



Fordypningsoppgave

VPH724 Psykisk helsearbeid

Hvordan kan selvpsykologi brukes som et verktøy for å forstå og tilnærme seg kvinner som har vært utsatt for partnervold?

Trine Andersen

Totalt antall sider inkludert forsiden: 36

Molde, 23.04.2020



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i URKUND, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Personvern

Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Ingrid Olavsdotter Nesland

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Dato: 23.04.20

Antall ord: 8741.

Forord

«I begynnelsen elsket jeg han over alt på jord; han var min store kjærlighet. I begynnelsen gikk jeg ikke fra han fordi jeg elsket han. Nå går jeg ikke fra han fordi jeg er livredd for hva han vil gjøre»

(Heltne og Steinsvåg 2011, s. 32).

Sammendrag

Temaet for denne oppgaven er vold i nære relasjoner, som jeg har valgt å avgrense nærmere til å omfatte kvinner utsatt for partnervold. Med utgangspunkt i et empiri hentet fra min praksisperiode under videreutdanning i psykisk helsearbeid, ønsker jeg å finne ut av hvordan selvsykologi kan brukes som et verktøy for å forstå og tilnærme seg kvinner som har vært utsatt for partnervold.

Selvpsykologiske termer og terapimomenter som inntoning, empati, likeverdighet og selvobjekt kan være viktige hjelpemidler for å kunne forstå og tilnærme seg den voldsutsatte kvinnen. Egne praksiserfaringer og ulike studier viser at det å bli utsatt for vold kan medføre følelser av skam og skyldfølelse, i tillegg til at det kan få negative følger for den utsattes selvbylde og selvfølelse. Det kan også få konsekvenser for sosiale relasjoner, og den enkeltes opplevelse av trygghet.

I teoridelen beskrives ulike begreper innenfor selvsykologien, samt teori som omhandler vold, trygghet og tillit. I diskusjonsdelen vil jeg komme nærmere inn på hvordan en kan forstå den voldsutsatte ut ifra selvsykologiske termer. Selvobjekt, selvobjektsvikt, og en fragmentert selvopplevelse blir alle viktige begrep for å kunne oppnå økt forståelse for den voldsutsatte kvinnen. Det å bli møtt med forståelse, en aksepterende holdning, og som et likeverdig medmenneske, kan være et godt utgangspunkt for at den voldsutsatte skal kunne oppnå et sammenhengende og mer aksepterende selv. I prosessen med å skape en terapeutisk relasjon preget av trygghet og tillit, viser det seg at selvsykologiske terapimomenter som inntoning og empati kan være avgjørende.

Innhold

1.0 Innledning:	4
1.1 Problemstilling	5
1.2 Litteratursøk	5
2.0 Teori	7
2.1 Partnervold	7
2.1.1 Voldens dynamikk	8
2.1.2 Reviktimisering	9
2.2 Skyld og skam	9
2.3 Trygghet og tillitt	10
2.4 Selvpsykologi	10
2.4.1 Empati, inntoning og vitalitetsaffekt	11
2.4.2 Selvet og selvobjekt	13
2.4.3 Selvobjektsvikt og en fragmentert selvopplevelse	14
2.4.4 Motstand	15
3.0 Empiri	16
4.0 Diskusjon	19
4.1 Å forstå den voldsutsatte kvinnen ut ifra selvpsykologiske termer	19
4.2 Hvordan hjelpe kvinnen til å oppnå et mer aksepterende selv?	22
4.3 En selvpsykologisk tilnærming som grunnlag for trygghet og tillitt	24
5.0 Konklusjon	28

1.0 Innledning:

Denne oppgaven handler om vold i nære relasjoner, avgrenset nærmere til å omfatte kvinner utsatt for partnervold. I 2005 ble det for første gang gjennomført en landsdekkende omfangsundersøkelse om vold i parforhold (Haaland, Clausen og Schei 2005). Resultatet fra denne undersøkelsen viste blant annet at hver fjerde kvinne hadde opplevd at samboer eller ektefelle hadde anvendt fysisk makt mot dem minst en gang i samlivet. Omtrent 30 prosent av kvinnene som hadde vært utsatt for partnervold, opplyste om at de var blitt skadet. Etter undersøkelsen konkluderte forskerne med at vold mot kvinner er et betydelig folkehelseproblem. Vold i nære relasjoner blir beskrevet som et komplekst og alvorlig samfunnsproblem i utvikling og bevegelse (Skjørten et al. 2019). Dette er med på å belyse hvor viktig det er å rette fokus mot dette feltet, og hvordan man som fagpersoner kan tilnærme seg voldsutsatte på en god og trygg måte. Kanskje kan dette være med på å sikre et godt og mer helhetlig hjelpetilbud

Under min praksisperiode på et krisesenter ble jeg bedre kjent med denne brukergruppen, og jeg fikk et innblikk i hvordan det er å møte mennesker i krise. De voldsutsatte kvinnene beskrev ulike erfaringer og konsekvenser av å bli utsatt for partnervold. Dette innebar blant annet selvbepreidelser, skyld og utrygghet. Flere opplevde skam, en lav selvfølelse og et lavt selvbilde. Dette underbygges av studien til Kirsebom, Vatnar og Bjørkly (2014), som viser til at følelsen av skam ofte er fremtredende hos de voldsutsatte kvinnene. I studien til Matheson et al. (2015) kom det fram at flere kvinner som hadde vært utsatt for partnervold også hadde en opplevelse av emosjonell oppløsning, en slags «erosjon» av selvet. Dette innebar blant annet en følelse av å miste kontakt med seg selv og sin identitet. Resultatet fra disse studiene er med på å understreke at vold er et sammensatt og alvorlig problem som kan få flere negative følger for den utsatte.

Jeg har valgt å bruke selvspsykologisk perspektiv i min oppgave. Terapimomenter som inntonning, empati, og likeverdighet tenker jeg alle kan være viktige verktøy for å tilnærme seg kvinner som har vært utsatt for partnervold. Selvspsykologien har en fenomenologisk forankring, der en vektlegger den enkeltes subjektive opplevelse av det som har hendt. Menneskers erfaringer og opplevelser blir regnet som vesentlig kunnskap (Haugsgjerd et al. 2009). Samtidig er selvspsykologien et perspektiv med fokus på relasjoner, der

selvobjekt og selvobjektsvikt blir regnet som sentrale begreper. Til sammen kan dette kanskje være et godt utgangspunkt for å oppnå økt forståelse for den voldsutsatte kvinnen.

1.1 Problemstilling

Hovedproblemstilling:

Hvordan kan selvsykologi brukes som et verktøy for å forstå og tilnærme seg kvinner som har vært utsatt for partnervold?

I denne oppgaven vil jeg presentere et narrativ om en kvinne som har vært utsatt for partnervold, og jeg vil se nærmere på hvordan man ved hjelp av selvsykologi kan forstå og tilnærme seg den voldsutsatte. Det å bli utsatt for vold kan få svært negative konsekvenser for den det gjelder. Mange beskriver en følelse av skam og skyldfølelse, som kan ha innvirkning på den enkeltes selvfølelse og egenverd. Den voldsutsatte har erfart både uforutsigbarhet og utrygghet, og det kan dermed være en utfordring og skulle be om hjelp. Derfor kan de ha behov for å kjenne at de er trygge og i sikkerhet når de kommer i kontakt med hjelpeapparatet. Økt forståelse for den utsatte, vil trolig medføre et bedre utgangspunkt for å kunne møte den enkelte på en trygg og mer helhetlig måte. Som en konsekvens av partnervold kan deres tillit til andre mennesker være svekket. Å skape en relasjon preget av trygghet og tillit vil derfor trolig øke mulighetene for at den voldsutsatte velger å åpne seg om det som har skjedd.

Dette danner grunnlag for følgende delproblemstillinger:

- *Hvordan forstå den voldsutsatte kvinnen ut ifra selvsykologiske termer?*
- *Hvordan hjelpe kvinnen til å oppnå et mer aksepterende selv?*
- *Hvordan skape en trygg og tillitsfull relasjon med utgangspunkt i en selvsykologisk tilnærming?*

1.2 Litteratursøk

Jeg startet litteratursøket på databasen Ovid Medline da det var denne jeg var mest kjent med fra tidligere. Jeg hadde på forhånd opprettet et PICO- skjema, som ble benyttet som et

verktøy for å finne riktige søkeord til å besvare min problemstilling. For å sette sammen søkeordene brukte jeg OR og AND. Dette kalles «boolske operatører» og er med på å avgrense (AND) eller utvide søket (OR). For å få et bredere søk ble det også brukt trunkering (*) på noen av søkeordene (Nordvedt et. al 2012). Jeg brukte ulike søkeord som «partnervold», «selvpsykologi*» «tilnærming», «Kvinnens opplevelse», «trygg*», og «relasjon». Disse søkeordene ble også oversatt til engelsk. Søket i denne databasen resulterte i artiklene til Matheson et. al (2015), Chang (2014), og Clark (2012) som alle var relevante for min oppgave.

