

Henriette Boysen

Kontaktformer

Vi mennesker organiserer os livet igennem på baggrund af de erfaringer, vi får i kontakten og samspillet med omgivelserne. Organiseringsprocessen er vedvarende og vil fortsætte livet igennem. Mange organiseringer skabes i de tidlige år af vores liv og vil derfor danne grundlag for nogle af de gennemgående måder hvorpå /mønstre for hvordan, vi møder verden og er i kontakt med andre.

Den måde vi organiserer os på, er altid dannet på baggrund af vore erfaringer med verden, både når de har været af positiv og mindre positiv karakter. Mennesket vil altid søge i retning af at skaffe sig det, det har brug for og føler sig tilpas med. Det betyder, at uanset hvad mennesket udsættes for, så forsøger det at skabe mening og at handle i retning af det, det har brug for og kan komme til at føle sig tilpas ved.

Eksempelvis kan et barn, der ikke bliver mødt følelsesmæssigt i sin barndom, organisere sig således, at det konkluderer, at "mine følelser er ikke OK", og handlingen bliver, at holde sine følelser tilbage. Barnets måde at "føle sig tilpas" på, bliver eksempelvis at undgå følelserne, for at undgå *ikke* at blive mødt og derved skaffe sig mindst muligt ubehag. Det gør barnet, fordi det er *nødvendigt* for dets følelsesmæssige overlevelse.

Barnet har udviklet en stil, hvor det undertiden holder sig tilbage eller helt afskærer sig fra at mærke egne emotionelle impulser.

Vi udvikler altså alle sammen måder og strategier for, hvordan vi gebærder os i verden - på godt og ondt. Nogle af vores strategier vil fungere for os hele livet igennem og vil aldrig spænde ben for os og måske ej heller nogensinde nå vores bevidsthed, netop fordi de fungerer.

Andre strategier fungerer pludselig ikke og kan virke direkte hæmmende og stagnerende for os på et tidspunkt i livet. Det er her, vi kan gå i terapi og søge hjælp for at få opmærksomhed på, hvor vi eksempelvis holder os selv tilbage, ikke får sat grænser eller går i uhensigtsmæssig konflikt med omverden.

Gestaltterapeuterne Fritz Perls, Poul Goodman og E. og M. Polster har udviklet en sekstrins-model, der beskriver de gennemgående kontaktformer - eller kontaktstile - et menneske kan benytte sig af i deres sunde og deres mindre sunde/uhensigtsmæssige form.

Selvom den eksistentielle og emotions fokuserede terapeutiske tilgang ikke gør direkte brug af begreberne i denne model, finder vi modellen deskriptiv og pædagogisk anvendelig.

Modellen beskriver de forskellige kontaktformers udvikling og organisering og er overensstemmende med udviklingsteorier beskrevet af M. Mahler, D. Stern og K. Wilber¹.

¹ Reference (Salonia Quaderni di Gestalt, 1992, s.31.) i: Hostrup, 1999, s.129

Set i et udviklingspsykologisk perspektiv beskrives de forskellige kontaktstile som måder, hvorpå barnet lærer sig at kende og at forholde sig i samværet med moderen og faderen i barnets forskellige aldre. Disse måder skaber kontakt mellem barnet og verden afstemt efter barnets alder, modning og behov. (ref. Hanne Hostrup, Gestaltterapi, 1999, side 129.) Måderne er altså organiseringer af en væren-i-verden, en måde at være i kontakt på, der er sund og velreguleret.

Barnets kontaktevne udvikles igennem 6 trin, indtil det er i stand til at indgå i det voksne gensidighedsforhold til verden, som kaldes kontakt. Forstyrres de forskellige trin for udvikling af kontaktkompetencerne, kan det betyde komplikationer for samspillet mellem den voksne og verden. Man kan tale om, at den voksne i nogle sammenhænge har en kontaktstil, der ikke længere er brugbar for ham/hende.

