



# TERAPI PÅ SKÆRMEN

Klient og behandler arbejder med videooptagelser af behandlingssessioner, hvor de sammen identificerer mønstre, der blokerer for at komme godt videre både i terapien og i andre sociale sammenhænge.

## AF TORBEN LEHM

Som autoriseret psykolog har jeg arbejdet med ungdomspsykiatri og voksenpsykiatri i en årrække, frem til at jeg blev misbrugskonsulent i 2012. Her oplevede jeg, at misbrugere generelt har langt flere problemstillinger end andre klientgrupper. De fleste misbrugere har en dobbeltdiagnose, men derudover har de også ofte dårlige sproglige og sociale færdigheder, hvilket klienterne især konfronteres med uden for misbrugsmiljøet. Her har de svært ved i tilstrækkelig grad at afkode og forstå det sproglige og sociale samspil. Når klienterne samtidigt har problemer med at formulere sig tilstrækkeligt detaljeret og præcist samt sikre en sammenhæng i det, som han eller hun siger og gør,

resulterer forsøg på at deltage i det sproglige og sociale samspil derfor ofte i nederlag. Opleves den slags nederlag gang på gang, kan det få klienten til at føle sig hjælpeløs, miste motivationen og til sidst give op.

Når det i behandlingen drøftes, hvordan man som misbruger har det i et socialt fællesskab med ikke-misbrugere, bliver stemningen meget hurtigt rigtig dårlig. Stort set alle klienter giver udtryk for, at samvær med ikke-misbrugere har givet så mange nederlag, at de får et intenst indre ubehag ved at tale om det. I det følgende beskriver jeg en metode, jeg har udviklet, som har vist sig hjælpsom i forhold til disse problematikker.



## Baggrund

Det centrale i metoden er analyse, afkodning og beskrivelse af klientens eget og klienternes indbyrdes sproglige og sociale samspil. Formålet er at øge klientens færdigheder på dette område, eftersom det er min erfaring, at de sproglige færdigheder er forudsætningen for, at klienten kan få et tilstrækkeligt udbytte af en behandling og andet socialt samvær. Terapi er som en bil, hvor bilens hjul repræsenterer de sproglige og sociale færdigheder. Uden hjul kan bilen ikke køre, og uden tilstrækkelige sproglige færdigheder fungerer terapien ikke. De utilstrækkelige sproglige og sociale færdigheder kræver så meget opmærksomhed i terapien, at udbyttet af terapien forringes, hvis færdighederne er utilstrækkelige. Det betyder, at terapeuten har to udfordringer samtidigt:

- A) Behandling af klientens problemstilling
- B) Klientens sproglige og sociale færdigheder

## Metodens målgruppe

Målgruppen er personer, der forholder sig unuanceret i personlige og sociale forhold. De får ikke foretaget en tilstrækkelig detaljeret og præcis indsamling af informationer, hvilket betyder, at de har svært ved begå sig uden for misbrugsmiljøet. Metoden anvendes i gruppeterapi, da metoden fokuserer på klienternes indbyrdes sproglige og sociale samspil.

## Formål

Klienterne skal lære at bruge metoden som et analyseredskab til afdækning af egne og andres mønstre i samtaleprocessen. Ved at opøve en mere detaljeret og præcis afkodning af informationer i det sproglige og sociale samspil lærer klienterne at ændre egne uhensigtsmæssige mønstre og tage højde for andres uhensigtsmæssige mønstre i samtaleprocessen. I forløbet skærpes klienternes observationsevne, hvilket giver et bedre informationsgrundlag til gavn for følelsesreguleringen, og evnen til mentalisering og afdækning af samtalemønstre forbedres.

Klienten kan også rette den forbedrede observationsevne imod sig selv, så klienten bliver mere opmærksom på, hvordan vedkommende selv bidrager til det sproglige og sociale samspil.

