



**AALBORG UNIVERSITY**  
DENMARK

**Aalborg Universitet**

## **Om Jeg og Du**

*- og personlige sansninger og reaktioner i terapeutisk kommunikation*

Dindler, Camilla

*Published in:*  
Tidsskrift for Psykoterapi

*Publication date:*  
2022

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*

Dindler, C. (2022). Om Jeg og Du: - og personlige sansninger og reaktioner i terapeutisk kommunikation. *Tidsskrift for Psykoterapi*, feb. 2022(1), 53.

[https://issuu.com/susannevd/docs/tidsskrift\\_for\\_psykoterapi\\_2022\\_1?embed\\_cta=embed\\_badge&embed\\_context=embed&embed\\_domain=psykoterapeutforeningen.dk&utm\\_medium=referral&utm\\_source=psykoterapeutforeningen.dk](https://issuu.com/susannevd/docs/tidsskrift_for_psykoterapi_2022_1?embed_cta=embed_badge&embed_context=embed&embed_domain=psykoterapeutforeningen.dk&utm_medium=referral&utm_source=psykoterapeutforeningen.dk)

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

---

# OM JEG OG DU

Tekst: **Camilla Dindler**  
Billede: **Gordon Fazakerley**

---

## – og personlige sansninger og reaktioner i terapeutisk kommunikation

Denne artikel beskriver et hermeneutisk, dialogisk perspektiv på et betydningsfuldt aspekt af den sproglige kommunikation, som foregår i det terapeutiske rum. Den handler om de to ord 'Jeg' og 'Du' i sammenhæng med undersøgelsen af personlige oplevelser. Trods deres lydige lidenhed er det store og afgørende ord, som bør bruges med omtanke.

De fleste af os kender ytringer som "jeg føler, du er vred" eller "jeg mærker, du er forventningsfuld". Set i et hermeneutisk, dialogisk perspektiv er de ytringer ikke mulige. Set i et terapeutisk og etisk perspektiv kan de ligefrem være manipulerende eller farlige. Psykoterapeuter – her skåret over en meget bred kam – har som mål at hjælpe klienten med at udvikle sig positivt, herunder i en eller anden form at opnå indsigter om sig selv. Min påstand er, at denne brug af 'jeg' og 'du' kan hindre netop denne proces.

Ordet 'jeg' er et personligt stedord, som brugt i en sætning fortæller, at den talende taler fra en personlig og selvoplevet position. Dermed bliver ytringen "jeg føler" en stærk betegner af en autentisk, personlig oplevelse. Jeg forstår her oplevelser i forlængelse af Bodydynamics BodyKnot-modellen som kropslige sansninger, følelsesmæssige reaktioner, handleimpulser og mentale reaktioner (Jarlnæs & Marcher 2004

s.211, refereret i Alrø, Dahl & Schumann 2016 s.93). I sætningen "jeg føler, at du er vred" skifter centrum for oplevelsen imidlertid fra jeg til du, mens du tillægges den personlige oplevelse at være vred. Den styrke og autenticitet, der ligger i det indledende "jeg føler", tilføjer så stor autoritet til den samlede sætning, at "du er vred" fremstår ikke kun som den påstand om du, som den faktisk er, men som en påstand, der nødvendigvis må være sand, fordi det talende jeg "føler" det. Hermed er der en risiko for, at klienten overtager denne oplevelse, selvom vedkommende måske ikke havde den til at begynde med. Med andre ord bliver et du-budskab pakket ind som et stærkt jeg-budskab (Alrø & Kristiansen 2006), og det gælder lige såvel for ytringen "jeg mærker, du er forventningsfuld". Dette er den første indvending mod denne type ytring.

Spørgsmålet er nu: Har klienten lært noget om sig selv – eller nærmere noget om terapeutens mere eller mindre vellykkede tolkninger? Og dette spørgsmål knytter an til en anden indvending mod disse ytringer, som resten af artiklen vil udfolde. Set fra et hermeneutisk og dialogisk perspektiv er svaret, at det er muligt, at terapeuten har tolket rigtigt, og klienten faktisk oplever vrede eller forventningsfuldhed og måske ligefrem har svært ved at få kontakt til disse oplevelser. Men det er også muligt, at terapeuten har tolket forkert og

nærmere projicerer sine egne ubevidste oplevelser på klienten. Og hvorom alt er, så findes der en bedre måde for terapeuten at undersøge klientens oplevelser på ved brug af de personlige stedord og tilhørende oplevelser. Terapeuten kunne for eksempel sige: "Jeg bliver helt vred, når du fortæller om dette. Jeg kan se, du knytter hånden. Er du også vred lige nu?" På denne måde får jeg lov at stå tydeligt med sin egen oplevelse, og det samme gør du. Sagt på en anden måde, står jeg-budskabet klart, og der spørges undersøgende til du og ikke dømmende, som den oprindelige ytring faktisk

var. Det skaber en mulighed for, at klienten (du'et) oplever ejerskab for sine oplevelser og dermed for sin egen udvikling.

