

Avstand og nærhet, to sider av samme sak

Karin H. Blix Flage



Karin Blix Flage er psykiatrisk sykepleier og høgskolelektor og arbeider som fagutvikler i SEPREP T.U.

Hun har vært med siden starten på utdanningsprogrammene.

Denne artikkelen er basert på et foredrag fra konferansen om relasjonsbehandling i Nyborg, Fyn, 15. april 2010. Det handler om hva den profesjonelle hjelperen kan gjøre for at brukeren skal føle seg mødt og forstått, på ordentlig, i et ekte møte. Refleksjon innebærer en distanse; det er nettopp et poeng at distansen skaper forutsetninger for nærhet og autentisk kontakt. Begrepene anerkjennelse og følelsesbevissthet blir introdusert, og vi får eksempler fra veiledningsforløp.

SEPREP har hele tiden satt relasjonen i fokus som den bærende kraft når en skal arbeide med mennesker

som trenger hjelp for sin psykiske lidelse. Derfor er relasjonskompetanse et hovedmål for utdanningene. For å nå det mål at fagutøvere skal bedre, endre, høyne sin relasjonskompetanse er det lagt stor vekt på veiledning som metode.

Hovedtanken her, er at helsearbeider skal kjenne seg trygg nok til å ta opp sider ved seg selv og sin praksis slik at den blir reflektert over, personlig, etisk og faglig.

Brukerens stemme skal høres

Står det jeg gjør nu i forhold til det vi tror er god praksis? God praksis er at hjelpere ser personen og praktiserer dialog og samarbeid. Samarbeid forstått som det som ligger i brukerperspektivet nemlig hele tiden å forsikre deg om at du har forstått hva den du skal hjelpe vil, mener og tenker.

Jeg skal dele med dere noen spredte erfaringer og eksempler på hvordan jeg ser på viktigheten av å reflektere over egen praksis når de vi skal møte og samhandle med skal kjenne seg ekte møtt og forstått.

Refleksjon over egen rolle

Tidlig i min yrkeskarriere ble jeg opptatt av veiledningens betydning for å forstå meg selv som fagutøver når målet var at pasienten skulle kjenne seg trygg, hjulpet og forstått. Særlig viktig ble oppdagelsen av hvordan jeg i sykepleierollen kunne bli identisk med andres forventninger til rollen uten at jeg hadde kontakt med, bevissthet om det som skjedde.

Roller kan forstås som ytre og indre forventninger til seg selv. Jeg var styrt utenfra og innenfra av forventningen om at sykepleiere er ikke sinte/vrede, de er bare snille/søte og selvoppfrende.

Ved å gå nærmere inn på hva jeg har lagt i sykepleierollen, kan jeg kanskje oppdage at jeg gir "omsorg" for å bli bekreftet av andre som "god" eller "snill/søt". Jeg er gjort om til sten. For å unngå å forholde meg til deler av meg selv som ikke bare er "gode" eller "snille/søte", lever jeg ut "snillerollen" og vil nødvendigvis ta inn over meg at noen av de handlingene jeg gjør for å bli bekreftet som omsorgsfull, ikke oppfattes slik av andre. Jeg handler ubevisst.

Er du identisk med ytre forventninger til deg selv som fagutøver, blir du ytre styrt. Du er forvandlet

til en sten. Du kan løfte opp en sten, du kan dytte den, kaste den. Stenen kan ikke påvirke den som løfter og dytter. En annen måte å si dette på er at du er tingliggjort eller reifisert. "Reifisering kommer fra ordet "res" som betyr ting. Å reifisere eller tingliggjøre, betyr altså å gjøres til en ting". (Schibbye, 2009 s. 31)

Å handle etter det du oppfatter som andres forventninger til deg uten å ta veien om en drøfting med deg selv, kan føre til at du godtar regler og forordninger som--- når du tenker over det, ikke samsvarer med hvem du egentlig er. Eksempler: På vår avdeling er det ikke lov å koke kaffe om natten. Eller: Overlegen har sagt at det er best at vi ikke snakker med pasienten om vanskelige ting. Pasienten blir bare urolig av det.

Vi blir fastlåst, styrt og redde for å gjøre noe galt uten å vite hva er rett. Rett og galt kan bli en kultur i et fagmiljø som skaper angst og får yrkesutøver til å gjøre seg selv trygg ved å følge de ytre makt/sannhetsstrukturer.

