

# Dialogens helbredende krefter

Hva er det med samtaler som har  
helbredende krefter på psykisk smerte?

Psykologspesialist Per Arne Lidbom

22.09.17

○ Respekt ○ Faglig dyktighet ○ Tilgjengelighet ○ Engasjement

# Dialogens helbredende krefter

- Tidligere:
  - Homostasetenking – «få regulert trykket»
  - Nøytral terapeutisk holdning
  - Det viktigste skjer inne i individet
  - Indre prosesser beskrives som indre strukturer og bevisste / ubevisste prosesser.
- I dag:
  - Fokus på relasjoner og kontekster
  - Legge til rette for menneskelige møter og samskapende prosesser hvor alle har en stemme
  - Å lytte til hverandre og sette ord på problemene
  - Terapeuter tilstede som levende personer

# Dialogens helbredende kraft

- Fokus fra å søke etter årsaker til å snakke med den aktuelle personen og dem som har en nær relasjon til vedkommende.
- En god praksis handler nødvendigvis ikke om å fjerne symptomer, men å skape trygge rammer for at gode og nødvendige dialoger oppstår.
- En god terapeut er i samtalen et menneske som er tilstede og levende, som greier å frigjøre seg fra metoder og teknikker.

# Dialogens helbredende krefter

- Felles deltagelse gjennom å lytte til hverandre utgjør utgangspunktet for en god praksis.
- Ved å fokusere på å skape dialog oppstår samskapende prosesser og et felles språk som hjelper klienten med å finne ord på sine opplevelser.
- Den viktigste oppgaven til terapeutene er å passe på at alle blir hørt, noe som forutsetter at noen gir svar.
- Det er i svaret meningen oppstår.
- Ingenting er så vondt for et menneske som ikke å få svar / respons (Bakhtin).

# Dialogens helbredende krefter

- Monolog vs. dialog
  - Monologiske samtaler lukker dialogen reduserer polyfonien.
    - For eksempel ved diagnostiske intervjuer
  - Fra enfoldighet til mangfold – alle stemmer tilstede er i dialog med hverandre.
  - Polyfonien som oppstår gjennom den ytre dialogen og deltagerens indre dialoger medfører et mangfold ord / uttrykk som blir tilgjengelig for den enkelte – finne ord for tidligere opplevelser som det ikke er satt ord på.
  - Fokus på dialog endrer terapeutens posisjon fra å være en som intervensjonerer til å være deltager i en gjensidig prosess.
  - Klientens emosjonelle tilstand og mangfold kommer bedre fram gjennom dialogiske samtaler.

# Dialogens helbredende kraft

- Min forskning
  - Samspillet mellom den ytre dialogen og deltagerens indre dialoger i det som oppleves som viktige / betydningsfulle sekvenser av samtalen.
  - Samspillet mellom den ytre dialogen og terapeutens indre dialog i sekvenser av samtalen som bare terapeuten opplever som viktige / betydningsfulle sekvenser av samtalen.

# Dialogens helbredende krefter

- Funn:
  - Den samme ytre dialogen utløser et mangfold av indre stemmer og dialoger. Ingen av dem er like.
    - Dette ansees å ha sammenheng med at et uttrykk sin mening oppstår i samspillet mellom den som uttrykker noe og den enkeltes respons på dette uttrykket.
  - Mangfoldet bidrar til en utvidelse av polyfonien som er tilstede i samtalene.
  - Polyfonien gir deltagerne anledning til å tilegne seg nye perspektiver på det som presenteres som et problem.

# Dialogens helbredende krefter

- Funn:
  - Hvor ofte den enkelte uttrykker seg har ingen sammenheng med hvor stort utbytte vedkommende har av samtalen.
    - Dette kan tyde på at det er samspillet mellom den ytre dialogen og den enkeltes indre dialog er det som er den vesentlige faktoren i samtalen.
  - Den ytre dialogen og deltagerens indre dialoger kan betraktes som en dynamisk prosess, og en grunnleggende faktor for å fremkalle en rik polyfoni.
  - At vi terapeuter skal stole på selve samtalen, at den bringer oss til temaer som er viktig når deltagerne er klare for å snakke om dette og mindre på samtalemetoder.
  - Dette vil utfordre terapeuten ved at vedkommende da har mindre kontroll over samtalen.



# Dialogens helbredende krefter

- Funn med fokus på deltageres indre dialoger:
  - Deltageres indre dialoger beveger seg mellom to ulike posisjoner.
    - **Tilstedeværelse**
    - **Reflekterende posisjon.**
  - Disse to ulike posisjonene gir deltagerne muligheten til å oppleve / se det som uttrykkes fra forskjellige perspektiver.
  - Dette gir igjen tilgang på flere forskjellige opplevelser, tanker, følelser som til da ikke har vært tilgjengelig.
  - Den aktuelle bevegelsen er nødvendig for at deltagerne skal kunne lytte og forstå de andres uttrykk og respondere på dem på en autentisk og måte som er til hjelp.

# Dialogens helbredende krefter

- Funn med fokus på deltagerens indre dialoger:
  - I deltagerens indre dialoger finner vi også bevegelse i tid
    - **Fra nåtid til fortid og tilbake**
    - **Fra nåtid og tilbake**
    - **Fra nåtid til fremtid**
  - Den bevegelsen, som det er flest av, er fra nåtid til fortid og tilbake. Dette tolker vi som at det å være i slike samtaler handler om å gjenfortelle narrativer, og at det å gjenfortelle narrativer i en samtale innebærer denne bevegelsen i tid.

# Dialogens helbredende krefter

- Funn med fokus på deltagerens indre dialoger:
  - Noe av den terapeutiske effekten i det å gjenfortelle narrativer i en dialogisk prosess skjer gjennom bevegelsene mellom tilstedeværelse / refleksjon og bevegelse i tid.
  - Dette er indre dialoger med bevegelser (mellom ulike posisjoner og i tid) som skjer samtidig og som danner en dynamikk som gjør at samtalen lever sitt eget liv – ingen samtaler blir like.
  - Den ytre dialogen påvirker den enkeltes indre dialoger på flere måter å vise versa.

# Dialogens helbredende krefter

- Terapeutens indre dialoger.
  - Vi fant det interessant å se hvordan «profesjonell kunnskap» ble tilpasset den ytre dialogen. Ikke på en eksplisitt måte, men mer en implisitt måte.
    - Nesten ingen av terapeutenes indre dialoger inneholdt det vi kan kalle profesjonelle begrep eller uttrykk.
    - Nesten alle indre dialoger inneholdt ord og uttrykk som var adressert til den ytre dialogen.
    - Dette kan forstås som at profesjonell kunnskap ikke er eksplisitt tilstede, men implisitt tilstede i samtalen.
  - Dette funnet kan forstås som at en «ikke vitende posisjon» (Anderson & Goolishian, 1992) var dominerende blant terapeutene.

# Dialogens helbredende krefter

- Terapeutens indre dialoger.
  - Terapeutens egne narrativer og profesjonelle kunnskap er på en måte alltid tilstede i samtalen.
    - Dette gir terapeuten anledning til å «gi liv» til de narrativer som blir fortalt – inntoning, empati og lignende.
  - Når den ytre dialogen fra terapeuten blir for monologisk har de andre deltagerne en tendens til å «forlate» den ytre dialogen å forbli i sin egen indre dialog.
  - Når den ytre dialogen blir for emosjonell for terapeuten skjer det samme med terapeuten.

# Dialogens helbredende krefter

- **Takk for oppmerksomheten!**