## Om metoden

Udgangspunktet er korte videooptagelser fra gruppesessioner, der analyseres i fællesskab i samme session ud fra de ord, der bruges til at beskrive en samtale. Når en samtale er beskrevet, afkoder man mønsteret i samtaleprocessen ved at undersøge, hvad der er beskrevet mest i samtalen. Hvis en samtale er præget af mange misforståelser, og en person ikke sikrer sig en gensidig forståelse, vil terapeuten udpege de sekvenser i samtalen, hvor forståelseskontrollen er utilstrækkelig. Videoklippene slettes når gruppen har arbejdet med dem.

## Processen i gruppearbejdet

Gruppestørrelsen er fra 2 til ca. 6 personer. Metoden har den største berettigelse i forhold til personlige udfordringer og/eller samspil med andre, og processen skifter imellem to forskellige arbejdsopgaver:

- A) En gruppesamtale om et emne, som gruppen vælger.
- B) En analyse af det sproglige og sociale samspil i gruppen.

Når gruppen drøfter det valgte emne, bliver det optaget på video af terapeuten. Undervejs stoppes optagelsen flere gange, og med afsæt i videooptagelserne arbejder klienterne sammen med terapeuten om at analysere det sproglige og sociale samspil og bruge informationerne i forhold til sig selv og andre. Hver gang et videoklip er afrundet, genoptager gruppen drøftelsen.

## De fire trin i analysen

Analysespørgsmålene formuleres ud fra de ord og udtryk, der anvendes i teorier om samtaleanalyse og metakommunikation. Det er fx udtryk som taletur, forståelseskontrol, at sige mindst muligt, skifte samtaleemne osv. Hvis nogle af udtrykkene bruges gentagne gange i en beskrivelse, så er der muligvis et mønster i samtaleprocessen.

Der er fire trin i analysen, hvoraf trin 1 og 2 tager afsæt i teori fra faget kommunikation. Trin 3 og 4 tager afsæt i en kombination af teori fra faget kommunikation og faget psykologi.

Trin 1 og 2 øger den sproglige bevidsthed og de sproglige færdigheder, når samtalen analyseres og beskrives. Analysen og beskrivelsen giver et detaljeret og

præcist indblik i klienternes måde at tale sammen på og lægger fundamentet for de efterfølgende trin. Trin 3 giver klienterne en sproglig bevidsthed og indsigt i samtalemønstrene, og trin 4 kobler samtalemønstrene sammen med de psykiske dynamikker. Samtalemønstrene er mønstre i samtaleprocessen, der er individuelle og gennemgående for en person, svarende til de mentale skemaer, der beskrives i kognitiv teori.

### **Trin 1: Videooptagelse af gruppesamtale**

Video med lydspor gør det muligt at konstatere, hvilke ord, udtryk og formuleringer der anvendes i gruppesamtalen. Video gør det også muligt at iagttage kropssproget og den situation, hvori det sproglige og sociale samspil udspiller sig.

### **Trin 2: Analyse af det sproglige samspil**

Analysen består i at finde de rigtige udtryk til beskrivelse af det sproglige og sociale samspil. Formålet er at få en beskrivelse, der rummer det karakteristiske ved samspillet. Videooptagelserne giver mulighed for en detaljeret og præcis udpegning, afkodning og analyse af de informationer, der er en forudsætning for følelsesregulering, mentalisering samt udpegning af mønstrene i samtaleprocessen.

### **Trin 3: Afkodning af mønstre i samtaleprocessen**

Hvis de samme beskrivelser optræder gentagne gange, så er der formentlig et mønster i samtaleprocessen. I afkodningen af samtalemønstrene lægger man mærke til de gennemgående træk. Fx at sige mindst muligt, at tale udenom eller at undlade forståelseskontrol.

### **Trin 4: Undersøgelse af samtalemønstrene**

Det er de særlige forhold, der beskrives i samtaleprocessen, der afgør, hvilken psykisk dynamik der passer til samtalemønstret. Eller med andre ord: Mønstrene i samtaleprocessen matches med de psykiske dynamikker ud fra de karakteristika, der beskrives i samtaleprocessen.

Gode analytiske færdigheder mht. afkodning af mønstrene i samtaleprocessen bidrager til bedre behandlingsresultater, bedre muligheder for at imødegå andres uhensigtsmæssige mønstre og er afgørende i forbindelse med at kunne regulere sine følelser.