Som terapeut kan det være hensigtsmæssigt at kunne identificere både sine egne og klientens overvejende og gennemgående kontaktstile, for herigennem at skærpe opmærksomheden på, hvornår der kan være tale om, at det er barnets oprindelige organisering og kontaktbrud, der er blevet aktiveret i samspillet, frem for en for den nutidige situation og kontakt mere hensigtsmæssig voksen integreret organisering.

I den forbindelse skal det kort påpeges, at mens man i den gestaltterapeutiske tilgang ofte sætter lys på og italesætter en eventuel dysfunktionel kontaktform/kontaktbrud direkte (hvilket i uheldigste fald kan opleves diagnosticerende), sætter man i den emotions fokuserede terapeutiske tilgang ikke fokus på kontaktformen/kontaktbruddet, men snarere på de følelser/emotioner, der er i spil, med henblik på at støtte en proces, der kan føre til en omorganisering i de aktiverede emotionschemes.²

Kontaktstile

1. Konfluens
2. Introjektion
3. Projektion
4. Retrofleksion
5. Defleksion
6. Kontakt

² Længere fremme i uddannelsesforløbet uddybes den konkrete praksis og teorien bag selvfølgelig. Så fortvivl ikke, hvis det lyder mystisk eller kryptisk!

Konfluens

Konfluens er betegnelsen for en mental proces, hvori to (eller flere) adskilte individer har ophævet oplevelsen af enhver forskel og grænse imellem sig. Der er ikke tale om en fysisk adskilthed men en oplevelse af at være grænseløst sammenflydende med en eller flere individer. Individer, der er konfluente, kan ikke betegnes som værende i kontakt, da dette forudsætter oplevelsen af at adskilthed og forskellighed.

Det lille barn har, indtil det er 6 måneder, brug for at være konfluent med sin mor således, at moderen er i stand til at føle sig som i et med barnet på et psykologisk plan; mærke barnets stemninger og behov så hun kan imødekomme evt. mangeltilstande og ubalancer. Barnets behov opleves altså lige så kraftfulde, som var behovene og følelserne moderens egne. Denne sammenflydning er nødvendig for en sund og vellykket mor-barn-relation i det første halve år af barnets liv.

Det er på dette tidspunkt, barnet skaber/danner nogle af de mest basale organiseringer (emotionschemes) i dets liv. Disse organiseringer er forudsætningen for, at barnet kan være i fuld kontakt med sin omverden, og for at det kan varetage egne behov senere i livet. Barnet er således meget afhængigt af moderens evne til at indgå i symbiosen med barnet.

Når barnet er mellem 6-8 måneder og har fået en god erfaring med VI-oplevelsen, er det parat til en begyndende differentieringsfase, hvor det organiserer sig i retning af et DU og et JEG frem for det hidtidige sammenflydende VI. Barnet vil langsomt integrere en oplevelse af et DU, som er forudsætningen for oplevelsen af et JEG³.

Den sunde og hensigtsmæssige konfluens er forudsætningen for, at individet kan bevæge sig i den evige pulsation mellem tilknytning og adskillelse; at kunne være i fuld kontakt på et nyttigt og givent tidspunkt for derefter at adskille sig fra den mentale sammenflydning igen. Samtidig er VI oplevelsen en forudsætning for, at vi kan indleve os i andre mennesker. Undertiden forløber denne fase af symbiose ikke optimalt og der kan opstå forstyrrelser, der får konsekvenser for balancen/bevægelsen mellem selvstændighed og afhængighed. Ofte opstår disse forstyrrelser pga. én af følgende to gennemgående årsager:

- At det symbiotiske bånd mellem mor og barn brydes, før barnet er klar til at entrere differentieringsfasen. Det kan betyde, at barnet (og måske senere den voksne) organiserer sig således, at det gør alt hvad det kan for at undgå situationer, der kan udløse følelser der har med adskillelse, forskellighed og selvstændighed i forhold til betydningfulde andre at gøre. Disse følelser virker direkte angstprovokerende og personen vil søge imod overensstemmelse for at undgå at mærke forladthed eller alenehed. Hvis den betydningfulde anden ikke samarbejder, i betydningen indgår i konfluensen, kan det udløse følelser af angst, stærk vrede, oplevelse af forladthed og depression, eller afvisning af kontakt. Relationen vil ofte blive et 'alt-eller-intet' forhold. Mennesker søger altid, som tidligere nævnt, mod det, som føles mest trygt

³ Reference (Martin Buber, *Jeg og du*, 3.udgave 1997, s. 45) i: Hostrup, 1999, s. 131

og behageligt i nuet.

- At det symbiotiske bånd ikke afbrydes, når barnet er klar og har fået nok af sammenflydningen. Dette kan skyldes, at moderen ikke selv har erfaringer med sund adskillelse og tilknytning og derfor "binder" barnet til sig. Hun kan af forskellige årsager sende signaler til barnet om, at adskillelse ikke er velkomment og barnet vil derfor ikke gennemgå den naturlige frigørelse fra moderen.

Barnet kan få oplevelsen af, at adskillelse er farligt og måske forbudt og derfor tilbageholde sine følelser og egne impulser i retning af uafhængighed. Barnet gør det, moderen ubevidst ønsker, dets grænser bliver overskredet, barnet samarbejder over evne på bekostning af sin egen integritet. Man kan sige, at der er et tab af jeg-funktion.

Deraf kan der opstå en meget kompleks dynamik, hvor personen søger konfluens med betydningsfulde andre og i samme øjeblik dette opnås kæmper for at komme ud af samme. Samtidig kan oplevelsen af selvstændighed udløse følelser af skyld, skam og forladthed.

Introjektion

At introjicere betyder at tage ind ukritisk. En vigtig evne, da den er forudsætningen for, at barnet kan lære. Børn er meget påvirkelige og afhængige af at tage lærdom og guidance til sig fra deres omgivelser og især fra deres betydningsfulde voksne. Barnet introjicerer holdninger, adfærdsmønstre, sprog, værdier, kulturelle karakteristika osv. uden at vurdere og forholde sig til, hvad de "sluger". De optager automatisk påvirkningerne, kopierer, efterligner og gør elementerne til deres egne.

Efterhånden som barnet bliver ældre og anvender og gentager det introjicerede, vil det begynde at reflektere og forholde sig til det "spiste"; kigge på det med mere kritiske øjne, frasortere noget af det og atter tage det til sig, der er meningsfuldt for det. Det fordøjer og spytter det ud, der ikke smager det. Barnet vil i samspillet med verden konstant være under påvirkning således, at der kontinuerligt vil finde en refleksion og revurdering af det introjicerede sted.

Individet har brug for denne proces hele livet. Vi kan ikke lære, hvis vi ikke er villige til at introjicere det, der gives os og vi lærer også noget om, hvem vi er, mens vi lærer.

Barnet vil konstant blive konfronteret med andres opfattelser og syn på, hvordan det er, og på den måde får barnet et billede af sig selv uden om egen vurdering. Barnet sluger de betydningsfuldes billede råt og lader det uantastet implementere i sit system.

Den mindre hensigtsmæssige side af introjektion er, når barnet har været nødt til at introjicere noget, der er dårligt for barnet. Det har måttet tage noget fremmed ind uden at fordøje det eller fornemme, om det er foreneligt med barnet selv.

Et par eksempler kunne være, "I vores familie går vi i gymnasiet efter folkeskolen", eller "drengene græder ikke". Er udsagnene forenelige og identificerbare med barnet, "spiser" barnet det råt, men er det derimod ikke foreneligt, vil barnet tage det ind, spise noget, der

ikke nærer og det vil ligge som en modsætningsfuldhed, der til stadighed vil være ufordøjelig og uoptagelig.