Jeg søkte også i databasen Psychinfo der jeg endte opp med artiklene til Leedom et al (2019) og Battaglia, Finley og Liebschutz (2003). Videre søk ble gjort i Oria. Søket resulterte i artikkelen til Kirsebom, Bjørkly og Vatnar (2014). Under mitt søk på Oria fant jeg samtidig forslag til annen relevant litteratur som jeg har benyttet i oppgaven.

I tillegg til dette fikk jeg utdelt den longitudinelle undersøkelsen til Aakvaag og Strøm (2019) under min praksisperiode på et krisesenter. Jeg fant dessverre ingen artikler/studier som inneholdt både selvpsykologi og partnervold. Det kan være at resultatet hadde vært annerledes om jeg hadde benyttet andre søkeord, eller dersom jeg hadde søkt i andre databaser.

2.0 Teori

2.1 Partnervold

Fokus for denne oppgaven er partnervold. Partnervold kan innebære vold mellom ektefeller, samboere, registrerte partnere, kjærester eller samboere (bufdir 2018)

Begrepet vold stammer fra det norrøne ordet vald, som betyr «leder» eller hersker». Vold må forstås som et relasjonelt fenomen, og kan innebære både det å bruke fysisk makt, samt det å ha kontroll eller makt over noen (Lillevik, Salomonsen og Nordhaug 2019).

Det finnes ulike definisjoner på hva vold er. I denne oppgaven har jeg valgt å bruke definisjonen til psykologen Per Isdal, som retter oppmerksomhet mot subjektive opplevelser hos den voldsutsatte.

«Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil» (Isdal 2000, s. 36).

Denne definisjonen samstemmer med selvpsykologisk ideologi, der mange av de terapeutiske prinsippene nettopp har til hensikt å vise større respekt for den enkeltes subjektive opplevelse (Hartmann 2000). Da det finnes ulike former for vold, vil jeg nå gå nærmere inn på noen av de vanligste.

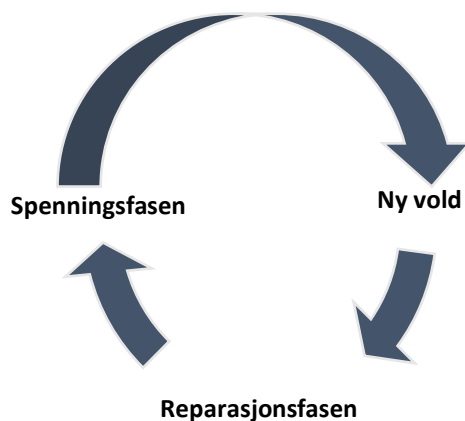
- **Fysisk vold:** Omhandler det å bruke fysisk makt mot en annen person. Dette kan for eksempel innebære slag, spark og risting.
- **Materiell vold:** Innebærer bruk av fysisk makt rettet mot materielle ting, som for eksempel kasting eller knusing av gjenstander, samt slag i bord eller vegg. Kan oppleves truende og bidra til redsel.
- **Psykisk vold:** Kan være vanskeligere å identifisere og oppdage fordi den ikke alltid kommer til uttrykk eksplisitt. Det kan for eksempel innebære sarkastiske bemerkninger, trusler, latterliggjøring og ydmykende utsagn, eller isolering.
- **Seksuell vold:** Kan være av både psykisk og fysisk karakter. Det kan for eksempel innebære seksuell sjikane, uønsket beføling, forsøk på eller gjennomført samleie.
- **Latent vold:** Innebærer ikke konkrete handlinger, ligger der som en potensiell mulighet for at vold kan bli brukt. Oppstår gjerne når noen har opplevd vold tidligere. Kan påvirke personens frihet, og være en stor psykisk belastning.

- **Økonomisk vold:** Kan for eksempel innebære at den utsatte hindres i å råde over sin egen økonomi eller inntekt. Kan innebære at voldsutøver har en stor makt og sosial kontroll over den voldsutsatte.
(Lillevik, Salomonsen og Nordhaug 2019).

2.1.1 Voldens dynamikk

Volden har ofte et typisk mønster, og kan opptre i ulike faser. Voldssirkelen blir mye brukt for å illustrere dette, se *figur 1*. Den viser hvordan mange voldsutsatte opplever at volden går i syklus. Etter den første voldsepisoden opplever ofte de utsatte at volden etterfølges av noen «hvetebrødsdager», der voldsutøver forsøker å vise angert, og prøver å reparere forholdet. Denne perioden blir ofte kalt for reparasjonsfasen. Mange beskriver at denne fasen blir kortere og kortere etter som volden eskalerer. Etter denne perioden med noe mer trygghet og ro, kan man oppleve at spenninger øker. Under spenningsfasen opplever ofte de voldsutsatte at det er noe som bygger seg opp, og voldsutøver kan da oppleves mer kritisk, mer irritabel og oppfarende. Denne perioden blir gjerne beskrevet som svært belastende og uforutsigbar. Etter enda en ny voldsepisode, vet den voldsutsatte at han/hun kan slappe av litt, før spenningen på nytt vil bygge seg opp. At volden opptre i en slik syklus kan ha betydning for hvordan de voldsutsatte uttrykker ulike ønsker og behov i en hjelpesituasjon. Dette vil for mange være avhengig av hvilken form volden for tiden har i forholdet (Heltne og Steinsvåg 2011).

Figur 1, voldssirkelen.



Heltne og Steinsvåg (2011) s. 111.

2.1.2 Reviktimisering

Kirsebom, Vatnar og Bjørkly (2014) viser til at voldserfaringer under oppveksten er med på å øke risikoen for voldserfaringer i voksen alder. Det er dette som ligger i begrepet, reviktimisering. Dette underbygges av Kvello (2018) som viser til flere studier der konsekvensene av å være utsatt for overgrep under oppveksten, som for eksempel seksuelle overgrep, krenkelser generelt eller det å være vitne til at andre utsettes for krenkelser, øker risikoen for at personen igjen utsettes for ulike former for overgrep senere i livet.

I studien til Aakvaag og Strøm (2019) kom det fram at det å ha blitt utsatt for vold i barndommen, økte risikoen for å bli utsatt for alle typer vold som voksen. Risikoen var altså ikke betinget til den voldsformen som forekom under oppveksten. Dette gjaldt også de som var vitne til vold mellom foreldrene. God sosial støtte ble beskrevet som en beskyttende faktor mot reviktimisering.

2.2 Skyld og skam

Skyld innebærer en opplevelse av å ha gjort noe galt, enten i virkeligheten eller i fantasien. Dette kan i sin tur medføre en følelse eller trang til å stå i gjengjeld til noen, eller å måtte ordne opp i noe. I de mer alvorlige former for skyld kan man kjenne på en følelse av at man må eller bør bli straffet. Skam er mer knyttet til det vi opplever at vi er. Man får en opplevelse av at man har kommet til kort, både hos seg selv og hos andre. Som en konsekvens av dette kan man forsøke å skjule ulike sider eller aspekter ved en selv (Clark 2012). Skam kan derfor oppleves mer emosjonelt smertefullt enn skyld, og kan dermed bidra til en økt risiko for psykiske lidelser (Berg og Pallesen 2004).

Psykolog Gry Stålsett sier at skam kan føre til at en ønsker å være usynlig. Hun beskriver følelsen av skam som vanskelig å holde fast ved og sette ord på, og sammenligner det med et såpestykke som glir unna. Skammen kan kjennes ut som et ønske om å synke ned i jorden. Man vil gjerne ikke vise skammen til omverdenen, og trekker seg derfor vekk. Skam er knyttet til selvopplevelsen, og kan gjøre at man føler seg verdiløs (psykisk helse 2019).

2.3 Trygghet og tillit

Trygghet blir ofte beskrevet som et grunnleggende behov til oss mennesker. Den humanistiske psykologen Abraham Maslow beskriver trygghet blant annet som et behov for forutsigbarhet, beskyttelse og sikkerhet. Sykepleier Kerstin Anderson skiller mellom tre former eller dimensjoner av trygghet; trygghet som følelse, indre trygghet og ytre trygghet. Den indre tryggheten blir beskrevet som en indre tilstand, som gjør seg gjeldene ved en positiv oppvekst og i en forankring i et livssyn. Den ytre tryggheten ses i sammenheng med våre relasjoner til omverdenen. Både den indre- og ytre tryggheten står i gjensidig påvirkning til hverandre. Vår indre trygghet vil ha innvirkning på hvordan vi opptrer i relasjoner med andre mennesker, og omvendt (Thorsen 2012).

Trygghet er relasjonell, den står alltid i forhold til noe!