Hvis det er gennemgående for en person, at han eller hun misforstår og fejltolker samtalepartneren og undlader forståelseskontrol i samtalen, så er der et mønster i samtaleprocessen. Hvis en person ofte kommer i konflikt uafhængigt af, hvilke personer der er til stede i situationen, så kan en hypotese være, at personen har nogle karaktertræk, der øger risikoen for konflikt. Et samtalemønster, der er præget af mange misforståelser, ingen forståelseskontrol og et unuanceret sprogligt samspil, hænger ofte sammen med hyppige konflikter.

Når man fortæller, hvad klienterne skal være opmærksomme på, og træner det, så bliver de forbløffet over, hvor hurtigt de bliver bedre til at høre og forstå, hvad hinanden siger. En klient ønskede fx hjælp i forhold til en nærtstående, som vedkommende skulle tilbringe noget tid sammen med. Klienten var meget bekymret, fordi relationen var problematisk, og de omstændigheder, som de skulle være sammen under, gjorde ikke bekymringen mindre. Jeg hjalp vedkommende med sparring i forhold til at kunne afkode og tackle udfordringerne i den konkrete situation, og klienten fortalte efterfølgende, at vores samtale havde gjort det muligt at få øje på og afkode uhensigtsmæssige samtalemønstre, og at det også lykkedes klienten at beskytte sig selv ved at kunne imødegå mønstrene.

### **Observationer**

Når jeg arbejder med video, har jeg flere gange erfaret, at klienter forbløffes over, hvor lidt de hører og forstår af det, der er blevet sagt i en samtale. Klienterne bliver også overraskede over at se sig selv på video og konstatere, at de kommenterer den anden person, uden at de har forstået vedkommende. Når man laver en ny videooptagelse af klienterne, der taler om samme emne, og klienterne prøver på at høre og forstå hinanden bedre, så overraskes de ofte over, at den gensidige forståelse stadig ikke er blevet forbedret nævneværdigt.

Et andet fænomen, jeg ofte har set, er det, jeg kalder *parallel kommunikation*.

Parallel kommunikation er, når to personer tilsyneladende taler sammen uden reelt at høre og forstå hinanden. Først taler person 1 i længere tid, herefter taler person 2 i længere tid. Person 2 taler måske ud fra et stikord, som person 1 har nævnt. Der



er ingen eller stort set ingen sammenhæng imellem det, de to personer siger.

Der ses også parallel kommunikation hos ikke-misbrugere, men her er det lettere at komme i samtale med personen om det emne, vedkommende taler om, hvorimod klienter i misbrugsbehandling ofte vil blive udfordret, hvis man indleder en reel samtale om det emne, personen taler om.

*Undgåelsesadfærd* ses ofte i det terapeutiske gruppearbejde, hvor klienten fjerner fokus fra sig selv ved at vægte elementer i samspillet for at skifte samtaleemne. I en af samtalegrupperne var især en af klienterne mester i den disciplin, og vedkommende startede også samtaleemner, der beslaglagde gruppens tid og fokus, så personen selv kunne føle sig freddet så længe. Vedkommende brugte minimalrespons til at fastholde gruppens fokus så lang tid som muligt. Da jeg blev opmærksom på dynamikken og drøftede det med klienten, viste det sig, at vedkommende var helt bevidst om det. Da jeg forklarede de samtaletekniske begreber for den måde, vedkommende indgik i samtalerne på, satte det klienten i stand til at arbejde med det og ændre det, og opmærksomheden på undgåelsesadfærden som følelsesregulering gavnet det videre terapeutiske arbejde.

Gruppesamtalerne viste også mange eksempler på, at klienterne gennemgående havde en urealistisk opfattelse af, hvad der kan aflæses af tanker og følelser hos andre. Klienternes usikre dømmekraft førte ofte til følelsesmæssige reaktioner, der var ude af trit med situationen. Når vi arbejdede med metoden, fik klienterne en mere realistisk opfattelse af, hvad der kan aflæses hos andre og dem selv, hvilket medvirkede til en bedre *følelseshåndtering*.

