

Terapi handler om at bevare det optimale spændingsfelt mellem klient og terapeut

Det optimale spændingsfelt

■ Dialektikken mellem det indre og det ydre, mellem realitet og fantasi, mellem internaliserede relationserfaringer og konkrete relationer er et centralt eksistentielt forhold for os alle. Vores indre verden har stor betydning for, hvordan vi oplever og agerer i den ”ydre verden”. De to sider af vores tilværelse er forbundet til hinanden, og en balance mellem dem er afgørende for vores psykiske trivsel. Tænk blot på psykoterapeuten, som er fanget i sin indre fantasiverden med en manglende evne til at kunne fungere i den ydre verden.

Psykopatologi afspejler et misforhold mellem disse to aspekter, og psykoterapi må derfor kunne gribe dette misforhold ved at give plads til både det indre og det ydre. Det kræver, at terapeuten er i stand til at byde på en ramme og en relation, hvor det er muligt. Det typiske problem er, at terapeuten er for aktiv og for strukturerende.

Hvis terapeuten kan skabe et intimt personligt rum og ellers kan lade være med at tage styring og struktureringen af mødet og lade ting ske, vil en sådan setting uvægerligt aktivere klientens (og terapeutens) forskellige tidlige erindringer og erfaringer med at være i intime nære relationer med signifikante personer.

De gamle objekter

Sådanne erfaringer er emotionelt bundet til, hvad vi med en psykoanalytisk terminologi kan kalde *de gamle internaliserede objekter*. Forholdet til gamle primære objekter vil ofte være ladet med stærke tidlige, infantile følelser – både positive og negativ, som aktiveres, når den terapeutiske relation etableres.

Det er nødvendigt, at klienten i en eller anden udstrækning ser terapeuten som et nyt objekt for at kunne opleve ham som et gammelt objekt. ”Hvis terapeuten ikke opleves som et nyt objekt, vil terapien aldrig komme i gang. Hvis terapeuten ikke opleves som et gammelt objekt, vil den aldrig slutte.”

Dvs. i den terapeutiske relation er der både et nyt og et gammelt objekt i aktion. Det nye objekt i form af terapeuten, og det gamle objekt i form af tidligere relationserfaringer med emotionelt signifikante primærforsørgere, som overføres på terapeuten. Når gamle objekter er aktive i den terapeutiske relation, kan terapeuten blive mødt med tilsvarende infantile ønsker og krav.

Traditionelt set skal terapeuten bevare sin neutralitet over for sådanne ønsker og krav.

Terapeutisk neutralitet

Det klassiske neutralitetsbegreb, som det er beskrevet af Anna Freud, tager udgangspunkt i ødipuskomplekset og de velkendte instanser ”id”, ”ego” og ”superego”, som bruges til at præcisere terapeuten holdning i den terapeutiske proces.

Terapeuten skal bevare en neutralitet i terapien ved ikke skal at ”alliere” sig med klientens id, ego eller superego. Dvs., at terapeuten skal undgå: – at tilfredsstille klientens infantile ønsker (id), – at tage ansvar for klientens handlinger (ego), – at være straffende eller fordømmende, rose eller kritisere (superego).

Terapeutens neutralitet består her i at bevare sammen distance til alle klientens indrepsykiske kræfter. Neutralitet udtrykker også en respekt for klientens egenart og egne valg i livet.

Vi er med den opfattelse tilbage til et udgangspunkt, som indebærer en antagelse om, at klienten fungerer på baggrund af veludviklede stabile personlighedsstrukturer, og at klienten oplever sig som agent for egne handlinger. Da vi ved, at ikke alle klienter fungerer med de præmisser, må vi ud fra en mere rummelig og relationsteoretisk tilgang forholde os mere nuanceret til neutralitetsbegrebet.

Dynamisk neutralitet

Hvis vi, som terapeuter, vil kunne hjælpe en mangfoldig gruppe af klienter, så vil den klassiske neutralitet ikke kunne fastholdes over for alle klienter. Terapeuten må i stedet for hele tiden vurdere, hvor konkret og aktiv han skal være for at varetage balancen mellem det indre og det ydre, mellem det nye og det gamle objekt. En optimal balance vil opleves som et spændingsfelt mellem klienten og terapeuten.

I overensstemmelse hermed kan vi opfatte neutralitet som et dynamisk fænomen, som ikke kan defineres ud fra en bestemt adfærd fra terapeuten side. I stedet for må den opfattes som en bestræbelse fra terapeuten side på at etablere et spændingsfelt i den terapeutiske relation, der udspringer af, at klienten opfatter terapeuten som et nyt og et gammelt objekt.

De fleste terapeuter kender fornemmelsen af, at intensiteten



FAKTA ■ Artikelserie

I en række vignetagtige artikler søger Ken Vagn Hansen at indkredse nogle af psykoterapiens centrale aspekter. Nærværende artikel er den syvende i serien. De tidligere er bragt i hvert andet nummer af Psykolog Nyt siden 14/2009.

i terapien går tabt, og at man som terapeuten får følelsen af, at der ikke sker noget. Problemet er, at terapeuten ikke formår at skabe eller fastholde den optimale spænding i relation, dvs. det optimale balance mellem det nye og det gamle objekt, eller om man vil det indre og det ydre. Der er imidlertid altid et potentielt spændingsfelt, ligesom der altid er terapeutisk materiale til rådighed, og supervision handler derfor ofte om at hjælpe terapeuten med at finde spændingsfeltet.

Det optimale spændingsfelt

Terapiens fokus på forholdet mellem det ydre og det indre i form af det relationelle spændingsfelt mellem det nye og det gamle objekt betyder, at vi kan tale om et optimalt spændingsfelt i forhold til forskellige faser i terapien og forskellige klienttyper. Da det optimale spændingsfelt er forskelligt fra den ene klient til den anden, vil terapeuten's "neutralitetsadfærd" også være varierende, og tidligere "forbudte" terapeuthandlinger som selvafsløring og følelsesmæssig åbenhed over for klienten vil være adækvate i et givent terapeutisk forløb. Dvs. at over for nogle klienter opretholdes neutraliteten ved, at terapeuten er til stede på en mere direkte måde med en selveksponering, som bryder med den klassiske neutralitet.

Neutralitet får på den måde en udvidet betydning og bliver i sig selv målet for al terapeuten's adfærd og viser sig i terapeuten's konstante søgen efter det optimale spændingsfelt i forholdet til klienten.

Gensidig leg, i winnicottske forstand, er netop en sådan relation, hvor de legende hele tiden stræber mod at skabe og fastholde det optimale spændingsfelt mellem det indre og det ydre. Energien i legen er afhængig af denne konstante bestræbelse. Hvis det ikke lykkes, går legen i stå. På samme måde vil terapien gå i stå og miste sin energi, hvis bestræbelse på at fastholde det optimale spændingsfelt mellem klient og terapeut ikke opnås.

Med en anden terminologi kan vi sige, at det er terapeuten's opgave at etablere en optimal grad af liv i det terapeutiske rum. En bestræbelse, som kræver, med en anden winnicottske vinkel, at terapeuten holder sig selv mest muligt i live, rask og vågen.

Ken Vagn Hansen, klinisk psykolog