

DET GYLDNE ØJEBLIK I PARFORHOLDET

Linda Stub Korsgaard Jacobsen¹, Signe Steenberger² & Tea Trillingsgaard³

Der er gennem de seneste år frembragt megen viden om potentialet i praksisformer, såsom mindfulness, der træner individets evne til bevidst at iagttage sindets nuværende oplevelser. Mindre ved vi om potentialet ved at iagttage de nuværende oplevelser, hvor to sind mødes, det, som Stern (2004) definerer som mødeøjeblikke. Nærværende artikel præsenterer interventionen Det Gyldne Øjeblik, en 15-minutters guidet samtaleøvelse, som bringer erindrede mødeøjeblikke fra et pars hverdagsliv ind i "nuet" i den terapeutiske session. Formålet med dette er emotionelt at fremkalde et positivt samspil i parret samt at styrke parrets følelsesmæssige intimitet, fælles narrativ og identitet. I denne artikel belyser vi potentialet i Det Gyldne Øjeblik, først teoretisk og dernæst i praksis via en case-analyse. Herefter diskuteres interventionens potentiale og begrænsning i relation til eksisterende evidensbaserede parterapiformer. Vi konkluderer, at interventionen har potentiale, dels som et ressourcefokuseret element, der kan integreres i de eksisterende parterapier, og dels som en interpersonel undtagelse blandt praksisformer, som retter individets opmærksomhed mod dets eget sind. Det Gyldne Øjeblik kan forstås som en enkel, omend ikke altid simpelt udført, intervention, der retter individets opmærksomhed mod det andet menneskes sind.

INDLEDNING

Meditative praksisformer har gennem de senere år fået stigende opmærksomhed og empirisk støtte (Shapiro & Carlson, 2009). Mindfulness, som ét eksempel, har til formål at træne individets evne til bevidst observation af nuværende oplevelser uden at dømme og evaluere dem. Mindre ved vi om potentialet ved bevidst observation af den type nuværende oplevelser, hvor to sind mødes, det vi med Sterns begreb vil kalde *mødeøjeblikke* (Stern, 2004).

1 Cand.psych. fra Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

2 Center for Familieudvikling, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

3 Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Den intersubjektive bevidsthed

Mødeøjeblikke opstår, når to mennesker oplever og føler omtrent det samme og intuitivt ved, at de gør det. Derfor har de potentiale i forhold til at fremme pars følelsesmæssige intimitet. Det kan beskrives som dér, hvor “*jeg føler, at du føler, at jeg føler*” (Stern, 2004, p. 91). Med sådanne mødeøjeblikke som eksempel viser Stern, hvordan vores eget indre mentale liv er omgivet af andres følelser, tanker og intentioner, der interagerer med vores egne. I en mindful tilstand kan vi registrere og iagttage vores egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser. I tillæg til dette kan vi som mennesker også registrere og iagttage øjeblikke, hvor vores sind interagerer med et andet sind. Stern (2004) definerer intersubjektiv bevidsthed som:

... en form for refleksivitet, der opstår, når vi bliver bevidste om indholdet af vores eget sind, i kraft af at det reflekteres tilbage til os fra et andet menneskes sind ... Det, som deles i et mødeøjeblik, er en følelsesmæssigt levet historie. Det er fysisk, emotionelt og implicit delt, ikke kun ekspliciteret (2004, pp. xvi-xvii, forfatters oversættelse).

Mødeøjeblikket er således et eksempel på intersubjektiv bevidsthed. Stern (2004) argumenterer for, at en grundlæggende drivkraft hen mod mødeøjeblikket er iboende i mennesket. Vi længes så at sige naturligt efter oplevelsen af, at andre oplever, hvordan det er at være os. Fra et tilknytningsteoretisk synspunkt kan denne grundlæggende drivkraft forstås som et evolutionært udviklet tilknytningsbehov, der tjener formål som beskyttelse og regulering af negativ affekt (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Ifølge Stern er mødeøjeblikket også drivkraften bag al psykoterapi, fordi mødeøjeblikket, som det opstår mellem klient og terapeut, er det korrektive element, dvs. dér, hvor forandring opstår. I denne artikel beskæftiger vi os med mødeøjeblikke, ikke mellem klient og terapeut, men som de forekommer mellem partnere i hverdagslivet og i parterapi. Vi vil argumentere for, at der ligger et hidtil uudnyttet korrektivt potentiale til at forebygge og behandle vanskeligheder i parforholdet, når parforholdets positive mødeøjeblikke fra hverdagslivet processeres og organiseres på en særlig måde i den terapeutiske samtale med par.

Vanskeligheder i parforholdet

Vi bygger på en integrativ teoretisk forståelse af vanskeligheder i parforholdet som værende udtryk for tab af følelsesmæssig intimitet (Trillingsgaard, Due, Fentz & Steenberger, 2016). Ved følelsesmæssig intimitet forstås en tryk forbundethed mellem to mennesker, der kender hinanden *som dem, de inderst inde er* (Córdova, 2014). Den følelsesmæssige intimitet er på denne måde et overbegreb for mange andre begreber, der kendetegner et nært parforhold, såsom tryghed, tilknytning, tillid, kendskab og accept. At *kende hinanden som dem, man inderst inde er*, afhænger af, at man deler eller viser

dele af sin egen indre verden (f.eks. personlige tanker, følelser og oplevelser), og at det, man viser, erkendes og mødes positivt af den anden.

Vanskeligheder i parforholdet (intimitetstabet) har i vores forståelse rod i naturlige processer, der forløber over tid. Den empiriske litteratur viser, hvordan nyetablerede par (sammenlignet med mere etablerede par) er særlig tilbøjelige til at dele personligt og sårbart stof med hinanden, respondere mere opmærksomt og bekræftende på hinandens initiativer til kontakt og investere meget tid i uforstyrret samtale og sex (Bradbury & Karney, 2014). Dette stimulerer opbygningen af følelsesmæssig intimitet.

Det langsigtede forhold indeholder imidlertid en hverdag, hvor vi ikke hele tiden er opmærksomme på og anerkendende over for hinandens sårbare, inderste selv, og hvor vi også med jævne mellemrum overser, støder, sårer eller frustrerer hinanden (Córdova, 2014). I denne hverdag kan det ske, at par, uden at opdage det, langsomt taber følelsesmæssig intimitet, mens de er optagede af hver sit. Intimitetstabet skaber i sig selv en større risiko for, at der kommer sprækker i den gensidige forståelse, og konflikt kan opstå. Derudover kan det ske, at den ene eller begge parter aktivt vender sig bort fra den følelsesmæssige intimitet i et forsøg på at undgå den konflikt, følelsesmæssige smerte eller skuffelse, som samspillet begynder at skabe. Smertefulde konflikter kan i den proces få ekstra næring, når par medbringer tilknytningmæssig utryghed fra tidligere nære relationer, eller når par aktuelt må tackle svære livsomstændigheder.