(Thorsen 2012, s. 107)

Innenfor psykodynamisk perspektiv tenker man at dialogen i en behandlingssituasjon over tid er med på å skape en ny trygghet overfor de kreftene som befinner seg i personen selv, som kan virke skremmende, og får han til å forsvare eller beskytte seg mot kontakt og følelser. Det viktigste verktøy i behandlingen innenfor den psykodynamiske behandlingsformen er altså dialogen, og forandring skjer gjennom den relasjonen som oppstår, og i den selvrefleksjonen som denne relasjonen kan føre til. Det er dermed alltid snakk om en tilknytningsprosess (Haugsgjerd et al. 2009).

Eide og Eide (2013) beskriver grunnleggende tillit som en tillit til at tilværelsen er trygg, og at noen tilbyr hjelp dersom man blir i behov for det. Personer som har vært gjennom traumatiske opplevelser, som vold og overgrep, vil ofte få sin grunnleggende tillitt svekket eller ødelagt. De kan da være i behov for en trygg base. Da kan dette innebære en god og tillitsfull relasjon, som igjen kan være utgangspunkt for å utforske videre det som er vanskelig eller smertefullt. Hjelperen eller terapeuten kan være en slik person.

2.4 Selvpsykologi

Selvpsykologien vokste frem som en retning innen psykoanalysen på midten av 1970-tallet, og er innenfor det psykodynamiske perspektivet. Selvpsykologien ble formet av den opprinnelige ortodokse psykoanalytikerens Heinz Kohut. Kohut var særlig opptatt av

empati og stedfortredende introspeksjon, som handlet om det å spørre seg selv; *hvordan ville jeg følt det om det var meg?* Han la også vekt på *selvet* som en psykisk instans, ulikt fra *jeget*. Selvet beskrev han som opplevelsesnært, mens jeget (hos Freud), innebærer en abstrakt instans som er definert ved sine forskjellige funksjoner (Haugsgjerd et al. 2009).

Kohut videreutviklet Freuds psykoanalyse. Han gikk bort i fra Freuds driftsteori, og la vekt på at selvets utvikling må ses atskilt fra den driftsmessige utviklingen (Haugsgjerd et al. 2009). Han var opptatt av at motivasjonen i menneskelivet først og fremst innebærer en streben etter å skape mellommenneskelige erfaringer som kan vekke, vedlikeholde og utvikle den enkeltes opplevelse av å ha et sammenhengende selv. Den viktigste drivkraft er ikke behovstilfredstillelse av seksuelle og aggressive ønsker eller drifter, slik som Freud mente, men et ønske om å føle seg verdifull, hel, vital og grunnleggende forstått av viktige andre. Selvpsykologien vurderer behovet for mellommenneskelig kontakt og tilknytning som en grunnleggende motivasjonell kraft hos individet (Hartmann 2000).

Utgangspunktet for den selvpsykologiske tilnærmingen er at det er en fragmentert selvopplevelse. Det må derfor være et overordnet prinsipp og terapimål å ivareta klientens selvfølelse og selvrespekt. Det viktigste er at klienten får en genuin opplevelse av å føle seg forstått av terapeuten. Dette kan i sin tur medføre «reparasjon» av selvet, og bidra til oppbygging av ny psykisk struktur. Som et resultat kan klienten oppnå et mer sammenhengende og sterkere selv, og dermed få en ny anledning til å realisere sine utviklingsmuligheter (Hartmann 2000).

Selvpsykologien legger vekt på at det er et likeverdig forhold mellom terapeut og klient, og ønsker et mer naturlig og gjensidig samarbeid der begge parter deltar aktivt. Med andre ord skal ikke terapeuten innta en ekspertrolle. I motsetning til mer tradisjonell psykodynamisk terapi og psykoanalyse, kan man si at man som terapeut står friere i valg av intervensjoner når målet er å forstå klientens livshistorie og opplevelsesverden. I tillegg blir samværsformen beskrevet som mer vennlig og mindre kunstig. Klientens subjektive opplevelse blir satt i fokus (Hartmann 2000).

2.4.1 Empati, inntoning og vitalitetsaffekt

Empati: Hartmann (2000) beskriver empati som en evne til å kunne plassere seg, så konsekvent som mulig, i den andres sko. Dette gjelder både kognitivt og emosjonelt. Man forsøker å observere og forstå klienten fra innsiden og ut ifra hans eget perspektiv. Heinz

Kohut mente at empati var menneskers viktigste observasjonsmåte, og at det kun er gjennom empati og introspeksjon at man får tilgang til den andres indre verden. Videre understreket han at terapeutens holdning må kjennetegnes av en grunnleggende og medmenneskelig varme. Innenfor selvpsykologien blir empati beskrevet som et viktig virkemiddel i terapirelasjonen, og innebærer både empatisk lytting, forståelse og anerkjennelse overfor klienten. På denne måten kan man bidra til å gjøre klientens følelser og reaksjoner mer begripelige. Dette kan i sin tur gi en bekreftelse som styrker selvfølelsen og en opplevelse av mening, sammenheng og vitalitet. Tolkning blir også beskrevet som et viktig terapeutisk virkemiddel innenfor selvpsykologien. Det er viktig at tolkningen omhandler en empatisk forståelse, og at den har til intensjon å styrke klientens selv (Hartmann 2000).

Inntoning: Et sentralt begrep innenfor selvpsykologien er inntoning, som henger nært sammen med det å vise en empatisk forståelse overfor klienten. Inntoning innebærer det å tone seg inn på den andre sin følelse. Klinikeren og spedbarns- forskeren Daniel Stern beskrev begrepet affektinntoning som en følelsemessig innstemming til en annens stemningsleie på en umiddelbar og spontan måte (Bråten 2004). Når det kommer til spedbarn kan dette handle om å fange opp barnets følelser uten at det uttrykker dette med ord. I terapिसammenheng handler det meste innenfor selvpsykologien om inntoning og empati. Det er på denne måten selvet kan vokse seg helt igjen. Det finnes ulike former for uheldig inntoning:

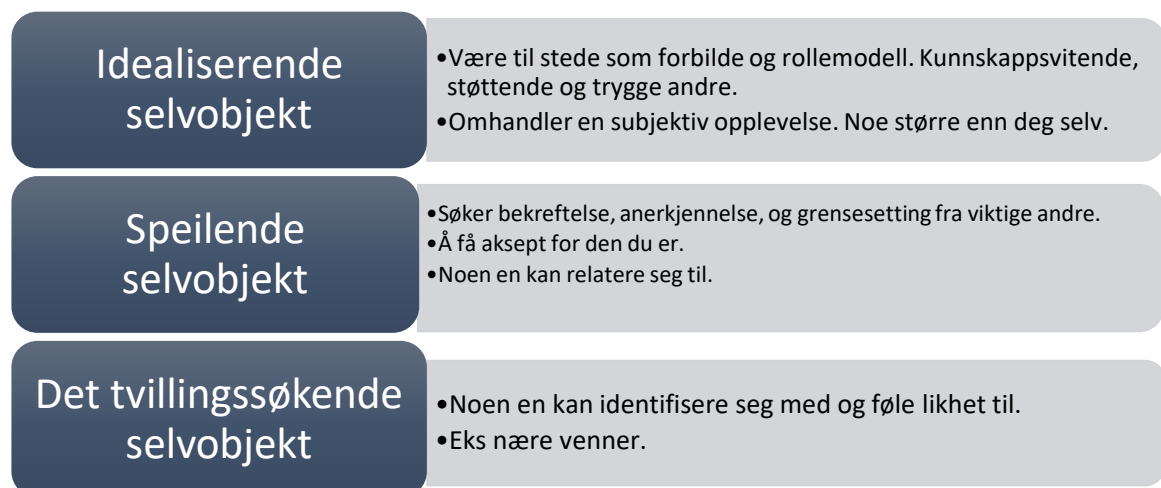
- **Manglende inntoning:** Individet får ikke bekreftet sitt eget følelsesliv. Konsekvensen kan være at man får problemer med selvreguleringen.
 - **Selektiv inntoning («falsk selv»):** Individet blir møtt på noen behov, men ikke alle. Enkelte følelser kan bli oversett. Man tilpasser seg omgivelsene og andres forventninger, og kan fremstå utad som noen andre enn den man er.
 - **Feilinntoning («skjult selv»):** Individet blir møtt med en inadekvat respons i forhold til det følelsesuttrykket som blir vist. Konsekvensen kan være at man blir mer lukket, og trekker seg mer inn i seg selv i frykt for å bli fratatt egne følelsesmessige reaksjoner.
 - **Overinntoning:** Gir ikke plass til det andre individets følelser. Kan oppleves som invadering.
- (Urnes 1997).

Vitalitetsaffekt: Vitalitetsaffekt handler mye om det å føle seg «levende», og kan beskrives som en slags livsfølelse. Stern beskrev vitalitetsaffekter som følelser knyttet til ulike livsprosesser, som for eksempel vage eller diffuse følelser som oppstår i dagliglivet. Eksempler på hendelser eller situasjoner som kan aktivere vitalitetsaffektene er den gode følelsen en kan få når man danser eller synger sammen, eller ulike fornemmelser et spedbarn kan kjenne på når det for eksempel blir løftet opp og kjenner varmen fra mor, blir strøket over kinnet eller andre små følelsesopplevelser fra omsorgspersonen (Bråten 2004).