Der er fare for, at barnet/den unge ureflekteret tager sådanne udsagn ind og gør dem til en naturlig måde at se verden på uden at tage stilling til, om gymnasiet er det rigtige for det - eller at forholde sig til, at gråd er et naturligt emotionelt udtryk. Barnet bliver konfluent med familiens udsagn.

Hvis et menneske hælder til en organisering i retning af introjektion kan det udvikle en indre dialog, der konstant diskuterer diskrepansen. Dialogen kunne måske lyde som følgende: "Jeg har ikke mod på at starte i gymnasiet" og stemmen kunne svare "Nej, det kan godt være, men det er det bedste og det er jo det, de andre i familien gør, nu må du tage dig sammen, det er jo vigtigt at få en god uddannelse og alle i denne familie bør gå i gymnasiet!" Det ville nok være en massiv antagelse at sige, at sådan lyder dialogen, men de fleste mennesker vil nok kunne nikke genkendende til noget, der minder om den.

Når barnet introjicerer usundt, gør det det for at finde en hensigtsmæssig vej for sig selv i den kontekst, hvori det indgår og altså ikke, fordi det er uansvarligt eller ikke vil stå op for sig selv. Det har været nødvendigt på et givent tidspunkt, hvor forskellighed ikke har været velkomment eller muligt.

Projektion

Projektion er en mental proces, hvor noget, der tilhører personen selv, bliver oplevet som tilhørende omverden. Følelser, tanker, vurderinger osv., som af en eller anden grund ikke accepteres som personens egne, tillægges uden bevidsthed den anden.

Man kan tale om, at personen skyder noget af sig selv ud i verden, som vedkommende så kan forholde sig til, se og reagere på.

Når barnet er mellem 9 -12 måneder, sker der en naturlig adskillelse mellem mor og barn og barnet begynder at få en stærkere og stærkere fornemmelse af at være et JEG frem for det konfluente VI.

Det er en forudsætning for at udvikle evnen til projektion. Barnet har brug for en eller flere betydningsfulde voksne, der kan agere spejl for barnets begyndende fornemmelse af DU og som kan bære det.

Projektionen giver barnet mulighed for at få "spejl på sig selv" i "den anden" i en tryk relation, hvor det kan undersøges nysgerrigt. Derved tilegner barnet sig viden om sig selv. Det bliver således moderens/forældrenes opgave kærligt at rumme barnets projektioner, stå model til barnets afprøvning af sig selv uden at afvise det. En vigtig proces, der, når den er vellykket, hjælper barnet til at skelne mellem Vi og Jeg og Du.

Mennesket projicerer livet igennem og henter derved informationer om sig selv via relationer og i kontakten med den materielle verden. Det er således helt naturligt at projicere og en nødvendighed for, at vi som mennesker kan navigere og finde vej. Kunstneren, der maler billeder, skulptøren, der hugger sin figur i sten og skuespilleren, der spiller en rolle, projicerer alle sig selv ud i verden til berigelse for både dem selv og os andre.

Ligeledes har vores empatiske evner sine rødder i projektionen. Når vi ser en ven være ked af det projicerer vi os ind i vennen og kan følges med ham i hans sorg; en vigtig medmenneskelig kompetence - ikke mindst for en terapeut.

Projektionen kan dog også have et mere kompliceret ansigt, der kan være u hensigtsmæssig for os og som undertiden spænder voldsomt ben for os i kontakten med andre mennesker. Hvis moderen i barnets adskillelsesfase ikke formår at rumme barnets projektioner og eksempelvis reagerer med vrede og devaluering, får barnet ikke mulighed for at genkende sig selv i sine egne projektioner og "tage sig hjem" og processen forkludres. Barnet kan ikke komme i kontakt med sig selv via sine projektioner og får sig selv tilbage i en uigenkendelig udgave. Barnet kan komme til at sidde fast i en opfattelse af sig selv, som mere er moderens eller faderens billede end barnets eget.