Konflikt er ofte det første, psykologen præsenteres for, når et par søger hjælp (Doss, Simpson & Christensen, 2004). Måske af samme grund har meget empirisk par-forskning siden sidst i 70'erne observeret tusindvis af par under problemsamtaler og herigennem fokuseret på at kortlægge og forklare konfliktuelle samspil og metoder til at forebygge eller behandle dem (Gottman & Notarius, 2000; Weiss & Heyman, 1990). Det er et forskningsfelt, som har frembragt frugtbar viden og informeret nogle af de i dag mest velafprøvede terapeutiske og edukative metoder til par, såsom Emotionally Focused Couples Therapy (EFT, Greenberg & Johnson, 1988), Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT; Jacobson & Christensen, 1996; 1998) og PREP (Prevention Relationship Enhancement Program; Markman, Stanley, & Blumberg, 2001). Men i modsætning til den ressourceorienterede tilgang, som vi vil foreslå i denne artikel, bruger de eksisterende terapiformer konflikten som udgangspunkt for at skabe møder mellem partnerne.

Mødeøjeblikke i parterapien

Man kan argumentere for, at de eksisterende parterapeutiske retninger allerede anvender *mødeøjeblikke* til at fremme den følelsesmæssige intimitet. Inden for både EFT og IBCT arbejder terapeuten med at deeskalere en konflikt ved at gå bag om den enkelte partners såkaldte hårde/sekundære emotioner (f.eks. vrede, bebrejdelse, bitterhed) og fremkalde de bagvedliggende såkaldte bløde/primære emotioner (f.eks. ensomhed, frygt, sorg). Når dette

lykkes, vender terapeuten partnerne mod hinanden, så disse bløde emotioner hos den ene mødes (ved naturlig oplevet tilskyndelse) af den anden partner med medfølelse. Det korrektive ved medfølelsen i disse øjeblikke må, teoretisk set, bygge på, at den ene partner føler, hvad den anden partner føler, og at den anden partner ved, at det forholder sig sådan. Man kan på den måde forstå disse terapeutiske greb inden for IBCT og EFT som eksempler på terapeut-faciliteret intersubjektiv bevidsthed. Fælles for denne type af mødeøjeblikke er imidlertid, at udgangspunktet er et konfliktområde, og det følelsesmæssige landskab, der deles intersubjektivt, er smerte eller sårbarhed (f.eks. frygt, sorg, ensomhed).

Der er en mangel i litteraturen på teori og metoder til at forstå og fremme de "ikke-konfliktuelle" møder i parforholdet. Dette er væsentligt, for selvom hårde følelser og konfliktuel kommunikation er centralt i mange pars vanskeligheder, så oplever og deler selv par med mange vanskeligheder andet end negative følelser. Når par deler positive følelser som begejstring, kærlighed og begær, så foregår det i andre typer af mødeøjeblikke end det, de traditionelle parterapier fokuserer på. De fleste par i terapi efterspørger mere gnist, sex og samhørighed i forholdet. Der er brug for ressourceorienterede metoder til at fremme denne type mødeøjeblikke.

For at imødekomme dette udviklede psykolog Signe Steenberger i 2015 en ny intervention, *Det Gyldne Øjeblik*. Det Gyldne Øjeblik er en 15-minutters guidet samtaleøvelse, som på særlige måder bringer erindrede mødeøjeblikke fra parrets hverdagsliv ind i parsamtalen med henblik på at genskabe mødeøjeblikke og herigennem emotionelt fremme følelsesmæssig intimitet i parret samt styrke parrets fælles narrativ og identitet. Parret guides til at genkalde sig et særlig varmt øjeblik, de oplevede sammen med partneren. Herefter interviewer partnerne på skift hinanden ved hjælp af nogle udleverede spørgsmålskort, og terapeuten faciliterer en emotionel udforskning og genoplevelse af mødet (se case-analyse længere nede).

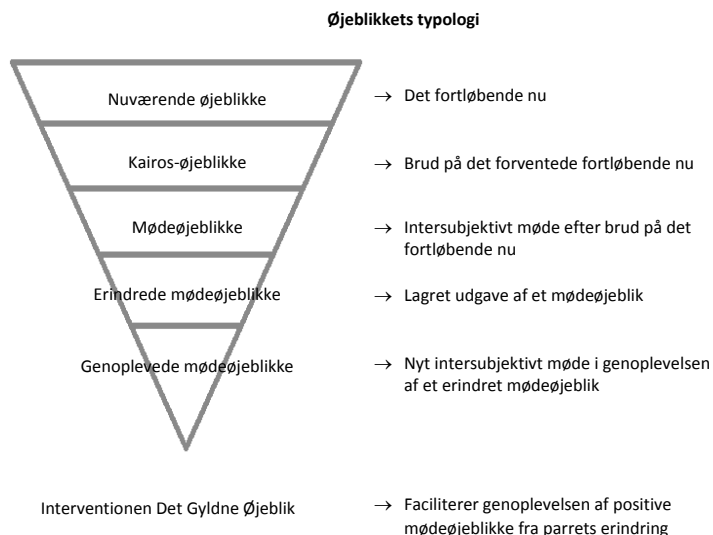
Interventionen indgår som en del af *Par-tjek*, der blev udviklet i årene 2013-2015 (Trillingsgaard et al., 2016). Par-tjek er et semistruktureret samtalekoncept til par, som består af et indledende online spørgeskema efterfulgt af to samtaler a halvanden times varighed med en trænet parterapeut. Der er tale om et nyt forebyggende format, der tilbydes regelmæssigt og derved bedst kan sammenlignes med andre sundhedsydelser som for eksempel tandlæge-eftersynet eller det fysiske helbredstjek. Et Par-tjek kombinerer elementer af assessment, caseformulering, psykoedukation og terapi i de to samtaler med parret. Effekten af Par-tjek som helhed er rapporteret andetsteds (se Trillingsgaard, Fentz, Hawrilenko & Córdova, in press). I forbindelse med effektundersøgelsen videofilmede vi 112 par, mens de udførte interventionen Det Gyldne Øjeblik. En uddybende udfoldelse af teorien bag Det Gyldne Øjeblik samt metoden og begreber anvendt til analyse af videomaterialet er skrevet andetsteds af Linda Korsgaard (nu Linda Stub Korsgaard Jacobsen) (2015).

Nærværende artikel præsenterer interventionen Det Gyldne Øjeblik som et resultat af den metodeudvikling, der udsprang fra dette kliniske materiale. I den første del konceptualiserer vi mødeøjeblikke i parforholdet baseret på teorien om det nuværende øjeblik (Stern, 2004). Herefter argumenterer vi for det anvendelsesorienterede potentiale i mødeøjeblikket ved hjælp af Leslie Greenberg og Lynne Angus' (2004; 2011) dialektisk-konstruktivistiske teori. Teorien giver et bud på, hvordan oplevelsen af et mødeøjeblik via bearbejdning i parsamtalen kan være meningsgskabende og udvide parrets fælles identitet og narrativ. I den tredje del af artiklen inddrager vi en case fra forskningsprojektet Par-tjek, "Morten og Katrine", til at illustrere, hvordan interventionen Det Gyldne Øjeblik kan anvendes i samtalen med par. Afslutningsvis diskuterer vi både begrænsninger ved og potentialer i at anvende denne intervention til at reducere lidelse i relationer ved at øge et ressourcefokus i både terapeutiske og forebyggende samtaler med par.