I forhold til hjælperelationer generelt udtrykker Bent Falk adskillelsen mellem jeg og du på denne måde: "Grænserne lader begge parter træde i karakter som dem, de er, hvilket hænger uløseligt sammen med, hvem de ikke er. Gennem denne tydeliggørelse medvirker grænserne til at gøre kontakt mulig." (Falk 2016 s.24). Grænser er dermed ikke kun beskyttelse mod fx



Gordon Fazakerley: Sanatorium Switzerland. Fra Edith Södergran-serien. Foto: Martin Mydtskov Rønne

terapeutens (mod)overføringer. Grænser skaber muligheden for både personlig vækst og reel kontakt mellem mennesker. For Falk er egentlig udvikling den proces, hvor mennesket udvikler sig mod at blive sig selv, at blive "den, man er" (s.28) ved at tage sin egen natur, herunder sine egne oplevelser, alvorligt.

Med denne foreslåede opmærksomhed på de personlige stedord 'jeg' og 'du' bliver overføringer og modoverføringer altså en del af det sproglige og udtalte relationelle rum mellem terapeut og klient. Selvsagt må et etisk og terapeutisk hensyn til klientens proces afgøre, hvilke observationer der skal siges højt, og hvilke oplevelser som skal undersøges nærmere.

Dette aspekt af den terapeutiske praksis vil jeg ikke komme nærmere ind på her, men blot understrege vigtigheden af. Derimod vil jeg give en kortfattet hermeneutisk og dialogisk begrundelse for en tydelig adskillelse mellem jeg og du.

## BEHOVET FOR DIALOG

Vores væren i verden sker med vores sanser og vores erfaringer, hvad den hermeneutiske filosof Hans Georg Gadamer (2007, opr. 1960) forstår som, at vi altid allerede er en del af historien. Vi opfatter, oplever og forstår os selv bevidst og ubevidst på baggrund af allerede erfaret viden og oplevelser. I forlængelse af dette er vi med dialogfilosoffen Martin Bubers (1970 s.82-84, opr. 1923) ord i færd med at blive til, altid i udvikling. Og det sker i relation til Den anden. Til et Du, der ligesom os er i gang med at blive til, og som vel at mærke er en radikal anderledes væren end vores egen.

Ifølge fænomenologiske og hermeneutiske traditioner kan vi altså ikke selv opleve et andet menneskes indre sansninger og personlige reaktioner, som fx sprogliggøres gennem ord som 'at føle glæde/sorg/kærlighed/lettelse' og 'mærke nysgerrighed/kedsomhed/interesse'. Vi kan kun erfare virkeligheden og dermed også det andet menneske gennem vores egen subjektivitet. Det vil sige, at vi med vores egne erfaringer og perspektiver på verden kan bestræbe os på at sætte os ind i den andens perspektiv, som om det var vores eget. Vi står dermed i et forhold til verden gennem vores egne oplevelser og de ting, vi bliver opmærksomme på netop med afsæt i disse. Denne radikale subjektivitet kan vi ikke komme omkring, og ifølge Gadamer bør vi heller ikke komme omkring den. Den er tværtimod vores eneste afsæt til at begynde at skabe forståelse med andre mennesker. Vores egen levede erfaring er en åbning til at begynde at møde og forstå Den anden – gennem ordet – *dia-logos*. Af respekt for og accept af den andens radikale anderledeshed må mødet imidlertid finde sted som en spørgen: "At spørge betyder at placere noget i det åbne. Åbenheden ved det, der spørges efter, består i, at svaret ikke er lagt fast," skriver Gadamer (2007 s.344). Det er i dette undersøgende møde, at vi hver især kan blive os selv gennem spørgsmål og svar og i korte øjeblikke opleve et ægte møde.

