et dybere potentiale, som de er typisk og som de ændrer sig i øjeblikket.

SPROGET

Det vigtigste redskab i hele samspillet med klienten er sproget. Vort sprog har så mange hjælpsomme udtryk for mødet med den andens markering af sig selv, her fænomenet grænse: åben, utilnærmelig, begrænsende, afgrænsende, lukket, kontrollerende, grænseløs, imødekommende, forbeholden, destruktiv, mistillidsfuld, distanceret, overfladisk, underfundig, kærlig, utilnærmelig, sky, svævende, uklar, sårbar, modig. Alle disse ord kan i zonen, hvori mødet foregår, suppleres med ordene til den emotionelle horisont, fx aggressiv, sørgmodig, flirtende, glad.

Vi fremtræder for hinanden på så mange måder, at alle disse frivillige, ufrivillige, overvejede, uovervejede aktioner/reaktioner gør, at vi ofte selv kun bare ved en lille smule om, hvordan vi fremtræder i selve kontakten med *en anden*. Det er altid *den anden*, der bestemmer for sig selv, hvad de lægger vægt på, hvad de lader sig påvirke af, hvordan de forstår (Luhmann 1995). Og netop i den terapeutiske relation er åbenheden om disse for-

tolkninger og reaktioner så retningsgivende for, hvad der kommer til at ske. Vi sidder begge to med hver vores opfattelse af, hvad der foregår. Vor forskellige forståelse er en grænse, som gør mit tilpassede sprogbrug og dialogen til de centrale bindeled i processen.

Manges grænsekommunikation er invaliderende, afskrækkende for en dybere kontakt. Den standser for en videre udvikling af relationen. Andre formidler sig selv, så de kan gå ind med træsko og nærmest er som et glædeligt besøg. De er helt indenfor og velkommen, og personen er stadig i fuld balance med sig selv. Visse klienter har et barnesmil, der åbner helt ind til hjertet, hvor andre lukker med et mishag, der giver mig fornemmelse af, at de smager på mine ord, på mig, som et surt bolsje, der snart spytted ud.

Som terapeut i samtale med klienten er klientens fremtræden derfor både hjælpsom, men også årsag til stor eftertænkning, ja den er selve mit arbejde. Jeg ved, at nogle psyko-behandlere har nærmest et fast program, klienten skal igennem. Når de så møder klientens grænser, kollapser systemet, og klienten anklages for at have modstand. Hos mig vil klienten hurtigt opdage, at de er velkomne med det hele. De kan sådan set gøre, hvad de vil, de er stadig omgivet af omsorgen for dem og deres ønsker om at ville gøre det bedre for sig selv. Dog, selvom jeg har denne rummelige interesse for dem og deres grænser, har jeg desværre alligevel selv visse begrænsninger, som påvirker min evne til at stå skarpt nok i kontakten, som brugbar. Dette kan ske, selvom vi begge snakker sammen med de bedste forhåbninger. Det påvirker selvfølgelig resultatet, for det er jo terapeutens evne til at lede, der afgør, om klienten faktisk kommer til de nye positioner, hvorfra de kan skabe ny frihed for sig selv. Det er de altid åbne for. Så nogle klienter siger nej – selv til mig. Jeg slipper gerne, hvad ikke vil holdes. Med dem som bliver, fortsætter dialogen.

NÅR TILLIDEN INDTRÆFFER

Klientens indre grænse er på den ene side en afvejning af, hvad jeg tænker/føler er bedst for mig. Et regnestykke,

der konkluderer på erfaringerne fra hele klientens liv i hvert eneste øjeblik. Det er i en slags algoritme, der tillader eller forhindrer samspillet med de dybere processer. Denne 'subjektive logik' er ikke alene om at passe på mig. Over for denne forståelse er en biologisk livsvilje, vort potentiale. Den søger hele tiden veje til åbninger i vores komplekse indre psyke/fysiske liv. Åbninger der opfylder de behov, som holder os i live, tilrettelægger løsningen af de livsopgaver, vi står med, og som måske i kærlighed søger berøring med vor elskede. Kvaliteten af mødet mellem disse to 'måder' at se på mit liv er det vækstlag, jeg som terapeut søger henimod.

Det, jeg kalder livsviljen, er på forunderlig vis den sparingspartner, jeg skal holde øje med. Den er sky som et rådyr. Den behøver mig ikke, men kan måske bruge mig. Jeg ser efter dens autentiske tegn. Det være sig pludseligt mørke øjne, bleg, svedig hud, sætninger der bliver afbrudt, en pludselig lænen sig markerende frem. Tegn jeg inddrager klienten i, så de også lærer sig at være med i det flow, der opstår i den terapeutiske samtale. Det er tit sådan, at jeg som terapeut på et tidspunkt bliver bemærket af livsviljen som god nok, og jeg tillidsfuldt bliver inddraget i klientens indre livsdialog. Det skift viser sig ved en ændring i klientens grundfremtoning. De ser på mig med et glimt i øjet, læner sig tilbage, slipper et dybt åndedrag. Jeg fornemmer, jeg har fået lov til at se dem, og det er de også selv med på. Jeg bliver rørt hver gang dette sker.