KONCEPTUALISERING AF MØDEØJBLIKKE I PARFORHOLDET SOM FÆNOMEN

Daniel Stern, den amerikanske professor, som måske er mest kendt for sin teori om spædbarnets interpersonelle udvikling, formulerede i sine sene år en teori om det nuværende øjeblik (2004). I denne teori begrebsliggør han *mødeøjeblikket* som dér, hvor to mennesker oplever og føler omtrent det samme og intuitivt ved, at de gør det. Dette lader sig gøre, fordi vi som mennesker er i stand til at aflæse hinandens intentioner (ved at iagttage bl.a. ansigt, tonefald, bevægelser og kropstilling) og tage direkte del i hinandens indre tilstand, *som om* den var vores egen, også uden at udføre samme handling, som vi ser den anden udføre (Damasio, 2004, og Gallese, 2001, i Stern, 2004). Vi kan således tage del i andres indre tilstande, og når to sind gør dette synkront, opstår mødeøjeblikket. Mødeøjeblikke rummer en særlig intens form for intersubjektiv kontakt og tilvejebringer ifølge Stern hændelser, der har potentialet til at ændre vores liv og blive til erindringer, der skaber historien om vores nære relationer.

For at forstå betydningen af mødeøjeblikke i parrets hverdagsliv og potentialet i disse for parsamtalen er det nødvendigt at klargøre den betydning, de *nuværende øjeblikke* og *kairos-øjeblikke* har i Sterns teori. Figur 1 giver et overblik over øjeblikkets typologi, som det gennemgås i dette kapitel. Vi gennemgår først de øverste tre typer af øjeblikke i modellen, som tilhører Sterns teori. Derefter gennemgår vi de nederste to, de *erindrede mødeøjeblikke* og de *genoplevede mødeøjeblikke*, som er begreber, vi har tilføjet for at beskrive metoden bag interventionen Det Gyldne Øjeblik.



Figur 1 – Øjeblikkets typologi

Det nuværende øjeblik

Ifølge Stern (2004) kan livet forstås som en levet historie, der sker i nuværende øjeblikke – hverken i fortiden eller i fremtiden. Den levede historie udfolder sig evigt fortløbende og består af det ene nuværende øjeblik efter det andet. Selvom det foregår i nuet, kan et nuværende øjeblik ikke opfattes på samme måde som et stillbillede i en film, men kan bedre sammenlignes med en frase i et musikstykke. Ligesom musikalske fraser opfattes det nuværende øjeblik som en kontinuerlig, strømmende helhed i bevidstheden, der eksisterer i et nu. Det nuværende øjeblikk umiddelbare fortid og fremtid giver genklang i nuet, former det og er på den måde en del af det. Alle dele – den umiddelbare fortid, nuet og den umiddelbare fremtid – står sammen subjektivt “*som en enkelt, enhedspræget, sammenhængende, global oplevelse, der foregår i et subjektivt nu*” (Stern, 2004, p. 47).

Nuet kan ligesom musikfrasen ikke opdeles og afgrænses uden at miste sin helhed og gestalt; frasen er mere end blot en række toner. Og som i musikfrasen ligger der i det nuværende øjeblik en intuitiv fornemmelse af de mulige slutninger, mens øjeblikket stadig er undervejs. Det nuværende øjeblik indeholder en umiddelbar fortid og fremtid, hvor sindet pålægger det en form i bevidstheden, mens det udfoldes – dette sker gennem *intentionaliteten*. Intentionaliteten, i filosofisk forstand, henviser til det faktum, at sindet altid retter sig mod og bliver rettet af et eller andet mentalt indhold (ikke at forveksle med intentionen, der er en psykologisk hensigt om at udføre en handling). Intentionaliteten er altså individets rettedhed mod/af noget, herun-

der en lænen-sig-frem, en forventning om hvad der kommer til at ske, og et i forvejen bestemt spektrum af hensigtsmæssige handlemuligheder. Det nuværende øjeblikks funktion er at tage rækkerne af små splitsekund-hændelser (ligesom musikfrasens toner) og sætte dem sammen til et mere sammenhængende format i bevidstheden, hvorudfra forventninger, meninger, motiver og organiseret adfærd kan dannes.

Kairos-øjeblikket

Hvis der sker et brud på det forventede, opstår et *kairos-øjeblik*. Ifølge Stern (2004) findes et bredt spektrum af disse øjeblikke fra de sjældne og skæbnesvangre (*kairos*), hvor hele livsbanen kan ændres, til de næsten ligegyldige (mikro-*kairos*), f.eks. hvis individet opdager, at der ikke er mere smør. Ved et brud gøres et forsøg på at normalisere situationen eller gøre den meningsfuld (Stern, 2004). Stern beskriver det som et skift, hvor det netop oplevede indlejres – assimileres eller akkommoderes – i bevidstheden og ændrer intentionaltiteten og organiseringen af den motiverede adfærd, dvs. forventningen om fremtiden. Gennem en justering af det forventede i forhold til det, der netop er sket, kan der ske et skift i bevidstheden.

Skiftet i bevidstheden kan få betydning for organiseringen af selvbilledet og opfattelsen af den anden. For eksempel kan et *kairos-øjeblik* i parforholdet opstå, når den ene partner for første gang siger “jeg elsker dig”. Dette kan ændre meninger og motiver over for den anden, én selv og parforholdet mod et mere lykkeligt og forpligtende samliv eller det modsatte, hvis gengældelsen af denne erklæring ikke indtræder.

Mødeøjeblikket

De mest interessante nuværende øjeblikke opstår ifølge Stern, når to sind mødes (Stern, 2004). Når et nuværende øjeblik opstår og bliver afstemt mellem to partnere, bliver det nuværende øjeblik et mødeøjeblik (Stern, 2004). I mødeøjeblikket deler de to partnere en fælles levet følelsesmæssig oplevelse i et intersubjektivt felt mellem sig. Delingen er mental i den forstand, at partnerne intuitivt tager del i hinandens oplevelse, uden at den behøver at blive verbaliseret. Den intersubjektive oplevelse kan opleves på den måde, at “jeg føler, at du føler, at jeg føler” eller “jeg ved, at du ved, at jeg ved” og omvendt. Når partnerne deler et mødeøjeblik, åbnes den *tavse viden* i det intersubjektive felt mellem partnerne. Den tavse viden er individets implícite ikke-bevidste viden om, hvad det skal forvente, gøre, føle og tænke i en relation. Bowlbys (2012) begreb om indre arbejdsmodeller, dvs. de psykiske forventningsstrukturer til en selv og andre, der udspringer af den tidlige tilknytning og fornys af den aktuelle relation, er et eksempel på tavs viden, som kan bringes i spil i mødeøjeblikket. Derudover omfatter den tavse viden den nonverbale kommunikation, kropslige bevægelser og sansninger samt de affekter og ord, der “ligger mellem linjerne” i interaktionen i en relation.