Denne tilgang knytter an til fænomenologiens dedikation til iagttagelsen og beskrivelsen af det erkendende subjekts indre og ydre verden. Terapeutens opgave kan dermed oversættes til at være en skarp iagttagelse af klientens mange udtryk på den ene side og af sine egne indre oplevelser på den anden. Klientens udtryk kan være brug af ord, ansigtsudtryk og kroppens

---

"Terapeuten kunne for eksempel sige: "Jeg bliver helt vred, når du fortæller om dette. Jeg kan se, du knytter hånden. Er du også vred lige nu?" På denne måde får jeg lov at stå tydeligt med sin egen oplevelse, og det samme gør du. Sagt på en anden måde, står jeg-budskabet klart, og der spørges undersøgende til du og ikke dømmende, som den oprindelige ytring faktisk var. Det skaber en mulighed for, at klienten (du'et) oplever ejerskab for sine oplevelser og dermed for sin egen udvikling."

---

positioner, samt hvad der betones, og hvad der måske netop ikke siges eller gøres. Dét kan give anledning til fortolkning af, hvad klienten oplever, i form af en spørgende indstilling.

Den hermeneutiske og dialogiske forståelse markerer et opgør med den objektivistiske tanke, at der findes én sandhed, som kan erkendes gennem fornuften, og som vi kan adskille fra vores personlige oplevelser. Dialogforskeren John Shotter har beskrevet det således, at hvad vi observerer som objektivt i vores interaktion med verden er knyttet til vores egne subjektive forventninger (Shotter 2017 s.36), hvad fænomenologien taler om som en væren i verden, der er indbegrebet af oplevelser (Schiermer 2013 s.18). Af denne erkendelse opstår behovet for dialog, dvs. den interaktion som blandt andet er kendetegnet ved:

- En grundlæggende accept af den anden som ligeværdig dialogpartner
- Nysgerrighed over for det fremmede i den andens perspektiv
- Indlevelse i den andens perspektiv som om det var ens eget
- Vilje til at sætte spørgsmålstegn ved egne forståelser og synspunkter (Alrø & Kristiansen 2006).

Erkendelsen af den subjektive væren i verden indebærer, at vi ikke kan objektivere Den anden (dvs. du'et). Det vil sige, at vi ikke kan afslutte den anden ved at konstatere, hvad vedkommende oplever, uden at det er opstået af en dialog. John Shotter refererer til dialogteoretikeren Mikhail Bakhtin, idet han siger, at DUsproget afslutter den anden og tingsliggør den anden (Shotter 2017 s.35). Brugen af jeg og du bliver derfor et grundlæggende etisk spørgsmål, hvor der er tale om en degradering af det andet menneske ved at definere det på baggrund af andres oplevelser, herunder ens egne (Shotter 2017 s.35).

### OVERSAT TIL PRAKSIS

I ytringen ”jeg fornemmer/mærker/føler, at du ...” kan man sige, at der opstår en dobbelt, men tæt sammenvæ-

vet, degradering af Den andens væren i verden. For det første, at ytringens jeg påstår at kunne føle eller mærke du'et. For det andet, at du'ets oplevelse benævnes som en konstatering, her angiveligt uden et forudgående spørgsmål. Vi kalder det i almindelig tale at blive pådu'tet en oplevelse.

Oversat til psykoterapeutisk praksis betyder det, at det kræver en ekstra opmærksomhed og overvejelse, når stedordene 'jeg' eller 'du' presser sig på i forbindelse med undersøgelsen af personlige oplevelser. Personlige oplevelser blev indledningsvis defineret som kropslige sansninger, følelsesmæssige reaktioner, handleimpulser og mentale reaktioner – dvs. der er her ikke tale om meninger og holdninger. Det hermeneutiske og dialogiske perspektiv er en invitation til, at også terapeuten overvejer åbenhed om sine egne oplevelser, altså den umiddelbare forståelse af situationen som vedkommende selv medbringer og føler. Og måske også en åbenhed om de ting vedkommende bemærker, og som leder mod bestemte tolkninger af Den andens oplevelser. Om ikke andet er det en anmærkning til at være spørgende indstillet. Denne åbenhed over for Den anden er en accept og anerkendelse af den andens anderledeshed, og sagt mere jordnært er den en anerkendelse af, at vi ikke ved, hvad Den anden oplever – vi kan kun tolke. Denne fuldstændige accept af Den andens anderledeshed og åbenhed over for det, som opstår imellem os, og som ikke kan defineres og objektiviseres på forhånd, er ifølge den humanistiske psykolog Carl Rogers (1962) nogle afgørende præmisser for, at mennesker i hjælperelationer kan udvikle sig. Det er med Shotters ord tegn på, at hjælperen faktisk lytter (2009).