Et annet forhold som kan sette oss på sporet etter at noe er fastlåst er ordene vi bruker. Når vi sier at noen er "snille/søte", da er de ikke "slemme/onde" med andre ord, vi definerer, kategoriserer hverandre

gjennom ord som tingliggjør den annen. Nyansene, fleksibiliteten og refleksjonsrommet blir borte.

Mennesket og relasjonene mennesker i mellom er alltid mer enn definisjonene

Pasienten risikerer å bli innestengt i rollen som syk (altså gjort om til sten) gjennom holdninger og praksis forankret i tradisjonell og sykeliggjørende tenkning.

Veiledning som inviterer til å tenke om igjen *re- spectare*, se om igjen - blir således en viktig metode for å motvirke kontrollerende og definerende krefter.

Vi kan leve ut kvinne/mannsrolle, mors/farsrolle etc. uten at deler av det vi har lagt i rollen bevisstgjøres. Vi bare følger iboende nedlagte normer og forventninger. Dine egne moralske eller etiske overveielser kan være satt ut av spill. Refleksjon over hva vi har lagt i rollen blir således et hovedanliggende.

Distanse skaper forutsetninger for nærhet og autentisk kontakt gjennom selvrefleksjon

Selvavgrensing og selvrefleksjon kan sies å være to sider av samme sak. Å avgrense seg selv er å bli klar over hvem du er der og da i øyeblikket. Du er deg. Selvrefleksjon er at du tar med denne viten

inn i en tanke på om du vil være slik, om du vil tenke om igjen på deg selv og dine handlinger fordi du har fått kontakt eller bevisstgjort noe av den ubevisste motivasjon for handling.

Refleksjonsevnen skal forstås som det fenomen at vi som mennesker ser ut til meget tidlig å ha evnen til å skille ut noe som adskilt fra noe annet og at det også er mulig å kjenne etter vårt eget som adskilt fra den andre, altså starten på en selvavgrensing. Og dermed i denne sammenheng kontakt med hva jeg har lagt i min rolle som helsearbeider.

Refleksjon viser til evnen til å overskue prosesser i eget selv og i relasjonen. For å kunne overskue noe må dette "noe" være synlig. Du kan trenge hjelp til å se deg selv utenfra, men også hjelp til å oppdage hva som er *egentlig* deg. Du må få en nærhet til ditt eget men avstand nok til å se det hele utenfra. I dette resonnementet ligger også forestillingen om at menneske er i stand til å gjøre seg "noe" bevisst og at det eksisterer "noe" som kan kalles ubevisst.

Denne evnen til bevissthet knyttes til evnen til selvbevissthet som ses på som en fortløpende prosess gjennom hele livet, hvor mennesket

gjennom handling ”skaper” sin egen oppfatning av seg selv i verden.

”Jeg er sykepleier og tror om meg selv i samvær med pasient at jeg gir omsorg”.

For å få kontakt med det ubevisste, må jeg inn i mitt eget. Jeg må se på relasjonen, her pasient/sykepleier. Jeg må reflektere over meg selv og hva jeg har lagt i sykepleierollen.

Eksempel fra praksis

På Jansnes sykehjem i Talvik 4 mil nordvest for Alta i Finnmark hadde de følgende målsetting:

Å skape en arena hvor livskreftene i pasienten kan få overtaket over de livshindrende og selvødeleggende kreftene.

Om dette skrev styrer Kerstin Utstøl i 1990:

”Dette sitatet av Svein Haugsgjerd uttrykker det som kan stå som hovedmålsetting for Jansnes. For å skape en slik arena forutsettes en positiv innsats og vilje fra alle medarbeidere – både de som er nærmest pasienten – og de som synes å stå litt fjernere.

Å fremme vekst og forandring krever et fundament av tro på at dette er mulig, stor tålmodighet og grunnleggende respekt for det en-

kelte menneske. Ikke minst også evne til å integrere teoretisk kunnskap, praktisk erfaring og et følelsesmessig nærvær”.

Her ble denne målsettingen brukt som ledetråd for hele virksomheten, i medarbeidersamtaler, i veiledning og evaluering av omsorgstiltak og behandling.