Disse nonverbale elementer aflæses af partnerne og giver dem viden om den andens intentioner i relationen.

Når partnerne deler et mødeøjeblik, inviteres de ind i hinandens oplevelses- og følelsesverden og bliver forbundet i en forståelse af hinanden og relationen. Herved åbnes – i overført betydning – den tavse viden i det intersubjektive felt mellem dem, og de får adgang til hinandens intentioner, værdier og længsler. Mødeøjeblikket giver altså mulighed for at skabe det, vi har kaldt følelsesmæssig intimitet.

Bevægelsesprocessen hen mod mødeøjeblikket imellem partnerne drives ifølge Stern (2004) af menneskets grundlæggende behov for intersubjektivitet. Mennesket længes naturligt efter at blive set, forstået og at dele oplevelser med andre. Mennesket, f.eks. den ene part i et parforhold, har et behov for at spore sig ind på den anden og orientere sig om relationens status (Stern, 2004). Denne *intersubjektive orientering* sker gennem en løbende undersøgelse – oftest uden for bevidstheden – af, hvor relationen er på vej hen. Mødet realiseres gennem *relationelle skridt* (Stern, 2004). De relationelle skridt er en mobilisering af begge partners adfærd og en finafstemning af denne adfærd fra sekund til sekund i forhold til de lokale betingelser i det intersubjektive felt. Denne tilpasning omfatter både emotioner samt fysisk-adfærdsmæssige bevægelser, der fører frem til mødet i mødeøjeblikket (f.eks. forsigtige bevægelser af begge partners kroppe, hoveder og til sidst læberne, der mødes i et kys). Hvis den ene part iscenesætter et relationelt skridt, er den andens følgende relationelle skridt allerede indrammet og forberedt (Stern, 2004). Hvert relationelt skridt er altså et udtryk for en intention, som er udledt af den andens intentioner – en slags intersubjektiv intentionalitet. Således opstår en slags “relationel dans” og tilpasning mellem to mennesker, hvor begge parter søger efter den anden. I det komplekse samspil mellem mennesker vil der opstå misforståelser, og de vil både gå fejl af hinanden (parallelt til dansende, der træder hinanden over tærerne i dansen) og finde hinanden igen.

Mødeøjeblikke kan også have karakter af kairos, når der sker et brud på den almindelige måde at være sammen på, f.eks. når et relationelt skridt ikke umiddelbart er forventet. I kairos-øjeblikket er der en fornemmelse af, at det eksisterende intersubjektive felt trues, dvs. at en afgørende forandring er uundgåelig både på godt og ondt (Stern, 2004).

”Kairos er mulighedernes øjeblik, hvor hændelser kræver handling eller er gunstige for handling. [...] Der skal skrides til handling nu for at ændre ens skæbne – det være sig for det næste minut eller et helt liv. Hvis der ikke skrides til handling, vil ens skæbne alligevel blive ændret, men på en anden måde, fordi man ikke handlede. Det er et lille vindue af tilblivelse og mulighed” (Stern, 2005, p. 9).

Stern beskriver her, hvordan enhver bevægelse i et kairos-øjeblik skaber forandring. For at vende tilbage til eksemplet, hvor den ene partner første gang siger “jeg elsker dig”, så bryder dette den hidtidige måde at være sammen på, og den anden partner kan kun enten gå med eller mod denne intentionelitet. For at opnå intentionel tilpassethed i dette øjeblik kræves en tilkendegivelse fra den anden partner, for eksempel; “jeg elsker også dig”. Uanset hvad der sker i dette øjeblik, så ved begge partnere implicit, at der er sket noget vigtigt i relationen.

Vi forstår Sterns teori om de relationelle skridt, bruddet i kairos-øjeblikket og den resulterende intentionelle tilpassethed som en mikroanalyse af, hvordan vores overbegreb om følelsesmæssig intimitet reguleres, når man ser på fænomenet øjeblik for øjeblik.

Erindrede mødeøjeblikke

Sterns teori (2004) placerer mødeøjeblikket som centralt for vækst og forandring. Stern er imidlertid mest optaget af øjeblikket rent fænomenologisk, dets karakter, struktur og varighed. Han nævner, at der i mødeøjeblikket tilvejebringes hændelser, der bliver til erindringer, som skaber historien om vores nære relationer. Hvordan denne proces fra mødeøjeblik til historisk skabelse foregår, og hvordan den faciliteres i den terapeutiske proces, går Stern (2004) ikke videre ind i. Det er imidlertid netop denne proces, der er omdrejningspunktet for interventionen *Det Gyldne Øjeblik*. Her guides parret i at huske tilbage på et mødeøjeblik, de har oplevet tidligere. Vi kalder dette øjeblik for det *erindrede mødeøjeblik*, fordi det tilhører fortidens øjeblikke. Der er altså her ikke tale om et *fortløbende nu*. Det erindrede mødeøjeblik kan være en begivenhed, som parret allerede har talt om eller fremkaldt og reflekteret over i narrativ form, men er det oftest ikke. Det er vores antagelse, at det erindrede mødeøjeblik står frem blandt myriader af øjeblikke i erindringen på grund af dette øjeblikks karakter af kairos.

Genoplevede mødeøjeblikke

Under samtalen om det erindrede mødeøjeblik arbejder terapeuten på at facilitere et nyt mødeøjeblik mellem partnerne i sessionen. Vi kalder dette for det *genoplevede mødeøjeblik*, fordi det baserer sig på det fortidige møde, men opstår i nutiden under sessionen (se figur 1 for typologien over øjeblikke). På den måde skal det genoplevede mødeøjeblik forstås som en ny oplevelse, da øjeblikket indgår i et andet og senere fortløbende nu og derfor vil være en anderledes oplevelse. I samtalens efterfølgende refleksion og bearbejdning arbejder terapeuten på at bruge den nye oplevelse til at konsolidere det korrektive aspekt af det erindrede mødeøjeblik samt styrke parrets fælles narrativ og identitet. I det følgende vil vi give et bud på, hvordan denne proces kan forstås med udgangspunkt i Leslie S. Greenberg og Lynne E. Angus' (2004; 2011) dialektisk-konstruktivistiske teori.

FRA MØDEØJBLIKKE TIL STYRKET NARRATIV OG IDENTITET

Den canadiske professor Leslie S. Greenberg (medudvikler af emotionsfokuseret terapi og parterapi, EFT) står sammen med sin kollega Lynne E. Angus bag en terapeutisk tilgang, der integrerer arbejdet med narrative og emotionsfokuserede processer (2004; 2011). Deres såkaldte dialektisk-konstruktivistiske teori kan give et bud på, hvordan den emotionelle oplevelse i det, som vi her beskriver som nuværende øjeblikke, kan kontekstualiseres og give mening til personers overordnede narrativ og identitet. Med denne teori kan vi udvide forståelsen af det længerevarende og dybere terapeutiske potentiale, som det genoplevede mødeøjeblik kan få.