En klient havde fx en meget affektpræget adfærd og en urealistisk forventning til, hvad andre kunne aflæse og tage højde for hos ham. Når andre ikke reagerede i overensstemmelse med klientens forventninger, reagerede vedkommende meget voldsomt følelsesmæssigt. Efter at vi havde arbejdet med metoden i en periode, fortalte klienten, at hans adfærd var blevet mere følelsesmæssigt afdæmpet, og at impuls kontrollen var forbedret, fordi arbejdet med video havde vist

ham, hvor store hans udfordringer var i forhold til at gøre sig forståelig og forstå andre.

Også terapeuten udfordres i behandlingen. Især i situationer, hvor klienten afleder opmærksomheden fra de forhold, der får vedkommende til at føle sig angst og utilstrækkelig, ved at henlede opmærksomheden på en andens utilstrækkelighed – også kaldet *projektion*.

Ofte er det terapeuten, der er i spil. Den hyppigste projektion, jeg har oplevet, er, at jeg ikke dur som misbrugskonsulent: Fordi jeg ikke selv har været misbruger, kan jeg ikke sætte mig ind i, hvordan det er at være misbruger – og klienten projicerer sin egen uformåenhed over på mig.

Terapeutens udfordring er her at tilstræbe at være neutral for at undgå projektion.

## Perspektiver

Det er de utilstrækkelige sproglige færdigheder, der fører til, at misbrugere bliver marginaliseret i sociale sammenhænge uden for misbrugsmiljøet. Hvis misbrugeren befinder sig i et fællesskab, hvor det sproglige og sociale samspil er meget velfungerende, så vil forsøg på anvendelse af psykologiske forsvarsmekanismer være tydelig og føre til udelukkelse af fællesskabet. Når en misbruger ikke magter en situation pga. utilstrækkelige sproglige og sociale færdigheder, så kan situationen give et intenst indre ubehag, der ofte fører til undgåelsesadfærd. Hvis undgåelsesadfærd ikke kan fjerne det intense psykiske ubehag, og afledning af opmærksomheden heller ikke fungerer, er risikoen, at vedkommende vender tilbage til stofferne som selvmedicinering for at undgå det intense indre ubehag.

Den metode, jeg har beskrevet i denne artikel, muliggør en detaljeret og præcis analyse, afkodning, beskrivelse og forståelse af en persons sproglige og sociale samspil i forhold til andre og i forhold til personen selv. Processen giver hermed klienten den feedback, der gør det muligt at komme godt videre i forhold til sig selv, i terapien og i andre sociale sammenhænge. ■

# FAKTA

Her omtales en række begreber og definitioner, som Torben Lehm anvender i arbejdet med sin metode:

## Om samtaleanalysen

Kilde: Mie Femø Nielsen og Søren Beck Nielsen: Samtaleanalyse. Forlaget Samfundslitteratur. 2005. Samtaleanalyse forkortes CA, da begrebet stammer fra det engelske Communication Analysis.

### TALETURE

Hvordan undgår man, at samtaledeeltagere taler i munden på hinanden, og at der opstår lange pauser imellem hver taletur? Svaret er tildeling af taleture, der ikke foregår tilfældigt, men gøres forudsigelige for deltagerne ved at markere, når en taletur er færdig, og en ny taler får ordet.

### TURTAGNING

I CA arbejdes der med et taleudvekslingsystem, der beskæftiger sig med overgang mellem taleture. Parterne samarbejder om at nå frem til en given situation. Enetale kan fx ikke bare besluttes, vælges og udføres af én af samtalepartnerne, uden at de øvrige samarbejder om at lade vedkommende fortsætte med at tale uden selv at tage ordet. Hver tur er konstrueret ned til mindste enhed, efter hvem der skal modtage den. Tilsvarende har modtageren en indre motivation for intens lytning til det sagte for at finde frem til, hvad taleren forventer af vedkommende, ikke bare mht. indhold, men også i forbindelse med turovergang.

**REPARATUR** er når samtalepartnerne drøfter problemer i forbindelse med at formulere sig samt høre og forstå det, der siges.