Det der kendetegner den usunde projektion er, at den er rigid og svær at trække tilbage og tage ejerskab for. Den kan komme til at komplicere kontakten til andre mennesker. For hvis vi overvejende reagerer og møder verden, som om den er en del af os selv, bliver vi mindre nysgerrige på andres oplevelser og forståelse af dem.

De fleste mennesker kan i visse relationer og visse situationer få problemer, fordi de har organiseret sig således, at de kan have svært ved at rumme og kendes ved visse af deres egne følelser og derfor skyder de sådanne ikke-anerkendte følelser over i andre. Når følelserne så ikke genkendes af vedkommende, kan det give anledning til frustration, vrede, afmagts- og forladthedsfølelse.

Projektionen kunne således hedde "Du er vred på mig" eller "Du fylder for meget!" Begge udsagn tilhører afsenderen selv og skydes uden bevidsthed over i den anden, der naturligt ikke kan genkende dem. Trækkes projektionen ikke tilbage, kan det give problemer i kontakten med den anden; et kontaktbrud.

Deflektion:

Projektion og deflektion hører udviklingsmæssigt sammen. Tidsmæssigt kan der være forskydninger, men de hører dynamisk sammen med den kontaktaadfærd, der lærer barnet at opdage.

Projektionen værner om selvet ved, at ikke anerkendte følelser, tanker og forestillinger skydes over i den anden. Deflektionen har samme funktion men viser sig ved, at personen ikke oplever

impulserne fra verden, de eksisterer ikke. Det er naturligvis ikke muligt at lukke af for sansepåvirkningerne, men de organiseres så meget i baggrunden, at de ikke når personens bevidsthed. Deflektion er således en måde at lukke af, eller spærre for uønskede udefrakommende stimuli. Man lader sig altså ikke påvirke og dermed heller ikke udvikle. En måde at opretholde stabilitet i nuet. Personen bøjer af, er ikke i kontakt, lader sig ikke påvirke og efterlader ofte sine medmennesker i forvirring, tomhed og en følelse af ikke at blive hørt og forstået.

Deflektionen kan have mange ansigter men kan vise sig ved, at personen eksempelvis intellektualiserer, trækker sig væk ved fysisk kontakt, undgår øjenkontakt, automatiske smil, latter, skifter samtaleemne, sarkasme, forklaringer, kølighed osv. Kort sagt personen forholder sig ikke til, hvad der sker her og nu.

Når barnet har opdaget, at det til en væsentlig del er herre over egen vilje og at det kan sige "nej" til omverden, opdager det, at det også selv kan regulere, hvilke situationer det ønsker at deltage i og reagere på. Det opdager, at det kan afskære sig mentalt fra påvirkninger udefra. Hvis moderen kan rumme denne tilstand og lader barnet eksperimentere med at "bøje af" på udefra kommende impulser så som tilråb og irettesættelser, kan barnet udvikle sin evne til sundt at selektere i, hvad det vil lade sig påvirke af og i særdeleshed ikke påvirke af. Deflektion er således en nyttig kontaktkompetence og benyttes af alle mennesker som en måde at undgå uønskede impulser på. Det er eksempelvis vigtigt at kunne bevare roen og holde hovedet koldt i opkogte situationer, ligesom det kan være nyttigt ikke at lade sig provokere eller lade sig oversvømme af følelser. Deflektionen kan være hjælpsom og en ikke-voldelig måde at navigere i situationer, hvor der er brug for at bøje af.

En uhensigtsmæssig version af deflektionen er i det ekstreme eksempel barnet, der overvejende deflekterer og ikke lader sig påvirke og dermed isoleres i sig selv. Der kan være tale om, at moderen ikke har formået konfluens eller at samme ikke har tilladt barnet den naturlige adskillelse, ligesom der kan være tale om forældre uden evne til at grænsesætte sig kærligt over for barnet.