Syntese mellem emotionelle og narrative processer

Ifølge Greenberg og Angus (2004; 2011) rummer den menneskelige oplevelse to fundamentale komponenter: emotionelle og narrative processer. Den menneskelige oplevelse skabes i en *højere dialektisk syntese* mellem disse to processer. De emotionelle processer rummer den kontinuerlige øjeblik til øjeblik-oplevelse og de dertilhørende kropslige, præverbale, prækognitive og emotionelle processer – som Sterns (2004) teori belyser. De narrative processer er højere refleksive processer, som artikulerer, organiserer og omdanner denne oplevelse til et kohærent narrativ. Når emotionelle oplevelser organiseres i narrativer, giver det mulighed for refleksion over, hvad oplevelsen betyder for en, hvad den siger om en og om ens egne og partnerens intentioner, håb, ønsker og værdier (Greenberg & Angus, 2004). Disse to typer af processer – de emotionelle og de narrative – er altså begge fundamentale komponenter af en højere dialektisk syntese, som både afgør, hvordan individet oplever verden, men også hvordan individet definerer sig selv og andre – herunder sig selv som del af et par (Angus & Greenberg, 2011).

Mod emotionel tilpasningsdygtighed og sammenhængende narrativer

Af Greenberg og Angus' teori fremkommer to terapeutiske mål: 1) at øge *emotionel bevidsthed* og *tilpasningsdygtighed* samt 2) at skabe mere *sammenhængende narrativer* og *identitet* (Angus & Greenberg, 2011). Processen hen imod disse mål består i at genaktivere og genopleve den emotionelle oplevelse samt udforske oplevelsen ved at undersøge de emotioner, der er forbundet med den, og de intentioner og håb, der er indlejret i emotionerne (ibid.). Hvis vi ud fra denne teori forstår interventionen Det Gyldne Øjeblik som en genaktivering og genoplevelse af et erindret mødeøjeblik mellem partnerne i et parforhold, kan terapeuten altså have til formål at øge

partnernes emotionelle bevidsthed og tilpasningsdygtighed samt at skabe et mere sammenhængende narrativ og en mere sammenhængende identitet.

Processen indebærer to former for bearbejdning eller strategier: 1) udforskning af oplevelsen og 2) transformation af emotioner, narrativer og identitet (ibid.). Strategierne bygger på antagelsen om, at minder kan ændres, når de genaktiveres, da der i genaktivering laves en ny udvidet repræsentation af mindet, hvor nye elementer inkluderes. Udforskningen af eksempelvis det erindrede mødeøjeblik, som partnerne skal bringe op i Det Gyldne Øjeblik, kan derved udvide repræsentationen af mindet om dette øjeblik, så det styrkes. Samtidig kan udforskningen af øjeblikket medføre vigtige og meningsfulde indsigter om partnernes egne og hinandens intentioner, håb, overbevisninger, ønsker og emotioner, som bliver en del af et udvidet og mere meningsfuldt narrativ (ibid.). I refleksionen over og meningsdannelsen af det erindrede øjeblik bliver det muligt at transformere emotionerne, narrativerne og identiteten og gøre disse mere tilpasningsdygtige og sammenhængende.

Udforskning af oplevelsen

I udforskningen af den emotionelle oplevelse (i dette tilfælde det erindrede mødeøjeblik) er første fase at blive *bevidst* om de oplevede følelser. Først må følelserne i den betydningsfulde oplevelse genkaldes og udforskes for derved at komme frem til det dybeste niveau af primære emotioner (Angus & Greenberg, 2011). Denne strategi bygger på antagelsen om, at jo mere emotionel en oplevelse er, jo stærkere bliver hukommelsessporet, hvorfor det søges at gøre genoplevelsen emotionel (McGaugh i Angus & Greenberg, 2011). Derudover bliver det muligt at få adgang til dybe interpersonelle temaer samt de intentioner, håb og værdier, som er indlejret i de primære emotioner. Samtidig vil genkaldelsen opleves mere emotionelt, jo mere specifik genkaldelsen af det særlige øjeblik er (Boritz, Angus, Monette, Hollis-Walker & Warwar, 2011). Bygger vi på denne viden, kan vi udlede, at terapeuten i udforskningen af det erindrede mødeøjeblik må facilitere en så detaljeret genkaldelse af oplevelsen som muligt. Fokus i udforskningen er på den levede historie eller det ordløse narrativ med de komplekse (kropslige og emotionelle) fornemmelser, der opleves, og som endnu ikke er blevet artikuleret til en fortalt historie. Gennem udforskning af denne fundamentale fornemmelse kan individet – sammen med sin partner – blive klar over emotioner og de betydningsfulde meninger, der ligger i disse emotioner, og derved få adgang til den historie og kontekst, som fornemmelsen er indlejret i (Angus & Greenberg, 2011). Udforskningen af det erindrede mødeøjeblik kan herved åbne op for en endnu større kontekst. I nogle tilfælde vil partnernes udforskning af det erindrede mødeøjeblik give anledning til et nyt mødeøjeblik, det genoplevede mødeøjeblik. Det illustreres med casen i afsnit 4.

Transformation af emotioner, narrativer og identitet

Den næste fase er dannelsen af narrativer gennem *refleksioner* på et bevidst og kontrolleret niveau (Greenberg & Angus, 2004). Gennem italesættelse bliver emotionerne og de indlejrede behov, tanker og håb afklaret og organiseret i et narrativ. Når denne proces faciliteres i forhold til et erindret mødeøjeblik i parforholdet, dannes en forståelse for, hvad der skete i det særlige øjeblik, hvad der blev følt, årsagen til reaktioner, og hvad de betyder. Når refleksionerne gøres i en parsamtale, bliver det også muligt for partneren at få indsigt i disse følelser, behov, tanker og håb. Der åbnes op for, at det særlige øjeblik kan forstås og accepteres som en del af den overordnede livshistorie og som en del af et fælles narrativ med partneren. Den refleksive narrative organisering af den emotionelle oplevelse i det særlige øjeblik bevirker, at oplevelsen bliver en integreret del af individets og parrets kohærente narrativ, som det er muligt at genfortælle og dele med andre på en sammenhængende måde.

Hvis det er meget betydningsfulde historier, der er genstand for forandring, kan de ifølge Angus og Greenberg (2011) have indflydelse på individets dybeste selvopfattelse. Når emotionelle oplevelser integreres i selvnarrativet, kan der ske en rekonstruktion af identiteten – både den enkeltes og parrets fælles identitet – som integrerer både mening, emotion og handling. Denne identitetsrekonstruktion kan medføre en reorganisering i form af nye og mere meningsfulde måder at se og forstå sig selv og sin partner på, eller der kan opstå en dyb selv-accept af ens forhenværende måde at forstå sig selv og sin partner på (ibid.).

Det er således en helt essentiel selvorganiserende proces at skabe narrativer på baggrund af de evigt udfoldende levede oplevelser. Ifølge Angus og Greenberg er det netop den refleksive konstruktion af nye personlige meninger gennem narrativ organisering af de følte levede oplevelser, der er afgørende for den *længerevarende* effekt af den emotionelle oplevelse. På den måde kan mødeøjeblikket, hvis vi følger Greenberg og Angus, opnå sin længerevarende betydning i kraft af den refleksive bearbejdning, som parsamtalen kan facilitere.