2.4.2 Selvet og selvobjekt

Kohut mente at alle mennesker har et medfødt «selv» som utvikles i samspill med viktige andre. Selvet handler om hvem du opplever at du er i forhold til andre, samt hvordan du opplever deg selv (Karterud 1997). Selvpsykologien mener at interpersonlige forhold og samspill med andre mennesker har stor betydning for selvets dannelse og utvikling. Relasjonene handler om forholdet til betydningsfulle og viktige andre, og det er individets subjektive opplevelse av relasjonen som er avgjørende (Wigen og Reinholt 2004). Kohut beskriver selvet som et dynamisk samspill mellom tre poler, derav navnet det tripolare selvet. Det finnes tre overordnede «typer» selvobjektrelasjoner, som igjen er med på å forme de tre polene i det tripolare selvet. Utviklingen av selvet er en prosess som innebærer et samspill mellom selvet og selvobjektene. Under oppveksten mente Kohut at barnet både har behov for å bli speilet (sett som betydningsfull) av objektet, og å idealisere objektet. Det har også behov for å kjenne seg igjen i objektet (Haugsgjerd et al. 2009), se *figur 2*.

Figur 2



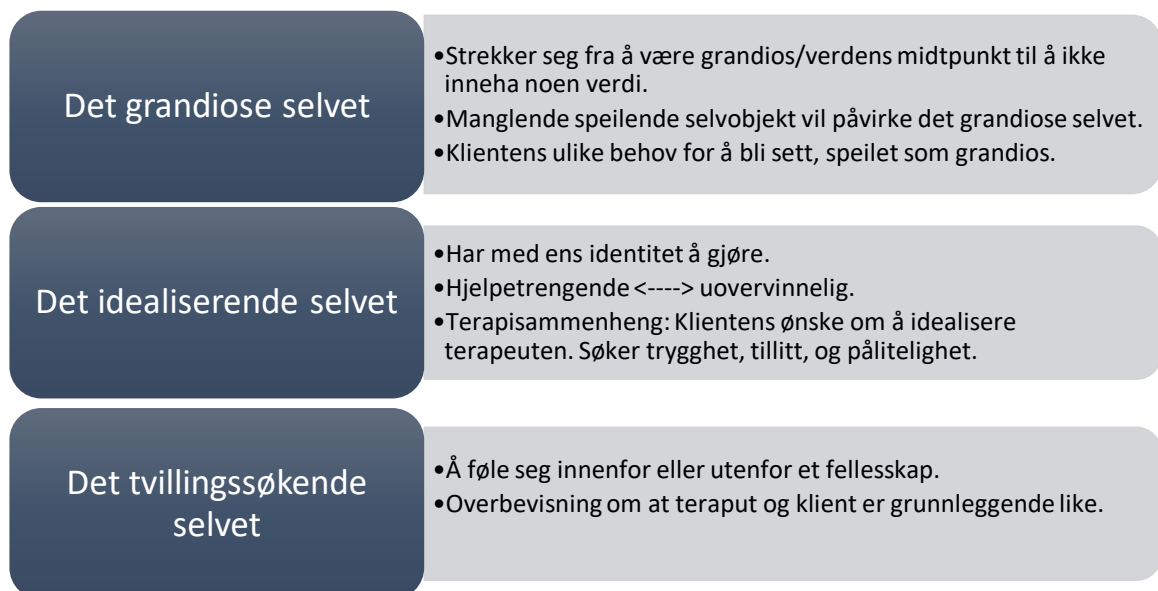
(Karterud 1997).

Dersom man har et intakt kjerneselv, og et rimelig empatisk selvobjektmiljø, vil utviklingen altså innebære en tredimensjonal utbygging av selvet. Disse tre polene er forankret i «kjerneselvet», som binder polene sammen (Karterud 1997).

Kohut beskriver tre ulike selvobjektoverføringer som terapeuten så langt det lar seg gjøre bør imøtekomme og vise forståelse for. Dette innebærer ønsket klienten har om å idealisere terapeuten (idealiserende overføring), klientens behov for å få bekreftelse og anerkjennelse fra terapeuten (speilende overføring), samt klientens leting etter en opplevelse av grunnleggende likhet med terapeuten (tvillingoverføring), (Hartmann 2000).

Se figur 3.

Figur 3:



(Karterud 1997).

2.4.3 Selvobjektsvikt og en fragmentert selvopplevelse

Kohut hevdet at en normal utvikling av selvet er avhengig av et adekvat selvobjektmiljø. Mangel på adekvate selvobjektoplevelser kan medføre en stans i utviklingen, eller føre til at det skjer en skjevutvikling. En fragmentert opplevelse av selvet kan komme som en konsekvens av traumatiske opplevelser eller lite givende interpersonlige forhold under oppveksten eller senere i livet. Selvpsykologien mener at det er en selvobjektsvikt fra våre betydningsfulle og viktige andre som ligger til grunn for utvikling av all psykopatologi. Samtidig legges det vekt på at det er individets subjektive opplevelse av det som er hendt som er avgjørende. I den senere tid har flere utvidet dette til også å gjelde det som faktisk

har skjedd og skjer i samspill med viktige andre, der man samtidig ser på individet som en aktiv aktør i samspillet (Hartmann 2000).

2.4.4 Motstand

Motstand blir regnet som et sentralt begrep innenfor selvpsykologien, og blir beskrevet som en beskyttelsesstrategi for å unngå ubehag. Kohut var særlig opptatt av at motstand ikke innebærer at individet viser motstand mot innsikt eller mot å bli frisk, men at det kan forstås som en beskyttelse mot retraumatisering i terapirelasjonen. Når man får indikasjoner på motstand, er det et tegn på at noe ved terapeuten eller noe ved situasjonen har aktivert vonde følelser hos klienten, som for eksempel angst, tristhet, skyld eller skam. Ofte vil dette være et signal på at klienten har blitt mer utrygg grunnet en empatisk svikt hos terapeuten. I følge Kohut er det da viktig at terapeuten tar ansvar og vedstår seg dette. Deretter kan man sammen finne årsakene til at prosessen stoppet opp, slik at dialogen blir gjenopprettet og man kan komme videre i det terapeutiske arbeidet (Hartmann 2000).

3.0 Empiri

Empirien til denne oppgaven er hentet fra mitt møte med en voldsutsatt kvinne under min praksisperiode på et krisesenter. Jeg har valgt å kalle kvinnen for Berit. Berit har vært gift med sin mann Rune i 10 år, men valgte til slutt å gå fra han etter flere år med mishandling. Hun forteller om både fysisk, psykisk, økonomisk og materiell vold fra ektemannen. Hun valgte til slutt å søke trygghet på et krisesenter sammen med sitt barn, en gutt på 8 år.

Jeg vil her presentere den første samtalen vi hadde med Berit da hun ankom krisesenteret. Det var en annen ansatt som ledet samtalen. Jeg var medaktør og skrev ned spørsmålene som ble stilt underveis. Da jeg ikke skrev ned svarene til Berit ordrett, vil disse bli gjengitt som et kort sammendrag. Jeg føler jeg likevel får med det mest essensielle i samtalen. I samtalen med Berit var det ikke en intensjon om å bruke en selvpsykologisk tilnærming. I diskusjonsdelen vil jeg derfor beskrive nærmere hvordan en kan forstå og tilnærme seg den voldsutsatte med utgangspunkt i selvpsykologisk ideologi, og dermed forsøke å skape en ny mening og forståelse.

Det første møtet:

Kan du fortelle litt om hvorfor du kommer hit Berit?

Berit forteller at hun kommer til krisesenteret i håp om å få hjelp til å komme seg vekk fra ektemannen. Hun snakker videre om flere år med mishandling. Hun formidler at hun har blitt utsatt for fysisk vold tre ganger, i form av slag i ansiktet. Hun har også blitt utsatt for psykisk vold, økonomisk vold og materiell vold av sin ektemann. Hun gråter når hun begynner og prate om dette, og uttrykker redsel og bekymring for tiden fremover.

Hvor lenge har dette pågått?

Berit svarer at de har vært gift i 10 år. Til å begynne med var hun svært glad i Rune, og i starten av forholdet beskriver hun han som en god og trygg ektemann. Etter ca. 2 år som ektepar, begynte hun å legge merke til han han drakk mye alkohol. Han kunne låse seg inn på et rom for å drikke, selv om sønnen også var hjemme. Sakte men sikkert begynte volden, av og på, et uforutsigbart liv i mange år. Hun forteller at hun har følt seg nærmest konstant på «vakt» og redd for hva som blir det neste. Hun forteller også at ektemannen kan ha noen bedre perioder innimellom der han kan overraske med gaver, si at han angrer

seg, og komme med lovnader om at det ikke skal skje igjen. Berit sier at hun likevel vet at dette bare er kortvarig.