Og med den fred og tillid på den ydre grænse må vi godt koncentrere os om sårbarheden i det indre grænseland.

MARKØRER FOR INDRE AFGRÆNSNING

Integritet skabes ved, vi kan sætte grænser for os selv. Udsættelse belønnes med et godt liv, viser en stor undersøgelse (Mischel 2014). Vor egen 'logik' begrundes, hvorfor vi fastholder afstanden til de indefra kommende 'frygtsomme' impulser, holder igen, trækker os, lukker ned eller undlader at dele. Men også hvad vi udadtil kæmper for, står ved, beskytter, i mødet med omverdenen. Logikken bag disse markeringer er blevet en

accepteret rutine i vor grænsesættende selvforståelse. Den ledelse har været central for vores livs resultater.

Vor 'logik' er som et mønster, der har sine egne markører. Der hvor disse markører får min interesse er, når de virker forstyrrende for personens brug af sig selv, evne til at løfte sig fra et tab, svigt, invaliderer nære relationer. Jeg undersøger nærmere der, hvor markørerne er et hæmmende mønster sat op i de påtvungne samspil med vor bekymrede mor, vor fraværende far, vor forfængelige identitet, vor utrygge tilknytning. Når den indgår som hæmmende selvforståelse i den tvetydighed, der konstant er på spil i klientens grænseland til sin egen vordende væren. Det er der, jeg søger indflydelse på grænsesætningen.

I *Emotion-Focused Therapy* (EFT) (Greenberg skolen, Greenberg 2004, 2005) tænker man med markører på mønstre af særlig markant emotionalitet fra erfaring og selvopfattelse. Greenberg kalder dem meget beskrivende, bare hvad de er: selvkritisk split, intens sårbarhed, uklar indre sansning, selvfrydelse, ufærdige forhold. Markører markerer mønstre i selvadministration og grænsesætning ind og ud. De vurderer, hvad der er gavnligt, hvad der hæmmende, uden dybere refleksion på her og nu referencen. Markøren er ofte støttet af amygdalas impulser, der forstærker den emotionelt abstrakte meningsdannende frygt, skam, mistillid.

Alle markører indikerer samtidigt, hvilket præcist spillerum jeg har. Ved fx indre kritiske split er det opmærksomheden på offer/lille/forkert selvopfattelsen i et samspil med den ofte ikke selvejede kritiske vurdering, der styrer den mentale tankeproces. Markøren har altid to sider til samme mønt. Der er evidens for, at disse markører kan påvirkes gennem en særlig terapeutisk sprogbrug og fremgangsmåde, der skaber retning og tydeligt formål, evt. forløsning (ibid., Johnson 2005).

GRÆNSEARBEJDET

EFT (Susan Johnson skolen, ibid.) taler om *enactment*. Det er en sproglig intervention, hvor man både for-

stærker et fokus på hæmningen, der sprogligt kan beskrives på mange måder, her kalder jeg den mistillid til den konkrete mulighed, man udelukker. Det terapeutiske fokus opstår ved at fremhæve afdækkede gemte følelser, fremtræder ofte med ordet: sårbar. Oftest er der endnu ikke sat ord på kvaliteten, men som ved sin skjulthed i sætningen vækker min interesse. Interessen er ikke tilfældig, den er præcist det udtryk i markøren, som er ladet, som klienten giver fra sig i kontakt med netop det, det ligger bag. "Jeg bliver så tung, hver gang jeg tænker på ..." eller "Jeg føler mig så forkert, når ...". Min sproglige forstærkning vækker de sjældent udtalte behov, som gemmer sig i "Han var der ikke, når jeg ...". Mit fokus åbner det emotionelle indhold, der skabte sætningen, men som de ville have holdt for sig selv.

I fokuset opstår hos klienten en bevidst ny dobbelt selvopmærksomhed, der dels er på den markante selvkontrol, selvfrydelse, eller den blotte uvidenhed om, at deres sårbare svimmelhed nogle gange utydeliggør egen vrede fra gårsdagens skænderi derhjemme. Overalt er der grænser, begrænsninger, hæmninger, som lukker af for kontakten til behov, og reaktioner, som i det skjulte er klientens autentiske tilstedeværelses kvalitet. Disse behov bliver nu også en del af klientens selvopmærksomhed. Med *enactments* sker der en blødgørelse før åbning, en kontakt før overgivelse til eksempelvis rigtig vrede, en afklaring før ny handling.