**INTERSUBJEKTIVITET** handler om samtaleparternes indbyrdes samarbejde. Selv om turtagning beskrives som uafhængig af konteksten eller situationen, så beskrives den samtidig som <kontekst-sensitiv>, hvilket vil sige, at enhver tur skal ses i lyset af den umiddelbart foregående tur, som er dens primære kontekst, ligesom den selv er kontekst for næste tur igen.

Tag en given første tur af taler A. I sin efterfølgende tur viser taler B, hvordan han har forstået A's tur. Tilsvarende viser A i sin næste tur, dvs. i tredje tur, turen efter B's tur, om denne forståelse fra B's side var rigtig. Hvis B i anden tur ikke har forstået A's første tur rigtigt, så vil A i tredje tur begynde at reparere på det, indlede 'reparatur'. Omvendt hvis B i anden tur har demonstreret en rigtig forståelse af A's første tur, vil A i tredje tur lade denne mulighed for at indlede reparatur passere og gå videre i samtalen. De samtalende viser således løbende hinanden, hvad deres forståelser er, og om disse er rigtige.

**MINIMALRESPONS** er en samlet betegnelse for den form for korte indskydelser, der signalerer, at talen bliver modtaget, og meget ofte, at lytteren ønsker, at taleren fortsætter. På dansk kan minimal respons fx være udtryk som: ja, ja, jo, nej, næ, mm hm, mon, nå, aha og okay. Lytterens rolle kan ikke reduceres til en passiv modtager. Man kan hævde, at talere og lyttere konstruerer mening i fællesskab.

## Om metakommunikation

Kilde: Katrine Bütow og Kirstine Marie Fabricius: Kommunikativt perspektiv på metakommunikation. Speciale i Kommunikation, RUC, August 2012. Metakommunikation defineres forenklet som kommunikation om kommunikation og forkortes MK.

**SPROGLIG KONTAKT** kan både optræde verbalt (med ord) og i selve sproget (intonation, toneleje, tonefald, betoning m.m.) og i kropssproget (gestik, mimik, kropsholdning m.m.). Det kontaktskabende sprog kan indikere, om aktørerne forstår hinandens kommunikation. Eksempelvis kan de med bekræftende lyde, nik, rysten på hovedet eller ved deltagende 'ja' eller 'nej' tilkendegive, at – eller om – de følger med i samtalen. Den sproglige kontakt fungerer således som et lyskryds, der indikerer, hvornår man skal stoppe, sætte farten ned eller fortsætte i uændret tempo. Kontakten er på den måde afgørende for, om kommunikation kan finde sted.

### SPROGLIGE VEJSKILTE

Som taler kan man med fordel sætte tilhørerne ind i, hvad man vil tale om. Man fortæller, hvad talen handler om, det overordnede indhold, talerens perspektiv og konklusion.

### PROBLEMLØSENDE METAKOMMUNIKATION

I en samtale mellem to eller flere personer kan MK være problemløsende, hvis der opstår forståelsesproblemer mellem samtalepartnere. MK kan anvendes, hvis et spor bryder sammen eller stopper, hvis en aktør ikke forstår sporet, er usikker på, om han eller hun har forstået budskabet korrekt osv. I de tilfælde kan guidende MK anvendes som problemløser og få sporet i gang igen.

Fx ved at spørge: 'Hvad mener du?' og gøre opmærksom på, at man ikke har forstået det, som lige er blevet sagt. Eller spørge: 'Forstår du, hvad jeg mener?' Spørgsmålene fungerer som forståelseskontrol og bidrager til, at samtalsparten kan fortsætte.

**FORSTÅELSESKONTROL** handler om, at andre personer har forstået ens budskab korrekt, eller om man selv har forstået den andens budskab korrekt.

### TILDELING AF POSITION UD FRA EN ENKELT YTRING

Man kan anvende vægtende MK til at vurdere en anden aktørs ytringer, så det enten har en negativ eller positiv indflydelse på, hvilken position den anden tildeles. En negativ version kan eksempelvis være at (ned)vurdere udsagn som inkonsistente, selvmodsigende eller påpege, at de ikke giver svar på tiltale. På denne måde vægtes opfattelsen og troværdigheden af enkeltpersoners ytringer og derigennem deres position i den efterfølgende kommunikation.