Hun sier hun egentlig er en sosial og utadventt person, men at hun de siste årene har isolert seg mer og mer i frykt for andre menneskers spørsmål og meninger. Hun forteller også at hun finner det mer vanskelig å stole på andre etter alt som har skjedd. Derfor holder hun seg mye for seg selv.

Kan du si litt om hvordan du har det nå?

Berit forteller at hun er sliten og redd, og at hun nærmest føler seg utmattet etter alt som har skjedd.

Hun begynner selv å prate om barndommen sin. Hun forteller at hun også har vokst opp i et hjem preget av vold og uforutsigbarhet. Hun ble ikke selv direkte utsatt for vold, men ble flere ganger eksponert for vold ved at hun ble vitne til at hennes mor ble utsatt for fysisk og psykisk mishandling av hennes far. Hun forteller om en far som hadde et alkoholproblem, og en mor som hadde psykiske utfordringer. Berit forteller at hun ofte følte seg utrygg som barn og i tidlig ungdomsalder, men at hun var mest redd og bekymret for sin mor. Hun beskriver sin mor som en trygg og omsorgsfull person i sine «gode perioder», men at hun også hadde episoder der Berit opplevde henne som «utilgjengelig». Hun forteller at hennes mor slet med angst og depresjon. Berit snakker videre om at hun skammet seg for hvordan situasjonen var hjemme, noe som bidro til mer ensomhet. Ting ble bedre, og situasjonen endret seg når hennes mor valgte å forlate ektemannen, og flytte for seg selv. Berit var da 12 år gammel.

Jeg kan se og forstå at dette preger deg, også i dag. Kan du si litt om hvilke følelser som vekkes i deg?

Berit forteller at hun opplever skyldfølelse for at hun nå har utsatt sitt eget barn for noe av det hun selv opplevde i oppveksten. Hun sier videre at hun er sint på seg selv for og ikke ha tatt steget om å oppsøke hjelp tidligere. Hun kjenner også på en følelse av skam. Hun angir en lav selvfølelse, et lavt selvbilde, og sier hun nærmest føler seg utenfor seg selv. Hun beskriver en følelse av og nesten ikke kjenne seg selv igjen i forhold til hvordan hun var før hun inngikk ekteskapet. Berit forteller at hun også er en del plaget av angst. Hun sier at hun er utdannet helsesekretær, men at hun nå har mistet troen på seg selv til å kunne fortsette yrkeskarrieren.

Berit kom sent på kvelden, og valgte etter relativt kort tid og forlate samtalen da hun var sliten. Vi ble enige om å fortsette samtalen neste dag.

Dagen etter:

Neste dag fortsetter vi samtalen med Berit. Hun blir da stilt spørsmål om hun vil si litt mer om sin situasjon og det som har hendt. Berit fortsetter å fortelle videre om det som har skjedd. Uttrykker stor bekymring for sønnen, og hvordan det skal bli med samvær overfor far (voldsutøver) og lignende fremover. Tenker også mye på hva hun skal gjøre i forhold til bolig, økonomi og barnevern. I tillegg er hun redd for hvordan ektemannen vil reagere når han finner ut av at hun har dratt på krisesenteret. Hun angir nedstemthet og angstplager. Er samtidig glad for og endelig ha tatt steget med å oppsøke hjelp, noe vi som fagpersoner støtter henne på.

Dagen etter ble det også foretatt en voldskartlegging av Berit sin situasjon, der vi ved hjelp av et kartleggings skjema gikk nærmere inn på voldens karakter- og alvorlighetsgrad.

4.0 Diskusjon

4.1 Å forstå den voldsutsatte kvinnen ut ifra selvspsykologiske termer

Rune var til å begynne med en viktig person i Berits liv. Hun opplevde han som en god og snill ektefelle som hun satt høyt og var glad i. Gradvis begynte han å bevege seg fra å være en partner preget av godhet og trygghet til en person som innebar uforutsigbarhet og utrygghet. Sett i lys av et selvspsykologisk perspektiv, kan man si at han gikk fra å være et viktig selvobjekt, til å representere en selvobjektsvikt. I følge selvspsykologien er det ulike grader av empatisvikt/selvobjektsvikt fra våre betydningsfulle omgivelser under oppveksten eller senere i livet som ligger til grunn for utvikling av all psykopatologi. Denne empatisvikten vil få oss til å føle oss fragmentert og negative følelser kan ta overhånd (Hartmann 2000).

Berit kjenner på skyld og skam, samt en opplevelse av og nærmest være utenfor seg selv. Hun har en lav selvfølelse og et lavt selvbilde. Samtidig plages hun av angst. Det kan dermed tenkes at hun mangler vitalitetsaffekt. I følge Kohut er selvet avhengig av å bli speilet og bekreftet, samt å kunne relatere seg til empatiske og betydningsfulle andre. Dette vil i sin tur medføre en følelse av en indre trygghet, og et mer sammenhengende selv. Et stabilt og sammenhengende selv bidrar til at vi klarer å organisere våre følelser, tanker og opplevelser på en måte som gjør at vi opplever å ha oversikt, samt en følelse av helhet og sammenheng i hverdagen. Med utgangspunkt i selvspsykologisk tenkning og forståelse kan det se ut til at Berit, som en konsekvens av vold og derav selvobjektsvikt, mangler selvsammenheng og har et lite aksepterende selv. Hun har trukket seg tilbake fra sosial kontakt med andre, selv om hun egentlig beskriver seg selv som sosial og utadvendt. Et skadet selv med manglende sammenheng, fragmentering, og dårlig følelsesregulering kan føre til problemer med å integrere nye opplevelser, som i sin tur kan føre til vansker i relasjon til andre mennesker (psykhjelp 2012). Det kan se ut til at Berit er kommet inn i en vond sirkel, se *figur 4*.

Figur 4.



I følge studien til Leedom et al (2019) opplevde deltagerne en sterkere terapeutisk allianse dersom terapeuten så en sammenheng mellom eventuelle barndomstraumer og nåværende relasjon til voldsutøver. For å forstå Berit blir det også viktig å se på hennes barndom og oppvekst. Berit sine selvobjekter i oppveksten var hennes foreldre. Hun har vokst opp med alkoholisert far som var voldelig mot mor. I tillegg hadde hennes mor psykiske utfordringer. Selv om Berit ikke direkte ble utsatt for vold, har hun erfart vold i hjemmet under oppveksten. I følge Kvello (2018) vil en oppvekst preget av et høyt konfliktnivå i hjemmet, ha ulike negative effekter på barna, som også kan følge de inn i voksenlivet. De kan blant annet ha økt risiko for å utvikle internaliserende- og eksternaliserende vansker.

Moren til Berit hadde også psykiske utfordringer. Barn av personer med psykiske lidelser har økt risiko for å utvikle en rekke sosiale- og psykiske vansker. Kvello (2018) viser til at studier som er gjort av mødre med angstlidelser eller depresjon kan ha en tendens til å mistolke ansiktsuttrykk hos barnet. Deprimerte mødre kan ha vansker med å «matche» barnets kroppsspråk, og på denne måten blir de lite inntonede. Ut ifra ideologien innenfor selvspsykologien kan dette muligens sammenlignes med det man kaller selektiv inntonning. Barnet blir møtt på noen behov, men ikke alle. Mangel på trygghet, empati og omsorg fra sine selvobjekter i barndommen, kan ha ført til en manglende evne til å utvikle et sammenhengende selv. Kanskje kan dette ha påvirket Berit sin sårbarhet inn i voksen alder, og hennes evne eller robusthet til å håndtere eller reagere på utfordringer senere i livet. Aakvåg og Strøm (2019) forteller at det å erfare vold kan føre til at man opplever

mindre sosial støtte og mer ensomhet. Mangel på gode sosiale relasjoner kan i tillegg være en risikofaktor for å oppleve nye voldshendelser. Kanskje kan dette også være tilfellet hos Berit. Hun skammet seg over situasjonen hjemme, noe som gjorde at hun trakk seg tilbake fra sosial kontakt med andre. Skam og ensomhet etter vold kan også medføre en potensiell risiko for å oppsøke dårlige relasjoner. Slike følelser kan altså utløse atferd som kan gjøre en person mindre beskyttet mot vold, også senere i livet (Aakvåg og Strøm 2019).