CASE-ILLUSTRATION AF DET GYLDNE ØJEBLIK

Der er nu foretaget en teoretisk belysning af potentialet ved interventionen Det Gyldne Øjeblik ud fra Sterns teori om det nuværende øjeblik og Greenberg og Angus' dialektisk-konstruktivistiske teori. I dette afsnit illustrerer vi metoder og teori gennem analyse af en case. Morten og Katrine er deltagere i forskningsprojektet Par-tjek, og det er videomateriale fra interventionen Det Gyldne Øjeblik (beskrevet i indledningen) fra deres Par-tjek-samtale, der er genstand for analysen.

Parrets erindrede øjeblikke

Morten og Katrine er et par i 30'erne, som modtager et Par-tjek to gange med et års mellemrum. Efterfølgende er parret motiveret for at søge parterapi. Parret oplever vanskeligheder i forældresamarbejdet omkring Katrines særbarn Anne, og problemerne truer tilliden og den følelsesmæssige intimitet mellem partnerne. Konflikten om opdragelse af Anne bringer følelser af utilstrækkelighed som forælder og partner hos Morten og følelser af frygt og ensomhed hos Katrine. I parrets uhensigtsmæssige samspil reagerer Morten med vrede, der kan blive eksplosiv. Vreden trigger Katrines angst og dermed tilbagetrækning, tavshed og beskyttertrang over for Anne. Katrines tilbage-trækning udløser Mortens følelse af utilstrækkelighed, og han reagerer med vrede. Hermed fortsætter mønsteret. Begge parter medbringer erfaringer med svigt i tidligere nære relationer, som giver næring til dette samspilmønster. Morten har sorg og ambivalens knyttet til sine forældre, der ikke magtede omsorgsopgaven, og han har selv oplevet at miste kontakten til sit eget barn i kølvandet på en skilsmisse. Katrine er præget af oplevelser fra et traumatisk ægteskab med en utilregnelig eksmand, som også er faren til Anne.

I Par-tjek-samtalen er parret blevet bedt om at tænke på et særlig positivt øjeblik, de har haft sammen siden sidste Par-tjek. Derefter er de blevet opfordret til at vende sig mod hinanden og på skift stille hinanden spørgsmål til øjeblikket ud fra nogle udleverede spørgsmålskort.

Mortens særlige øjeblik opstod en aften i hans mors ("bedstes") lejlighed, efter at hun er død. Katrine stillede ham i den situation et spørgsmål, som fik en særlig betydning for ham:

Morten *Jamen det, det gyldne øjeblik over for mig er, da min øh ... [Terapeuten: Hvor er I henne her?]. Vi er i min mors lejlighed [klør sig i håret], da hun er død [Katrine griner, kigger væk, læner sig tilbage, kigger på Morten igen], og så siger Katrine [griner] det mest fantastiske for mig. [...] "Er det okay, at jeg sover i Bedstes seng i nat?" [Morten griner og ryster på hovedet, Katrine griner og tørrer en tåre væk fra det ene øje]. Der var jeg fuldstændig færdig af kærlighed [Mortens hage dirrer en smule, nikker].*

Katrines særlige øjeblik opstod samme dag som Par-tjek-samtalen. Det var, da Morten kom ind ad døren til venteværelset 17 minutter for sent:

Katrine *[...] Det eneste, jeg kan tænke på, det var faktisk lige nu [kigger på Morten], da du kom ind ad døren, øh ... [griner, kryber lidt sammen] 17 minutter for sent [Morten klør sig i øjet: Ja, ha ha, for helvede ...].*

Et øjeblik indlejret med dybere interpersonelle temaer

Noget af det første, der blev tydeligt ved gennemsynet af videomaterialet, var, at de erindrede øjeblikke umiddelbart indeholder mere for parret, end de først ser ud til. For eksempel da Morten præsenterer sit særlige øjeblik, opstod en forvirring og nysgerrighed hos undertegnede om, hvordan spørgsmålet “*Er det okay, at jeg sover i Bedstes seng i nat?*” kan vække en så stor kærlighed hos Morten. Heller ikke Katrines særlige øjeblik, hvor Morten kommer ind ad døren 17 minutter for sent, virker umiddelbart som noget, der skulle have en særlig positiv betydning. Når partnerne alligevel oplever disse situationer som særlig positive øjeblikke, viser det, at sådanne øjeblikke indeholder dybere aspekter af partnernes relation, noget internt, usagt, intentionelt, følelsesmæssigt og værdimæssigt, som kan være interessant at undersøge.

Genoplevelse af øjeblikket

Det første, terapeuten gør inden samtaleøvelsen, er at spørge meget præcist ind til den enkelte situation, så udfoldelsen af øjeblikket sker på en så oplevelsesorienteret måde som muligt. Hvis partnerne begge kan se sig selv i situationen, bliver genoplevelsen mere detaljerig og virkelig, hvilket kan øge den følelsesmæssige oplevelse. Gennem denne strategi er det den *levede og følte oplevelse*, parret får adgang til. Eksempelvis:

- Terapeuten *[...] Du skal kunne beskrive det øjeblik så konkret, at Katrine kan sige “Nårh ja, jeg kan godt lige se, vi stod derude i køkkenet” eller “det var ved poolen” eller “det var på den restaurant”. Så I skal kunne se jer selv i den situation.*
- Terapeuten *[afbryder] Hvor stod I henne? Hvor stod I henne, da hun sagde det, kan du huske det?*
- Morten *Jeg tror, jeg sad ved siden af min storebror, tror jeg ... [Katrine: Mm ...] Ude i køkkenet, kan det ikke passe? [Katrine: Jo].*

Primære emotioner

I udforskningen af Mortens erindrede øjeblik er det tydeligt, at der er tale om primære emotioner i form af både sorg og glæde:

- Terapeuten *Hvordan reagerede du, da hun spurgte om det dér lige i situationen, kan du huske, hvad du gjorde?*
- Morten *Jeg, øh, græd og grinede [griner] samtidig [Katrine griner].*
- Terapeuten *Så du reagerede med dine følelser og viste hende noget af din glæde og din sorg på én gang.*
- Morten *Ja, ja, præcis.*
- Terapeuten *Fuldstændig rent [Katrine tørrer sine øjne].*
- Morten *Ja, ja, det tror jeg, det var det.*

Det er også tydeligt i videomaterialet, at Morten i genoplevelsen af øjeblikket igen har adgang til disse primære emotioner, hvor han både griner og græder. Forstår vi denne situation med udgangspunkt i Greenberg og Angus' (2011; 2004) teori, er der tale om, at Morten her igen får adgang til sine primære emotioner, og dermed opnår han emotionel bevidsthed, hvilket åbner op for, at han kan reflektere over emotionerne og de intentioner og værdier, der er indlejret i dem. Han bliver klar over, hvad der skete, hvad han føler over for Katrine, og der åbnes op for yderligere refleksiv bearbejdning. I løbet af øvelsen står det klart, at Morten oplever Katrines spørgsmål som et udtryk for en dyb kærlighed til Mortens mor. Katrine fik ikke mulighed for at sige farvel, inden Bedste døde, og hendes ønske om at sove i Bedstes seng skyldtes, at hun derved kunne være tæt på hende en sidste gang og på denne måde få sagt farvel. En fortolkning af dette øjeblik, som parret ikke selv eksplicit formulerer, er, at Morten og Katrine bliver forbundet i en kombination af kærlighed og længsel efter afslutning på en relation til Mortens mor, som har været præget af både kærlighed og omsorgssvigt.