En dag på Jansnes i veiledningstiden deler sykepleier, Tordis, med oss hvordan hun føler seg avvist og utskjelt av Per som er pasient i sykehjemmet. Hvordan hun kjenner seg oppgitt, delvis sint/vred og sveket fordi hun tross alt har stått på for Per hele tiden og så lønner han henne med utskjelling og avvisning! Da er det viktig å gå igjennom det vi vet om Per. Og gjennom en slik gjennomgang få frem Per så tydelig som mulig, hans erfaringer, hva han tenker om sin situasjon og om seg selv og henviser til troen på at det er mulig for Per å komme videre gjennom relasjonen til Tordis og øvrige personal. Å tro på dette må være bærekraften i alt terapeutisk arbeid, ikke minst sammen med mennesker som selv har mistet troen på at det nytter. Jo, flere gode erfaringer personalet får på at tålmodighet, å holde det ut gir nytt liv, jo, mer tør de å stole på sin egen betydning i relasjonen. Men uten å bli omnipotent, selvsikker og grandios.

Her er veiledning av uvurderlig betydning for å få hjelp til å skille ut og plassere egne opplevelser.

Refleksjon over praksis

Kanskje er det Per som har gitt opp og er sint/vred. Kanskje kan Tordis gjennom veiledning få nok avstand til det som har skjedd mellom henne og Per til å gjenkjenne følelser og reaksjonsmønstre hun selv har, når hun opplever å bli utskjelt og avvist. Når det er trygt nok i veiledning til å vedstå seg egne følelser som her; sinne/vrede og skam over ikke å få det til, kjenne seg mislykket, så kan hun kanskje få plassert disse opplevelsene der de hører hjemme: I sin egen historie og erfaring og kanskje begynne å kjenne empati og ømhet for Per.

Empati er å stille seg inn på, å lytte til, fornemme den annens følelser og opplevelser i øyeblikket. Det betyr at du kan sette ditt eget til side, dine forutoppfatninger, og definisjoner (her: *Per er umulig og jeg får det ikke til*) og med hele din interesse og åpne sinn å lytte seg inn i hvordan den annen har det. Sagt på en annen måte du må være nær nok til å la deg berøre.

Det betinger at ditt mottakerapparat er intakt, at du er i kontakt med egne følelser, kropp og tanker slik at du kan fungere som resonans, en

klangbunn som tar imot den annens opplevelser. For så å bruke denne nesten kroppslige informasjon til å prøve å finne ut hvordan den annen har det. I det øyeblikk gjør en seg sårbar, tar imot nesten uten beskyttelse.

Så må du beskytte deg selv, beskyttelsen kan være å definere den annen som her umulig (bli til sten). Men dermed dødgjør du tilgangen til det som også er imellom deg og den andre. Du orker ikke, våger ikke å ta opp i deg den informasjonen du har fått fra den andre., som i dette tilfellet kan være Pers redsel for å bli avvist, da er det bedre selv å avvise. Dermed er det to som avviser pasienten og sykepleier. Og slik kommer man ikke videre det blir repeterende mønstre som dessverre fører til fastlåste forestillinger, stigmatisering.

Men beskyttelsen kan også være å sortere ut informasjonen du har fått. Hva er mitt eget og hva hører hjemme hos den andre og hvordan kan jeg bruke denne informasjonen for å forstå den annen.

Som fagutøver er du forpliktet til (jf. Jansnes målsetting) å ta den annens perspektiv, til å prøve å kommunisere på en slik måte at den annen kjenner seg forstått. Så her er Tordis i et dilemma. Hun må kom-

me videre, utover den fastlåsthet som er: Per er umulig og jeg gir opp. Begge mestrer egen sårbarhet gjennom avvisning.

I eksemplet vårt er Tordis overveldet, har tatt opp i seg pasientens opplevelser, har vært nær nok til det. Men har mistet selvrefleksjonen hvor hun får nok avstand til å reflektere over sitt eget og hvordan hun skal forstå seg selv i samhandlingen med pasienten. Hun vet hvordan Per sliter med nære relasjoner fordi det aktiverer svik, brutte løfter, avvisning. Hun kan bruke både kunnskap om hva fører til psykisk smerte og hvilke mestringsstrategier en kan etablere for å unngå å repetere denne smerte som i eksemplet vårt er avvisning og sinn/vrede. Hun kan i veiledning få rom nok til å følge det som står i målsettingen: evne til å integrere teoretisk kunnskap, praktisk erfaring og et følelsesmessig nærvær.