I følge Wigen og Reinholt (2004) kan man anta at psykisk syke selvobjekt ikke i tilstrekkelig grad har vært i stand til å fungere som en idealisert rollemodell for barnet. I tillegg kan det tenkes at det kan oppstå problemer eller vansker i forhold til verdier, målsettinger og idealer senere i livet. Voksne som har vokst opp med en psykisk syk forelder kan ha hatt vanskelig for gjennomføre den utviklingsprosess som skal til for å utvikle og omforme den grandiose polen i selvet til en sunn selvhevdelse og selvoppfattelse. Dette kan for eksempel vise seg i manglende tro på seg selv og sine muligheter, samt manglende selvtillit. Ut ifra Berits oppvekst kan det tenkes at hun manglet speilende selvobjekt som barn, som dermed kan ha påvirket det grandiose selvet. Dette kan i sin tur medføre en manglende fornemmelse av kontinuitet og helhet i kjerneselvet, fordi de er avhengige av beundring og aksept fra andre for å tro at de har noen verdi. En selvobjektssvik, enten i barndommen, eller senere i livet kan også føre til en mangelfull opplevelse av å tilhøre et fellesskap, eller følelsen av å være lik andre. Fornemmelsen av en grunnleggende tilhørighet vil konstant trues i andres menneskers nærvær. Selv om man kan oppleve at noen forstår ens tankegang og handlinger, er ikke fornemmelsen av fellesskapet sikker nok, til at den er stabil og vedvarende (Wigen og Reinholt 2004). Om dette er tilfellet hos Berit, er vanskelig å si, men det kan være en mulig forklaring som kan bidra til økt forståelse.

Berit har vært sammen med sin mann Rune i 10 år. Hun beskriver det som et liv i konstant beredskap og uforutsigbarhet. Samtidig forteller hun at Rune kunne ha gode perioder innimellom der han kunne fremstå med anger, og for eksempel komme med gaver eller blomster. For å forså hvordan Berit har klart å være sammen med sin ektemann i så mange år, kan voldssirkelen kanskje være et godt hjelpemiddel. Den beskriver hvordan volden kan gå i syklus og opptre i ulike faser. Kanskje er det nettopp disse «gode periodene» der Rune har fremstått angrende og kommet med overraskelser, som har bidratt til nytt håp og dermed gjort at Berit har klart å bli værende i forholdet. En annen mulighet kan være at

hun ble værende fordi hun var redd og bekymret for hva han ville gjøre dersom hun valgte å forlate han. Bekymring overfor hennes sønn og hva som vil skje med tanke på barnefordeling i tiden fremover kan være en annen mulig forklaring.

4.2 Hvordan hjelpe kvinnen til å oppnå et mer aksepterende selv?

I følge selvspsykologien vil en person oppleve sitt selv som mer vitalt og styrket når han eller hun har oppnådd bedre følelsesmessig tilknytning til nære andre, klart å gi seg selv og andre mer omsorg, samt å kunne motta omsorg fra andre. I tillegg til mer håp og en mer utforskende væremåte (Hartmann 2000):

Gjennom lav selvfølelse, et lavt selvbilde, samt vansker med å stole på andre mennesker kan det se ut til at Berit har et lite aksepterende selv. Hun føler også på skyld og skam. I følge Plantener og Petersen (2016) er et viktig skritt på veien til å gjenreise troen på seg selv, at den voldsutsatte møtes som et menneske av andre mennesker. Ved å bli møtt som et medmenneske inviteres de ut av isolasjonen og inn i en opplevelse av felles menneskelighet. Den voldsutsatte kan lettere akseptere seg selv, når den profesjonelle innehar en ikke-dømmende holdning. Voldsofre har, særlig i den akutte fasen, behov for menneskelighet, og ikke nøktern profesjonalisme.

Dette samstemmer med ideologien innenfor selvspsykologien, som tar utgangspunkt i at det er et likeverdig forhold mellom klient og terapeut. Selvspsykologien har fokus på inntoning, der man snakker sammen på en gjensidig måte. Som terapeut kan man også bringe inn sine egne generelle erfaringer for å skape en opplevelse av fellesskap og likhet.

I følge Plantener og Petersen (2016) vil mulighetene øke for at den voldsutsatte vil endre sin situasjon dersom hun blir møtt med empati.

«Når vi møter den voldsutsatte med empati, øker sjansen for at vedkommende gjenfinner sin verdighet og blir i stand til å ta sunne beslutninger for seg selv og eventuelle barn» (Plantener og Petersen, 2016, s.25).

Selvspsykologien vektlegger også viktigheten av empati som virkemiddel for å styrke selvfølelsen. Ved hjelp av empatisk lytting og forståelse kan vi som fagpersoner bidra til å gjøre Berits vanskelige reaksjoner og følelser mer begripelige. Dette kan i sin tur gir en

bekreftelse som styrker selvfølelsen og hennes opplevelse av sammenheng og mening (Hartmann 2000). Kohut var opptatt av at terapeutens holdning må innebære en grunnleggende medmenneskelig varme, som bærer preg av den type atferd som en vil forvente mennesker vil ha overfor en som lider, og som har kommet til en med håp om hjelp. Det viktigste innenfor selvpsykologien er at personen får en ekte opplevelse av å bli forstått av terapeuten. Dette kan i sin tur bidra til «reparasjon» av selvet, og føre til at vedkommende oppnår et styrket og mer sammenhengende selv (Hartmann 2000). Ved hjelp av empatisk forståelse kan det altså skje en reorganisering av klientens selvopplevelse. Dette gjelder også for restrukturerende tolkninger, som er et annet sentralt terapimoment innenfor selvpsykologien. I tillegg til å virke styrkende på selvopplevelsen, kan det samtidig medføre en reorganisering av den enkeltes virkelighetsoppfatning (Hartmann 2000). Eide og Eide (2013) viser til Stern som understreker viktigheten av at den andre får utforske, fortelle og restrukturere sin fortelling om seg selv. En endring i fortellingen, kan også medføre en endring i selvforståelsen og selvfølelsen. Gjennom empati kan man ta del i den voldsutsattes fantasier og følelser som de traumatiske opplevelsene har ført til, og som den voldsutsatte ofte har måttet bære på alene i lang tid. Når nye sider av fortellingen kommer frem, vil også fragmenter av selvforståelse og selvornemmelse falle bedre på plass. En slik rekonstruksjon kan dermed gi et nytt perspektiv og være en bedre veiviser for tiden fremover (Hartmann 2000).

Plantener og Petersen (2016) trekker frem betydningen av å finne frem til den skjulte ressursen hos voldsofferet. Berit har et negativt syn på seg selv etter alt som har skjedd, og det er tydelig at selvbilde har fått en drastisk «knekk». Med et så negativt selvbilde kan det bli en stor utfordring å komme dit hvor hun kan skape et godt og sunt liv. Det kan være en vanskelig oppgave for Berit å komme dit at hun blir fortrolig med sin egen historie, samt å finne tilbake til troen på hun har en plass blant andre mennesker. Noe av det viktigste en kan gjøre er å møte voldsofferet der hun er, og tilby vedkommende den verdigheten som er mistet. Personen har trolig ikke et bevisst forhold til at hun har gjort det som var mulig for å unngå eller redusere virkningen på seg selv og andre. Som hjelper kan en trekke frem at hun har vist styrke i alt det håpløse, som er med på å synliggjøre at vedkommende har ressurser, som i sin tur kan gjøre en svært stor forskjell i hennes syn på seg selv (Plantener og Petersen 2016). Ved å fremheve Berit sine ressurser er det med på å tydeliggjøre hva hun har- og fortsatt mestrer. Dette kan høyst sannsynlig virke styrkende på selvfølelsen og

selvbilde, og kan dermed være et viktig hjelpemiddel i veien mot å oppnå et mer aksepterende selv.

I følge Clark (2012) kan en aksepterende og medfølende holdning overfor klienten være avgjørende for å fremme selvaksept. En slik aksepterende holdning kan formidles ved hjelp av verbal kommunikasjon, men også gjennom non- verbale signaler som kroppsholdning og ansiktsuttrykk.

4.3 En selvpsykologisk tilnærming som grunnlag for trygghet og tillit

Voldsutsatte har ofte vært gjennom flere skremmende opplevelser der de har følt på uforutsigbarhet og utrygghet. Når de oppsøker hjelp, har de derfor behov for å vite at de kan være trygge. Det kan for eksempel være at de er så traumatiserte eller opprørte at de ikke en gang er klar over at faren er over. Det er svært viktig at man som hjelpere tydeliggjør overfor den voldsutsatte at hun nå er trygg og under beskyttelse dersom dette er tilfelle. I følge Plantener og Petersen (2016) er dette en forutsetning for å kunne gå videre i prosessen. Det å prate om sikkerhet kan i seg selv være nok til å bidra til en økt opplevelse av trygghet. Selvpsykologien vektlegger inntoning og empati som sentrale terapimomenter, og blir dermed viktige verktøy i veien mot å skape en terapeutisk relasjon preget av likeverdighet og trygghet (Bjørkly 2018). Det er tydelig at Berit er usikker når hun ankommer krisesenteret, og hennes opplevelser og erfaringer har med stor sannsynlighet ført til at hun kjenner på både utrygghet og uforutsigbarhet. Om vi tar utgangspunkt i det første møte med Berit kunne det kanskje ha vært mer fokus på trygghet i selve samtalen. Om vi hadde startet samtalen med å tydeliggjøre at hun er trygg og i sikkerhet, ville hun muligens ha følt på en følelse av både indre og ytre trygghet, noe som i sin tur kan ha innvirkning på hvordan Berit velger å åpne seg opp om det som har skjedd. I stedet for å med en gang spørre om hva som har hendt, kunne vi for eksempel ha startet samtalen med spørsmål som:

- «For meg kan det se ut som om du er litt nervøs nå, stemmer det?»
- «Hva skal til for at du føler deg trygg her mens vi snakker om det som har skjedd?»
- «Ønsker du at vi tar opp samtalen vår?» (Plantener og Petersen 2016, s 21).
- «Hva tenker du om din egen trygghet/føler du deg trygg nå?»
- «Er det noe du er redd for skal skje mens du bor her?»