Enactment forløber over en række spørgsmål, der hver for sig er en invitation til at overskride en lille grænse og åbne for indholdet i egen sårbarhed.

1. Gennem spørgsmål som: *Hvad er det, du mærker? Hvor mærker du disse følelser/spændinger, du taler om?* retter klienten sin opmærksomhed mod en aktiv følelse eller en mærkbar kropsfornemmelse.
2. Spørgsmålene er en invitation til at dele med terapeuten, at de føler sig for sårbare til bare at dele disse følelser.
3. *Har du nogensinde delt disse følelser med nogen?* åbner for bevægelsen hen mod grænsen.
4. *Kan du forestille dig at dele disse følelser med mig?* Spørgsmålet flytter personens fokus hen til en mærkbar grænse.
5. *Hvordan ville det være for dig at dele dine reaktioner?*

- Med en støttende forståelse af grænsens værdi, afdækkes grænsen, samtidigt med at klienten 'læner sig op ad den'.
6. Gennem spejlende respons fra terapeuten understøttes en bliven ved grænsen, gøren opmærksom på den, så klienten på en måde allerede overskrider den ved at tale om den med terapeuten. Grænsens dobbelte karakter bliver derved synliggjort.
 7. Responsen kan enten undersøge modstanden mod at dele eller være udtryk for den autentiske følelses karakter.
 8. *Hjælp mig med at forstå, hvorfor du ikke kan åbne op?* Spørgsmålet søger ind mod de primære følelser og skaber samtidig et tillidsfuldt rum i kontakten, der åbner for at blødgøre modstanden og uddyber dens karakter.
 9. *Kan du dele dine tanker og følelser nu?* Terapeuten støtter med dette spørgsmål modstanden, men fører klienter hen til og over grænsen.
 10. Måske er det nødvendigt med en mindre udfordring, hvis det fulde skridt mod at dele føles for svært. *Prøv at sige til mig først: jeg kan ikke dele, hvad jeg føler?* Derved forbinder personen sig med den tillidshavende terapeut fra det sårbare sted. Og det er jo, hvad de ikke har gjort før.
 11. Klient: *Nu kan jeg sige, hvad jeg føler: Når du taler sådan til mig, bliver jeg lille og kan slet ikke føle, jeg hører til som dig?* Terapeut: *Nu har du delt dig selv, åbnet dig til forbindelse. Du var modig, så godt.*
 12. Terapeut: *Er dette svært at tro på, stole på? Er der andet end mistillid, mærk efter.* Klient: *Ja, noget I mig er faktisk blevet glad.*

Formålet er at åbne op for kontakten med en mere autentisk emotionalitet. Det sker ved at overskride den subjektive grænse, der lukker af for kontakten ind til de følelser og opfattelser, emotionaliteten består af. Grænsen opløser sig ved verbalt og kropsligt at formidle denne skjulte væren. I delingen bliver klienten ofte bevidst om, at grænsen er en følelse af mistillid, forbehold, måske angst. Denne grænse støttes klienten til at overskride ved at vende og dreje problematikken

med en støttende empatisk forståelse for grænsens værdi, men også for de livsmuligheder den forhindrer, fx til nærhed med deres partner, børn eller endda forsøget på at få en kæreste i det hele taget. Erfaringen giver nyt perspektiv på, hvad jeg kan. På den baggrund åbner også de ydre grænser sig for en ny brugbarhed i mødet med andre.

Min terapi har et paradoksalt forhold til den subjektive grænse. Når tilliden er der, finder nogle min støtte, andre min medfølelse, hvor nogle møder mig iklædt viljen til ændring.

LITERATUR

- Elliott, Robert, Jeanne C Watson, Rhonda N Goldman, Leslie S Greenberg: *Learning Emotion-Focused Therapy. The Process-Experiential Approach to Change*. APA Books 2004.
- Greenberg, Leslie S, Jeanne C Watson: *Emotion-Focused Therapy for Depression*. APA Books 2005.
- Johnson, Susan M: *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist*. Routledge 2005.
- Johnson, Susan M: *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. Guilford Publications 2019.
- Kempler, Walter: *Oplevelsesorienteret psykoterapi*. Apostrof 1983.
- Luhmann, Niklas: *Autopoiesis 2*. Politisk Revy 1995.
- Mischel, Walter: *The Marshmallow Experiment. Mastering self-control*. Little, Brown and Co. 2014.



Peter Kongshaug, MPF, cand.mag. Uddannet psykoterapeut fra Kempler Institut 1983, Natasha Manns International Psychotherapy Institute 1983. Tidligere lærer på Kempler Institut, Gestaltterapeutisk Institut, Psykoterapeutisk Institut. Privat praktiserende psykoterapeut 1983-2018, speciale i parterapi. Leder af Efteruddannelsen i Parterapi. Forfatter til bl.a. e-bogen Parforholdets puls og nyhedsbrevet Par@vis.