Rom nok, betyr avstand nok til pasientens påvirkning, trygghet for at hun er av verdi, er betydningsfull som fagutøver. Hun kjenner seg sett og bekreftet i forhold til egne opplevelser. Det anerkjennende prinsipp i all kontakt som skal få den annen til å kjenne seg verdsatt.

Veiledning forstått på denne måten blir en direkte parallell til det som

skal skje mellom yrkesutøver og pasient. Det er direkte overførbart og gir ringvirkninger inn i både forholdet mellom hjelper og den som skal hjelpes, men blir også en liten oppdagelse for hjelperen. En personlig læring. Det blir også i denne sammenheng et likeverd. Vi er alle mennesker og jeg er sårbar og trenger bekreftelse. Du er sårbar og trenger å bli gjenkjent og kjenne deg forstått, bekreftet. Således er vi likeverdige.

Hvorfor denne nærhet, hvorfor denne refleksjonen? Jo, fordi vi tror. Vi tror at gjennom gode samvær, gode relasjoner, gode bekreftelser og tilsvær, kan onde repeterende mestringsstrategier heles, kan troen på det gode, på kjærligheten komme tilbake.

Respekt er: "re spectare" å se om igjen kan bryte med fastlåste forutoppfatninger. Holdningen er preget av viten om at "du er deg" og "jeg er meg". Skal det bli en god samtale må ydmykheten for at den andre har noe genuint som du kanskje får være med å dele, være en del av veileders holdning.

Å anerkjenne den annen

Anerkjennelse består av ordet erkjenne og forstavelen an. Erkjenne innebærer bl.a. å innrømme, tilstå, forstå, ærlighet, sannhet, mens an

kan oversettes med å stå hos, stå bi, være ved. Setter en dette sammen går det an å si at du må erkjenne noe som ditt eget, bli selvavgrenset, før du kan anerkjenne. Du må ”stå ved” erkjennelsen, innrømme at det f.eks. dreier seg om en følelse av egen maktesløshet i et forhold, og ikke at den andre er skyld i at du føler det slik. Tar du følelsen tilbake som din egen, tar du ansvaret for den og fristiller den andre som kan slippe å forholde seg til deg som den som er skyldig i at du opplever deg maktesløs. I eksemplet vårt; ”Per er umulig”!

Anerkjennelse forsterker det som ligger i det intersubjektive forhold, altså forholdet mellom to likeverdige individer, når den annen kjenner seg møtt som subjekt, blir det rom for selvhevdelse og individualitet og for tilknytning og bekreftelse.

Dette får store konsekvenser for forhold som alltid bør preges av likeverd, men hvor makt og ansvarsfordeling kan invitere til ”herretrell forhold”. Terapeut/klient, veileder/fagutøver, lærer/elev, foreldre/barn osv. vil være eksempler på slike forhold. Intersubjektiv deling bevirker vekst av selvet. Manglende avgrensning gjør at subjektene fastlåses i roller, reifiseres og det blir dårlig terapi, veiledning, læring og oppdragelse. Tordis kan en si var

dårlig avgrenset i forhold til den sterke avvisningen og sinne hun mottok. Først når hun tok sitt eget tilbake som sitt. Jeg blir redd for ikke å være god nok fagutøver og for å holde ut den redselen, er det pasienten det er noe i veien med. Han er jo syk. Da blir det fastlåst, ikke delt og sortert ut der opplevelsene hører hjemme.

Den anerkjennende bevegelse kalles også: **“Kjærlighetens bevegelse”**:

- Kjærlighetens første moment er at jeg ikke ønsker å være en uavhengig og avgrenset person i forhold til den andre.
- Jeg ønsker isteden å smelte sammen med den andre.
- Kjærlighetens andre bevegelse er at jeg vinner meg selv i den andre, jeg vinner på en måte tilbake min selvstendighet ved å bli bekreftet av den andre.
- Dette er en stadig bekreftelse hvor jeg mister og gjenvinner meg selv.
- Som regel er denne stadige bevegelse, uten noen faste holdpunkter, angstskapende.
- Mennesket vender seg derfor fra denne bevegelsen og angsten, ved å gjøre den andre eller deler av seg selv til et vesen eller ting for manipulering og kontroll.
- Da har mennesket sikret seg et skinn av sikkerhet og fast struktur.

tur, men samtidig har det ekskludert seg fra kjærlighetens bevegelse”.