Det kan se ut til at Berit utstråler en slags nervøsitet i det hun ankommer krisesenteret. Hun er motorisk urolig, og skjelver noe i stemmen når hun snakker. Disse spørsmålene kunne dermed ha vært en fin måte å tone seg inn på Berit sine følelser. Det første spørsmålet vedørende trygghet kan være et forsøk på en empatisk tolkning. En forsøker å gjøre det ubevisste mer bevisst for Berit, og på denne måten kan hun oppleve en empatisk forståelse fra oss som hjelpere. Dette kan muligens relateres til tolkning i mer klassisk forstand, fremfor en mer moderne selvpsykologisk tolkningspraksis. Derfor er det viktig å tenke på at det skal være en grunnleggende intensjon om empatisk forståelse og styrking av pasientens selv, slik at tolkningen ikke oppleves som en beskyldning om at Berit oppfører seg på en irrasjonell eller upassende måte. I følge Kohut fungerer slike tolkinger best hvis de kommer på et tidspunkt der klienten føler seg forstått av terapeuten, og at de blir presentert mer som en antakelse eller forklaring som klienten kan begrense, utfylle eller kommentere (Hartmann 2000).

Det er ikke sikkert Berit er klar over at hennes nervøsitet eller utrygghet kan være til hinder for å åpne seg opp om det som har skjedd. Ved å bli mer bevisst sin utrygghet i situasjonen kan Berit og vi som fagpersoner sammen forsøke å gjøre noe med dette videre i samtalen. Dette kan muligens medføre økt trygghet og tillit i terapirelasjonen.

Berit føler på en del skyldfølelse. Hun forteller at hun selv opplever skyld for det som har skjedd, og trekker frem det å ha utsatt sitt eget barn for noe av det hun selv opplevde under oppveksten. Chang (2014) viser til viktigheten av validering eller en bekreftelse fra terapeuten på at den voldsutsatte ikke fortjener en slik behandling av voldsutøver. Det og for eksempel si til Berit at *«ingen fortjener å bli skadet eller å være redd for en person som egentlig er ment å elske dem»* kan føre til en validering som kan gi økt trygghet og tillit i situasjonen. Dette kan også være en fin måte å tone seg inn på Berit sine følelser. Kanskje kan det også bidra til å gi Berit en speilende overføring ved at hun opplever anerkjennelse og bekreftelse fra oss som hjelpere. I følge Eide og Eide (2013), kan en slik speiling virke styrkende, og gi økt mot til å snakke om det som er vanskelig. Dette kan i sin tur bidra til en større nærhet i relasjonen til hjelpere. Det er samtidig viktig å vise støtte, omsorg og ta hensyn til den enkeltes autonomi. Dette kan bidra til at Berit opplever å bli møtt på en helhetlig og respektfull måte, der en tar hensyn til hennes ulike behov

I følge Battaglia, Finley og Liebschutz (2003) er tilstedeværelse av en åpen dialog svært avgjørende for at den voldsutsatte skal oppleve tillit, og en følelse av å bli hørt og forstått.

Det er også viktig at hjelperen viser respekt ved å lytte aktivt til det som blir sagt, samt å respondere på en måte som uttrykker et ønske om å høre og forstå den voldutsattes individuelle behov og bekymringer. Dette er samtidig med på å ivareta prinsippet om en fenomenologisk tilnærming med fokus på subjektet, noe som er viktig innenfor en selvpsykologisk tilnærming (Haugsgjerd et al. 2009). Det å oppleve tillit og respekt kan være avgjørende for at den Berit skal føle seg trygg og ivaretatt på en god måte.

Selvpsykologien legger vekt på at det ikke skal være en fastsatt agenda, men at det er klienten som «styrer» samtalen. I møte med Berit kan vi se at det ble stilt noen åpne spørsmål som ga rom for at hun kunne komme med det som var viktig for henne å snakke om. Samtidig kunne man kanskje ha fulgt Berit sine svar mer før en gikk videre til neste spørsmål. Ideologien innenfor selvpsykologien er opptatt av klientens subjektive opplevelse. Berit ga uttrykk for redsel og bekymring for tiden fremover. Her kunne en gått videre med å utforske dette nærmere. *Hva er hun redd for? Hvordan kjennes redselen i kroppen? Kan hun si litt mer om hva som gjør henne bekymret?* På denne måten kunne hun kanskje få en opplevelse av bekreftelse og forståelse, som i sin tur muligens ville hatt innvirkning på den relasjonelle trygghet mellom Berit og oss som fagpersoner.

Berit velger å avslutte den første samtalen etter relativt kort tid. Hun sier da at hun er sliten. Dette kan selvsagt være tilfelle, men det kan også være en indikasjon på motstand i terapirelasjonen. Som hjelper er det viktig å være bevisst at dette kan være en mulig forklaring. Kanskje var det noe som ble sagt som vekket ubehag hos Berit, og at det å forlate samtalen var hennes strategi for å beskytte seg mot retraumatisering i situasjonen. I følge Kohut er indikasjoner på motstand et tegn på at noe i situasjonen eller noe ved terapeuten har medført vonde følelser hos klienten, som igjen har bidratt til mer utrygghet. Dersom det er snakk om en empatisk svikt hos terapeuten, er det viktig at han tar ansvar og vedstår seg denne. Deretter kan man sammen forsøke å finne årsaken til at prosessen stoppet opp, slik at en kan fortsette det terapeutiske samarbeidet (Hartmann 2000). På denne måten kan tryggheten også mest sannsynlig gjenopprettes.

Et terapimål innenfor selvpsykologien er at klienten skal få bedre innsikt i forhold til seg selv og sine relasjoner (Bjørkly 2018). I et forsøk på å oppnå økt tillitt og trygghet for Berit kunne det muligens vært en ide å utforske andre selvobjekter i hennes liv; *Har hun noen hun kan stole på? Er det andre hun kan betro seg til? Hvem/hva er viktig i hennes liv? Kanskje har hun en organisasjon eller religion hun kan støtte seg til?* Som nevnt tidligere har Berit trukket seg tilbake fra sosial kontakt med andre, og isolert seg mer i

hjemmet. Slike spørsmål kan derfor bidra til en mulig bevisstgjøring eller påminnelse på at hun ikke er alene, men har andre personer eller viktige ting i livet sitt, som kan bli betydelige i tiden fremover. Kanskje kan dette være et steg i riktig retning i veien mot å etablere en ny trygghet og tillit til seg selv og andre.

I tillegg til overnevnte vil det å gjøre en risikokartlegging og lage en sikkerhetsplan, også være viktig for å fremme trygghet hos den voldsutsatte (Chang 2014)

Selvrefleksjon:

I møte med voldsutsatte- meningsfylt og utfordrende:

Jeg har gjennom mitt møte med Berit og andre voldsutsatte kvinner på krisesenteret fått et innblikk i hvordan det er å leve et liv i konstant beredskap og uforutsigbarhet. Jeg har sett hvordan vold og overgrep kan få svært negative konsekvenser for den utsatte, og hvordan det kan gå ut over helsen i et livsløpsperspektiv. Jeg vil beskrive møtet med Berit som meningsfylt i den forstand at hun «endelig» fikk anledning til å fortelle sin historie, og forhåpentligvis oppleve god omsorg og hjelp i en krevende og vanskelig livssituasjon. Samtidig var det et utfordrende møte, da jeg hadde lite erfaring med voldsutsatte fra tidligere, og var noe usikker på hvordan jeg best kunne tilnærme meg Berit på en god og trygg måte. Jeg har i ettertid erfart viktigheten av inntoning, empati, og likeverdighet for å skape en relasjon preget av trygghet og tillitt. Samtidig har jeg opplevd hvordan min egen involvering og empati kan vekke tanker og reaksjoner i meg selv, som kan gjøres til gjenstand for refleksjon i ettertid. Dette kan være reaksjoner som bekymring og tanker om hvordan det vil gå med den utsatte, men også positive følelser som glede og lettelse for at hun tatt steget om å oppsøke hjelp.