Værdier, tavs viden, kohærent narrativ og identitet

Når der opnås adgang til det dybeste niveau af primære emotioner, åbnes der ifølge Angus og Greenberg (2011) op for at tale om intentioner, dybe, interpersonelle temaer, værdier og identitet. Morten kommer f.eks. til at tale om de vigtige ting i livet, hvordan relationer skal være for at have det godt sammen, og hvordan et godt menneske er, så det næsten føles helt religiøst for ham at tale om. Om at huske på det vigtige i livet siger han:

- Morten *Jeg tror, det er det, alle mennesker glemmer [...] at samle på de dér fantastiske ting i nuet, ikke? Altså det er jo ... folk fortæller om lange rejser og alt muligt andet, det er jo ... hamrende uinteressant, det er meget, meget sjovere at fortælle om sådan nogle korte ... som giver noget med sig [...].*

Og om relationer og det gode menneske:

Morten *[...] Det må sgu godt være lidt hudløst, men på den, men, men ... Man skulle også holde af hinanden, ikke? Og det øh ... Det er det, som er vigtigt for mig, ikke? Og da den øh ... Det lever jo hos Katrine at blive fuldstændig optaget [griner; Katrine griner] ... af ... at det var ... Jeg ved ikke, om man kan kalde det teatralisk, det tror jeg ikke, man kan, men, men ... vi kan sgu godt lige få talt lidt intenst, det gør ikke noget.*

Morten *Ja, det giver kæmpe mening. [...]. Et godt menneske for mig er, øh ... Nu er jeg en smule religiøs igen, og det er faktisk ikke noget, jeg er særlig meget, men det ... Det er bare vigtigt for mig, at det er gode mennesker.*

Når Morten taler om, hvordan han ønsker, at hans relationer skal være, og hvad han sætter pris på i relationen med Katrine, at hun er et godt menneske for ham, udvider han narrativet om dem som par. Derudover kan det, han taler om, sammenlignes med Sterns (2004) tavse viden. Det er lidt svært for Morten at verbalisere den tavse viden. Han har svært ved at finde ordene, og det kan netop skyldes, at det er den tavse relationelle viden, han taler om, som bedst forstås og opleves nonverbalt, da den er langt mere omfangsrig og kompliceret end den verbaliserede viden. En fortolkning af, hvad der gør dette øjeblik særligt for Morten, kan være, at den samstemthed og forbundethed, han oplevede med Katrine i dette øjeblik, intuitivt føles anderledes og korrektivt i forhold til hans implicitte eller tavse viden fra tidligere relationer.

Endvidere bliver Morten i den refleksive bearbejdning af det erindrede øjeblik bekræftet i den opfattelse, han har af Katrine, hendes værdier, følelser og intentioner, men også i sin opfattelse af sig selv og det, han har arbejdet for i deres relation:

Katrine *Hvad satte du pris på ved mig? [læser spørgsmål op fra spørgsmålskort].*

Morten *Bare den fuldstændige fundamentale kærlighed til min familie og til mit liv og til, hvem jeg er. Det synes jeg bare var så gennemgribende en øh ... en tilkendegivelse af stor, stor kærlighed til, til mig. Og selvfølgelig også til min mor [...].*

Katrine *Hvad satte du pris på ved dig selv? [læser spørgsmål op fra spørgsmålskort].*

Morten *At jeg har været så superheldig, eller jeg har arbejdet så meget for, at det skulle lykkes, at øh ... vi to skulle være sammen.*

Morten *Det gav mig, øh ... altså en accept på, at det, jeg har troet og følt omkring dig, at det var fuldstændig rigtigt, altså det, øh ... den gav mig ret i mine antagelser [smågriner]. Det øjeblik, altså ... Det var fandeme en bekræftelse, øh ... Jeg ved ikke, hvilket ord jeg skal bruge. Jeg blev bekræftet i min grundvold af, hvem du er.*

Oplevelsen assimileres altså i Mortens narrativ og gør denne positive opfattelse af Katrine stærkere. Øjeblikket giver Morten en bekræftelse på et meget dybt niveau og giver ham en fornemmelse af kohærens og mening. Derudover giver det ham en tro på deres parforhold, som ligeledes styrker deres fælles narrativ og fælles identitet:

Katrine *Hvad siger det om os som par? [læser spørgsmål op fra spørgsmålskort].*

Morten *Jamen det siger jo, det er kæmpestærkt, altså ...*

Mortens oplevelse af Katrines grundlæggende accept af ham og hans familie samt den styrke, som han beskriver, at deres kærlighed til hinanden har, er særlig vigtig. Det er en kontrast til den følelse af utilstrækkelighed og frygt for tab af nærhed til Katrine, som Morten oplever på deres konfliktområde: at samarbejde som forældre om Anne.

Et øjeblik som “undtagelse”

Katrines særlige øjeblik har en lidt anden karakter end Mortens. Hendes erindrede øjeblik er ikke så følelsesladet som Mortens, men kan i narrativ praksis betegnes som en *unik fortælling* eller *undtagelse* fra problemhistorien (Angus & Greenberg, 2011; White, 2006a, 2006b, 2007). Øjeblikket, hvor Morten kommer for sent til samtalen, men er rolig trods de stressede omstændigheder (uddybes i det nedenstående), bryder det sædvanlige og er dermed et kairos-øjeblik:

- Morten *Hvorfor var det øjeblik værdifuldt for dig? [læser op fra spørgsmålskort].*
- Katrine *Fordi det er så anderledes, end det ville have været på så mange andre tidspunkter. Så det er helt sikkert, det ... meget et sundhedstegn [griner].*

Med udgangspunkt i Sterns (2004) teori forstår vi, at Katrine har en viden om Morten, som retter hendes intentionalitet, dvs. hendes forventninger, motiver og organiserede adfærd, så hun handler og reagerer i relationen på en hensigtsmæssig måde. For eksempel ved hun, at det er en dårlig idé at ringe til Morten, når han er sent på den:

- Katrine *Jeg ringede kun, fordi receptionen spurgte mig. Jeg ville have ringet nul [laver 0-tal med fingrene], hvis ikke hun havde spurgt, hvor du bliver af [griner], kan jeg sige, fordi jeg kender dig!*
- Katrine *[...] Jeg ved godt, hvordan det virker for dig, jeg ved, hvor meget det påvirker dig at komme for sent, jeg ved, hvordan trafikken, jeg ved, at normalt, så er du, vil du være kørt fuldstændig op på hysteriets allerhøjeste nagler [kører armen rundt og op som en opadgående spiral] [...]. Og så kom du ind ad døren, og så [griner] var du faktisk positiv og rolig og virkede, altså fortravlet, men glad, og jeg var jo meget positivt overrasket.*