(A-L L.Schibbye stensil delt ut i 1983)

Jeg har brukt ordene selvrefleksjon og selvavgrensning for å vise til det fenomen at vi er i stand til å se på oss selv, våre, følelser, tanker og handlinger utenfra og når vi gjør det vet vi hva hører til oss selv og hva hører til utenfor oss selv, altså nærhet/distanse som forutsetning for forsoning for så å komme videre i nye refleksjoner.

Så hvordan atskille sitt eget fra en annens?

Følelsenes betydning for selvavgrensning

En sykepleier, Jan, hadde hatt god kontakt med Erik som ofte levet i syv verdener. Jan gjenkjente Erik når han var i de forskjellige verdene. De hadde hatt turer sammen, overnatting i hytta si på fjellet og Jan følte at de hadde fått en trygg og god kontakt. Så i veiledning sier Jan at han ikke orker å ha mer kontakt med Erik. Han forteller at Erik hadde prøvd å slå ham ned en dag han kom inn til ham. Og nu ville han ikke, klarte ikke være sammen med ham mer.

Som veileder er jeg vant til å tenke at det er viktig å få frem hendelsesforløp og hvilke tanker og følelser som knytter seg til dette. Jeg hadde en hypotese (som jo, ikke var helt urimelig) Jan var redd for Erik og turde ikke utsette seg for nytt angrep. (Det hender at en som veileder har lyst til å få rett, få bekreftet sine hypoteser). Etter å ha gjennomgått hendelsen i detaljer og hvor jeg hadde prøvet å få ”lurt” Jan til å si at det var fordi han var redd for nye angrep og ikke fått napp, så tenkte jeg meg om.

Jeg har ønske om å være en vellykket veileder, få rett. Mitt behov for å lykkes ble satt foran Erik sitt behov for å kjenne seg møtt og forstått. Noe har jeg lært, når jeg blir så opphengt i mitt eget behov, så stopp tenk om igjen, re-spectare! En gang til må du lytte, se og føle fordi du oppdager at det du først så var din egen raske definisjon av virkeligheten. Du må se om igjen! Gi tid, gi rom, ta en pause, avstand nok til å få kontakt med deg selv som veileder og hva du holder på med, sikkerhet nok til å tørre å ta feil, være menneske.

Så sier Jan: *Vi var jo kompiser/venner. Det er jo ganske ille å bli slått til av en kompis/venn.*

Puh, plutselig hører jeg etter. Jan er sykepleier og hjelper. Nu er han

ikke det lenger men kompis/venn. Så viser det seg at Jan har en erfaring som ung. Han var astmatisk og kunne ikke delta på fotballbanen som de andre guttene. Hans måte å få kompiser/venner på, for å gjøre en lang historie kort var bl.a. å kjøpe godterier og gi goder for å bli likt og akseptert for å kjenne seg som kompis/venn. Nu hadde han investert i forholdet til Erik, hatt han med seg på egen hytte, gått ut-over arbeidstid etc. da han kunne kjenne hvordan opplevelsen av svik hos Erik hang sammen med følelsen av å bli sveket av kamerater tidligere forandret det seg. Jan hadde på en måte sveket Erik ved å love mer enn han kunne holde. Han var ikke en ekte venn men ansatt for å hjelpe. Relasjonen til Erik kunne omgjøres til det den skulle være et forhold mellom den profesjonelle hjelper og pasient. Ikke en investering, men et anerkjennende forhold hvor Lars kunne trekke tilbake sine egne behov for å bli likt og akseptert og få tilbake empatien for Erik.

Det å få frem en bestemt følelse, i dette eksemplet svik, føle seg sveket, hjelper på erkjennelsen og gjenkjennelsen av hva som har skjedd. Du vinner deg selv tilbake og gjenfinner din rolle som empatisk yrkesutøver.