Eksemplerne i begyndelsen var ytringerne ”jeg føler, du er vred” og ”jeg kan mærke, du er optimistisk”. De kunne ændres til ”du er vred?” og ”du er optimistisk?” med en opadgående intonation. Derved bliver de til spørgsmål. De er spørgsmål med et fokus og ikke helt så åbne som ”hvordan har du det lige nu?” Men dog inviterer de Den anden ind i et rum med et udfald, som er mindre givet på forhånd. De kunne også være konstateringer, som udtales, efter Den anden har sagt ”jeg er vred” eller ”jeg er optimistisk”. På denne måde vil orde-

ne bekræfte Den andens oplevelse, og den bekræftende vil være hjælper for den unikke Anden.

## ALTERNATIVE PERSPEKTIVER

To psykologiske teorier, som modsiger argumenterne i denne artikel, er neuropsykologien og poststrukturalistisk diskurspsykologi. Arbejder man neuropsykologisk, vil man fx mene, at man netop kan føle andre mennesker (Bauer 2006). Det skyldes det vilkår, at vores hjerner via spejlneuroner lader os opleve andre menneskers hensigter og sansninger, fordi vi perciperer og spejler os i de signaler, som vi sender til hinanden. Med diskursteorien er det menneskelige vilkår derimod, at personlige oplevelser og selvet i radikal grad bliver givet os gennem den kontinuerlige og spændingsfyldte tilbliven, som virkeligheden udgør. Vi kan derfor ikke føle noget, som er 'autentisk' eller kommer inde fra os selv. Vores personlige oplevelser opstår netop i mødet med andre mennesker og ting, som af historiske og kulturelle årsager positioner os forskelligt, nogle gange endda modsatrettet. Den poststrukturalistiske psykologi har nogle ting til fælles med dialogteorien, men insisterer på det spændingsfyldte og flertydige selv. Opgaven i det terapeutiske rum er derfor her at blive opmærksom på, hvordan definitionsmagten til at afgøre oplevelser og 'sig selv' aldrig er stabil eller kontrollerbar. For både neuropsykologien og diskurspsykologien kan det dog stadig være relevant at adskille Jeg og Du. Men her vil de teoretiske argumenter for det være anderledes end de hermeneutiske og dialogiske, selvom diskurspsykologien på nogle måder kan tale sammen med et dialogisk, flerstemmigt perspektiv.

## LITTERATUR

Alrø, Helle og Marianne Kristiansen: Et dialogisk perspektiv. In: Nielsen, MS & G Rom (red.): *Perspektiver på kommunikation i sundhedsfaglige professioner*. Munksgaard 2006: 201-254.

Alrø, H, PN Dahl, K Schumann: *Samtaleanalyse – i hverdagen og i videnskaben*. Aalborg Universitetsforlag 2016.

Bauer, Joachim: *Hvorfor jeg føler det du føler*. Borgen 2006.

Buber, Martin: *I and Thou*. Scribner 1970, opr. 1923.

Falk, Bent: *At være der hvor du er. Opmærksomhed, grænser og kontakt i den hjælpende samtale*. Munksgaard 2016.

Gadamer, Hans Georg: *Sandhed og metode*. Academica 2007, opr. 1960.

Jarlæs, Erik og Lisbeth Marcher: *The BodyKnot Model: A tool for personal development, communication and conflict resolution*. In: Macnaughton, I (red.): *Body, Breath & Consciousness*. North Atlantic Books 2004: 205-224.

Rogers, Carl: *The Interpersonal Relationship: The Core of Guidance*. Harvard Educational Review 1962, vol. 321, number 4: 416-429.

Schiermer, Bjørn: *Til tingene selv – om hermeneutisk fænomenologi*. In: Schiermer, B (red.): *Fænomenologi. Teorier og metoder*. Hans Reitzels Forlag 2013.

Shotter, John: *Listening in a Way that Recognizes/Realizes the World of 'the Other'*. *The International Journal of Listening* 2009, vol 23: 21-43.

Shotter, John: *Persons as dialogical-hermeneutical-relational beings – New circumstances 'call out' new responses from us*. *New Ideas in Psychology* 2017, 44: 34-40.



Camilla Dindler, cand.mag., ph.d. i kommunikation, lektor v. Aalborg Universitet, Institut for Kommunikation og Psykologi. Underviser og forsker bredt i kommunikationsteori- og analyse. Desuden konsulent med speciale i udvikling af samtaler. Bestået grundkursus i integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi, Vedfelt Institutet.