Gjennom å ha jobbet med denne fordypningsoppgaven har jeg opparbeidet meg ny kunnskap og forståelse, som jeg kommer til å ta med meg inn i egen arbeidshverdag som sykepleier på et DPS. Kanskje vil det også føre til at jeg blir mer oppmerksom på tegn eller signaler om at en pasient kan være utsatt for vold, og dermed bidra til at han får hjelp på et tidligere tidspunkt. Det kan være at dette er mennesker jeg har møtt på mange ganger tidligere uten å være klar over det. Vold i nære relasjoner blir tross alt beskrevet som et alvorlig samfunnsproblem i utvikling og bevegelse.

5.0 Konklusjon

Vold i nære relasjoner blir beskrevet som et komplekst og alvorlig samfunnsproblem, som kan få flere negative konsekvenser for den utsatte. Desto viktigere blir det å rette fokus mot dette feltet, og oppnå økt forståelse for hvordan en kan hjelpe den voldsutsatte på en god og trygg måte. Selvpsykologien kan brukes som et verktøy for å forstå og tilnærme seg den voldsutsatte ved hjelp av sentrale begreper og terapimomenter som selvobjekt, selvobjektsvikt, likeverdighet, empati og affektinntoning.

For å forstå den voldsutsatte kvinnen ut ifra selvpsykologiske termer kan det bli viktig å se nærmere på begrepet selvobjektsvikt, og den enkeltes barndom og oppvekst. Mangel på trygghet og empati fra selvobjekter i barndommen, kan medføre en manglende evne til å utvikle et sammenhengende selv. Det å erfare vold i barndommen kan føre til at man opplever mer ensomhet og mindre sosial støtte, i tillegg til økt risiko for å oppleve nye voldshendelser senere i livet (reviktimisering).

Selvpsykologiske termer som restrukturerende tolkninger og empatisk forståelse kan være verdifulle verktøy for at den voldsutsatte skal oppnå et mer aksepterende selv. Det er samtidig viktig at den voldsutsatte blir møtt som et medmenneske, og at hjelperen innehar en ikke- dømmende holdning. Selvpsykologien vektlegger likeverdighet, inntoning, og empati som sentrale virkemidler i å oppnå en god terapeutisk relasjon, der den enkelte kan få styrket selvfølelsen, og oppnå en større opplevelse av sammenheng og mening. For å skape en trygg og tillittfull relasjon er det samtidig avgjørende at en tydeliggjør overfor den voldsutsatte at hun er trygg og i sikkerhet. Dette kan ha innvirkning på hvordan den enkelte velger å åpne seg opp om det som har skjedd. I tillegg til dette er det viktig at vedkommende opplever å bli møtt med respekt, og at hun sitter igjen med en følelse av å bli hørt og forstått.

Ut ifra denne fordypningsoppgaven, kan det se ut til at selvpsykologien kan være et godt verktøy for å forstå, og tilnærme seg den voldsutsatte på en god og trygg måte. Det hadde vært interessant å se forskning som tar for seg både selvpsykologi og vold, samt hvordan den voldsutsatte opplever å bli møtt ut ifra dette perspektivet. I tillegg hadde det vært interessant å se mer forskning på hvilke tilnærminger som blir betraktet som trygge og

virkningsfulle av de voldsutsatte. Hvordan vold i nære relasjoner påvirker helsen i et livsløpsperspektiv synes jeg også er et interessant forskningsspørsmål.

Referanseliste:

- Battaglia, Tracy, Erin Finley og Jane M Liebschutz. 2003. «Survivors of intimate partner violence speak out: trust in the patient-provider relationship». *Journal of General Internal Medicine*. 18 (8): 617-623.
- Berg, Geir og Ståle Pallesen. 2004. «Skam og selvfølelse: Teoretiske aspekter og psykometriske egenskaper ved en norsk versjon av internalisert skam- skala» 41 (5): 359-364.
- Bjørkly, Stål. 2018. «Selvpsykologisk perspektiv.» Forelesning ved Høgskolen i Molde, videreutdanning i psykisk helsearbeid, høsten 2018.
- Bråten, Stein. 2004. *Kommunikasjon og samspill; fra fødsel til alderdom*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bufdir. 2018. «om partnervold»
https://bufdir.no/vold/Vold_og_overgrep_mot_voksne/Partnervold/
- Chang, Judy C. 2014. «Intimate partner violence; how you can help female survivors». *Cleveland clinic journal of medicine*, 81(7) 439-443.
- Clark, Andrew. 2012. «Working With Guilt and Shame». *Advances in Psychiatric Treatment*, 18(2) 137-143.
- Eide, Hilde og Tom Eide. 2013. *Kommunikasjon i relasjoner: samhandling, konfliktløsning, etikk*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Hartmann, Ellen. 2000. *Fra drift til selv: konsekvenser for dynamisk psykoterapi*. I *Psykoterapi og psykoterapeveiledning*, red. Arne Holte, Geir Høstmark Nielsen og Michael Helge Rønnestad, Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Haugsgjerd, Svein, Per Jensen, Bengt Karlsson og Jon A. Løkke. 2009. *Perspektiver på psykisk lidelse: å forstå, beskrive og behandle* 3. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Heltne, Unni og Per Øystein Steinsvåg. 2011. *Barn som lever med vold i familien: Grunnlag for beskyttelse og hjelp*. 1. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Haaland, Thomas, Sten- Erik Clausen og Berit Schei. 2005. *Vold i parforhold- ulike perspektiver*. Oslo: Norsk institutt for by- og regionforskning.
- Isdal, Per. 2000. *Meningen med volden*. 1. utg. Oslo: Kommuneforlaget.
- Kirsebom, Birgitte Marie, Stål Bjørkly og Solveig Karin Bø Vatnar. 2014. «Partnervoldserfaringer; Helseplager, skyld, skam og Ansvarsattribuering». *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. 51 (11). 951-959.
- Karterud, Sigmund. 1997. *Heinz Kohuts selvpsykologi*. I *Selvpsykologi*, Sigmund Karterud og Jon T. Monsen, s. 13 – 28. Oslo: Ad Notam Gyldendal

- Kvello, Øyvind. 2018. *BARN I RISIKO; skadelige omsorgssituasjoner*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Leedom J. Liane, Donna Andersen, Mary Ann Glynn og Meredith L. Barone. 2019. «Counseling Intimate partner abuse survivors: Effective and ineffective interventions», *Journal of counseling & development*, 97 (4). 364-375.
- Lillevik, Ole Greger, Jens Severin Salomonsen og Inge Nordhaug. 2019. *Vold i nære relasjoner: Diskurser og fenomenforståelse*. 1. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Matheson, Flora I, Nihaya Daoud, Sarah Hamilton, Heidi Borenstein, Cheryl Pedersen og Patricia O' Campro. 2015. «Where Did She Go? The transformation of self- identity, and Mental Well-Being among Women Who Have Experienced Intimate Partner Violence». *Women's Health Issues*. 25(5): 561-569.
- Nortvedt, Monica W., Gro Jamtvedt, Birgitte Graverholt, Lena Victoria Nordheim og Liv Merete Reinart. 2012. *Jobb kunnskapsbasert! En arbeidsbok*. 2. utg. Oslo: Akribe
- Plantener, Pernille og Karsten Schacht- Petersen. 2016. *Kontaktskapende kommunikasjon; I møte med voldsutsatte*. Norges Røde Kors, IVK Norge, Offerfonden og LIVKOM Danmark.
<https://docplayer.me/53038210-I-mote-med-voldsutsatte.html>
- Psykhjelp. 2012. «Hva er selvet?»
<http://www.psykhjelp.no/selvfolelse/>
- Psykisk helse. 2019. «Tristhet er det nye tabuet»
<https://psykiskhelse.no/bladet/2015/tristhet-er-det-nye-tabuet>
- Skjørten, Kristin, Elisiv Bakketeig, Margunn Bjørnholt og Svein Mossige. 2019. *VOLD I NÆRE RELASJONER: Forståelser, konsekvenser og tiltak*. 1. utg, Oslo: Universitetsforlaget.
- Thorsen, Rolf. 2011. «Trygghet». I *Grunnleggende sykepleie bind 3: Pasientfenomener og livsutfordringer*, red: Nina Jahren Kristoffersen, Finn Nordvedt og Eli- Anne Skaug. 2. utg. 105-132. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Urnes, Øyvind. 1997. «Utviklingspsykologi og selvpsykologi» I *Selvpsykologi*, Sigmund Karterud, og Jon T. Monsen, s. 64 – 89. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Wigen, Tina og Marianne Kierulff Reinholt. 2004. *Selvet og dets forbundetheder, selvpsykologi i forhold til barn af psykisk syge forældre*. Danmarks pedagogiske universitets forlag.
- Aakvaag Flood, Helene og Ida Frugård Strøm. 2019. «En longitudinell undersøkelse av reviktimisering, helse, rus og sosiale relasjoner hos unge utsatt for vold i barndommen». *Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress*.