Wolfgang Schmidbauer og Alice Miller har pekt på det fenomenet at hjelpere kan ha valgt sitt omsorgsyrke fordi de selv har opplevet manglende omsorg (hjelper-syndromet). De utøver sitt yrke for å hele eller kompensere for egne mangelbehov." I alle sosiale yrker er vår personlighet det viktigste redskapet. Grensene for dens belastningsevne og fleksibilitet danner på samme tid også grenser for vår handlingsevne" (Mandelid, Dialog nr.2 2009).

Det blir således en utfordring å ta et "oppgjør" med seg selv i yrkesrollen. Du må få avstand nok til å kunne ta deg selv med inn i kontakt med dine ytre og indre forventninger om hvem du skal være når du skal være der for den annen slik at livskraftene får overtaket. Dette er det spennende og utfordrende i å være helsearbeider og en evig prosess, en læring du aldri blir ferdig med.

Vi står i spennet mellom polariteter: liv og død, avhengig/ uavhengig, liten og svak, stor og sterk, forutsigbart/uforutsigbart, eksistens, ikke eksistens. osv. For å våge å ta opp i seg at en både er liten og redd men samtidig trygg nok til stole på seg selv og sin egen oppfatning av verden må en ha opplevet seg sett, forstått og elsket. Noen må ha vært der

for en med nok anerkjennelse til at en selv kjenner seg verdifull nok til å våge stå frem som seg selv med egne evner, behov og drømmer. Du kjenner deg ELSK VERDIG!

”At finde den der skal hjælpes der hvor han er, og begynde der... jeg må forstaa mer end ham, men dog vel først og fremmest forstaa det, han fostaar. Naar jeg ikke gør det, saa hjælper min Mere - Forstaaen ham slet ikke... Men al sand Hjælpen begynder med en Ydmygelse; Hjælperen maa først ydmyge sig under den, han vil hjælpe og herved forstaa, at det at hjælpe er ikke at herske, men det at tjene” (Kierkegaard, 1928 - 30, s. 42).

En annen måte å uttrykke dette på er; at målet er ikke først og fremst at jeg forstår, men at den andre kjenner seg forstått. Det viser til et forhold, en relasjon, hvor hjelperen må kunne kommunisere slik at den annen har en erkjennelse, opplevelse av å bli forstått. Det krever at den som skal forstå er innstilt på den andre, lytter og legger “ sitt eget” til side uten samtidig å fortape seg i den andre. En bevegelse som innebærer stor grad av innlevelsessevne, kombinert med avklarethet i forhold til egen rolle, samt evne til å uttrykke direkte og åpent det som skal forstås.

Så hvilke krav stilles til fagutøver?

Fagutøver må ha kunnskap om hva som skjer med et menneske når selvet ”går i stykker” Når en ikke lengre føler seg som seg selv, som hel, som eiende egne opplevelser, tankene er tatt fra en osv.

Kunnskapen må kunne føre til at fagutøver i en relasjon finner frem til et språk som gjør den annen trygg. Det skjer gjerne når den annen kjenner seg respektert og forstått.

Være klar over sine egne reaksjoner i møte med den lidende og hele tiden arbeide med dette. Veiledning på egne opplevelser i møte med pasienten er her en forutsetning. Refleksjonsevnen må oppøves. Det er den evnen vi har til å skille ut noe som adskilt fra noe annet og at det også er mulig å kjenne hva er ens eget og hva er den annens.

Når fagutøver gjennom refleksjon har klart å oppdage at det er den annens redsel og forvirring som gjør at jeg kjenner meg redd og forvirret, så blir behovet for å kontrollere den annen sett i lyset av dette.

Til slutt med Roy Jacobsen:

HOLDNING

Alle har rett til å være helt i eget liv,
selv de halte og de blinde;
selv de med krater i fjaset,
om så med litt hjelp,
hvor hadde vi vært uten litt hjelp?

Roy Jacobsen
Hoggerne, 2006

Litteraturliste

Kierkegaard, S. (1849/1978) *Synspunkter for min forfattervirksomhet*. Samlede værker. Bind 18. København: Gyldendal, s. 42.

Mandelid, L. J. (2009). Kommentarer til Psykosens anatomi: Skisse til en subjektivitetsmodell. *Dialog: Bulletin for SEPREP* (19)(2). Erstatningstrykk, s. 31-37.

Schibbye, A-L. L. (1983). Stensil utdelt på seminar/kurs.

Schibbye, A-L. L. (2009). *Relasjoner: Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psyko-dynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget, s. 31.