Et menneske, der deflekterer, er ikke i kontakt og afskærer sig selv her og nu (og måske overvejende) fra udveksling med andre. Personen har organiseret sig og udviklet strategier, der på et givent tidspunkt har været hensigtsmæssige for ikke at mærke og lade sig påvirke af andre og verden. Som omtalt i starten af dette afsnit kan disse strategier dog tage overhånd og forhindre personen i at være i kontakt med sig selv og andre.

Retroflektion

Retroflektionen er en måde at afbryde kontakt på, der sørger for at vi bevarer vores selvbeherskelse. Det er typisk impulser, følelser og udsagn indefra, der holdes tilbage, tilbageholdt energi.

Når barnet når 15 – 18 måneders alderen, forsøger barnet at klare mere og mere selv og samtidig opstår der en voksende bevidsthed om, hvornår barnet er nødt til at række ud og få hjælp fra andre. Barnet prøver grænserne af mellem det "jeg kan gøre for mig selv og verden og det verden kan gøre for sig selv og for mig".

Når barnet kommer i kontakt med sine behov, emotionelle udtryk og impulser, går det altså ikke straks i kontakt med omgivelserne men tilbageholder energien, "smager" på oplevelserne for at vurdere, om det vil hente støtten i sig selv, eller om det har brug for verden. Denne begyndende selvstændighed kan understøttes af forældrene, der på rette tid

og sted kan give barnet "et kærligt skub", i retning af selv at vurdere sin afhængighed af hjælp fra omgivelserne. En proces der støtter barnets Jeg-funktion.

Retrofleksionen er en yderst vigtig kontaktkompetence. Den hjælper os til at vurdere, mærke og tage bestik af den virkning verden har på os for at lære vores reaktioner at kende og for at vurdere, om virkningen er gunstig for os. Det kan være konstruktivt at give udtryk for sine følelser og behov, men det kan undertiden være mere konstruktivt at holde dem tilbage i samspillet med verden. Man kan overordnet sige, at et velreguleret menneske er et menneske, der i omsorgen for sig selv og andre formår en rimelig selvbeherskelse og realistisk vurdering af, hvornår det er hensigtsmæssigt at give udtryk for sine behov og følelser. Retrofleksionen sætter mennesket i stand til at modtage impulser faciliterende for udvikling og personlig vækst.

Retrofleksion kan også være usund. En mangelfuldt udviklet evne til at retroflektere er ikke særligt hensigtsmæssig. Der vil i så tilfælde være tale om et menneske, der har svært ved at regulere sine udbrud af følelser og behov. Han har ikke bevidsthed om sin "stop-knap" og har store udfordringer med at styre sine reaktioner, han er med andre ord underreguleret, hvilket komplicerer kontakten til omverden og især nære relationer.

Den anden pol af den usunde retrofleksion er, når mennesket i sin opvækst, af forskellige årsager er blevet bremset i at reagere og derved lærer at tilbageholde og skjule sine følelser og reaktioner. Barnet organiserer sig som tidligere nævnt således, at det varetager sin følelsesmæssige habitus for at bevare en tålelig kontakt til de betydningsfulde voksne. Som voksen vil personen "lide" af en overbeherskelse, hvor hun helt automatisk vil tilbageholde relevante følelsesmæssige impulser og behov i kontakten med verden. Hun er med andre ord overreguleret. Billedligt set kan man sige, at der kommer energi ind i systemet, men der frigives ikke energi. Som i introjektionen er der ofte også her tale om, at personen har en indre dialog, der er repræsenteret af "et følende selv" og "en indre kritiker", der ofte har et sprog med "bør", "burde" og devaluerende ytringer i retning af "det følende selv". Undertiden kan retrofleksionen være meget hæmmende for et menneske og give anledning til depressioner og psykosomatiske symptomer.

Inspirationskilder:

Hostrup, Hanne. *Gestaltterapi*. Hans Reitzels Forlag. 1999 (s. 99 – 107)

Greenberg, Leslie S. *Emotion Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association. 2002

Greenberg, Leslie S.; Watson, Jeanne C. *Emotion Focused Therapy for Depression*. American Psychological Association. 2006