Det var en undtagelse, at Morten denne gang alligevel var rolig og glad, selvom han var sent på den. På baggrund af Mortens og Katrines mønster kunne en naturlig respons fra Katrine være tilbagetrækning; hun er vant til at være angst for utilregnelighed fra Mortens side. I stedet ringer hun til Morten, og hun oplever, at han er i kontrol på trods af den stressende situation. Med udgangspunkt i Sterns (2004) teori, forstår vi, at når der sker en hændelse, som adskiller sig fra det sædvanlige, kan Katrines tavse viden i relationen med Morten udvides, og intentionaliteten kan rettes. Den tavse viden kan udvides, så den inkorporerer, at Morten ikke altid vil være kørt op, når han er fortravlet. Katrines intuitive opfattelse af en lignende situation i fremtiden kan derfor være ændret til en forventning om, at Morten muligvis er rolig, og at de som par kan håndtere en fortravlet situation hensigtsmæssigt.

Når oplevelsen tages op i Par-tjek-samtalen, får Katrine mulighed for at reflektere over den og danne sig en mening af oplevelsen, så hendes opfattelse af deres relation kontekstualiseres i et narrativ, og den fælles identitet kan ændres:

Katrine *Og i forbindelse med den måde, du reagerer på, og den måde, det er, så var jeg stolt og så tilpas, så tænkte jeg "det er okay". Altså sådan, sådan ... [fører hånden frem og tilbage mellem sig selv og Morten]. Man kan jo ikke lave om på, at man nogle gange kommer for sent, men det synes jeg, vi handlede på en måde, som altså ... Sådan et parforhold vil jeg gerne være, det var jeg glad for [nikker]. Det var jeg stolt af, at vi begge to [griner] sagtens kunne finde ud af.*

Morten *Og hvad siger det om os som par? [læser op fra spørgsmålskort].*

Katrine *At vi har rykket os. Og at vi har potentiale ... sammen.*

Spørgsmålet "hvad siger det om os som par?" hjælper parret til at integrere øjeblikket i deres fælles narrativ og identitet. I Katrines efterrefleksion glædes hun over, at hun selv reagerer på episoden med imødekommenhed og forståelse over for Morten, hvilket er anderledes, end hun havde forventet. Katrine bliver stolt, får en tro på deres parforhold, og hun får en fornemmelse af samhørighed og fælles identitet som par, når hun siger "sådan et parforhold vil jeg gerne være, det var jeg glad for".

Kairos i det erindrede øjeblik

Både Katrines og Mortens erindrede øjeblik har en grad af kairos. Katrines øjeblik var anderledes, end det plejer at være, og var en undtagelse fra problemhistorien. Mortens øjeblik var mættet af kairos på en lidt anden måde:

Katrine *[...] Jeg havde brugt en hel time på at tage mig sammen. Jeg vidste ikke, om jeg kunne tillade mig at spørge [...]. "Hvad hvis de synes, det er mærkeligt."*

Da Katrine spørger "er det okay, at jeg sover i Bedstes seng i nat?" har hun gået i en time og prøvet at tage sig sammen. Hun har haft en fornemmelse af, at det måske ikke var noget, hun kunne tillade sig at spørge om, og hun var bange for, at Morten og hans storebror ville synes, det var mærkeligt. Det var altså et spørgsmål og et relationelt skridt, der kunne drage tvivl om grundlæggende antagelser i deres relation og den tavse relationelle viden – "kunne hun tillade sig det?" Da hun spørger, opstår således et kairos-øjeblik, et mulighedernes øjeblik, hvor Mortens og storebrorens reaktion er afgørende for udfaldet af kairos-øjeblikkets krise. Da Morten reagerer ved både at græde og at grine, opstår et autentisk møde i en intentionel tilpassethed mellem ham og Katrine.

Morten *[...] Jeg synes jo, det var fuldstændig fjollet, men jeg vidste jo også godt, samtidig med at jeg syntes, du var fjollet, så vidste jeg jo også godt, at det havde en kæmpe, kæmpe betydning.*

Morten bliver overrasket over Katrines spørgsmål, men spørgsmålet medfører også en udvidelse af deres intersubjektive felt og intentionalitet, da Morten får en dyb forståelse for, hvem Katrine er, herunder hendes intentioner.

Intersubjektiv bevidsthed i det genoplevede øjeblik

Fokus har i analysen indtil nu primært været på parrets udvalgte særlige øjeblikke og bearbejdningen af disse i samtaleøvelsen. Det er dog også muligt at se et mødeøjeblik, som opstår i selve samtaleøvelsen, herunder den forudgående intersubjektive orientering gennem relationelle skridt op til mødeøjeblikket. Det sker, da terapeuten beder parret vende sig mod hinanden, efter at Morten kort har fortalt om sit erindrede øjeblik. Terapeuten bidrager med et første relationelt skridt, som parret fortsætter frem til et mødeøjeblik:

Terapeuten *Super [laver bevægelse med hænderne for at markere en pause (**relationelt skridt**)]. [...] Prøv lige at vende jer mod hinanden [markerer med hænderne] (**relationelt skridt**) [Katrine og Morten smågriner]. Knæene mod hinanden. Ja.*

*[Morten og Katrine vender sig mod hinanden (**relationelt skridt**)]. [...] Morten læner sig frem (**relationelt skridt**), placerer sine hænder på Katrines lår (**relationelt skridt**). Katrine placerer også sine hænder på Mortens lår (**relationelt skridt**) [Terapeuten: Ja]. [Katrine læner sig længere frem (**relationelt skridt**), Morten læner sig længere frem (**relationelt skridt**)]. [Terapeuten: Det var lige dér] [parret giver hinanden et kys, Katrine stryger sin hånd hen over Mortens ene øre og kind, kigger kærligt på ham (**mødeøjeblik**)], [Terapeuten: Ja]. [Katrine snøfter, placerer igen hænderne på Mortens lår].*

I denne situation oplever både Katrine og Morten en følelsesmæssig oplevelse. De relationelle skridt, der fører frem til mødeøjeblikket, er en del af den intersubjektive orientering, hvor partnerne finafstemmer det intersubjektive felt mellem sig fra sekund til sekund. Når oplevelsen bliver afstemt mellem dem, oplever de et mødeøjeblik, hvor de deler og genoplever den

fælles levede følelsesmæssige oplevelse i det intersubjektive felt. Selvom parret ikke siger noget, oplever de meget i dette øjeblik, hvor de intuitivt tager del i hinandens oplevelse, uden at den behøver at blive verbaliseret. Dette samspil, som casen illustrerer, ser vi som et udtryk for, at parret har oplevet og genoplevet et mødeøjeblik, og at denne proces har fremmet deres oplevelse af følelsesmæssig intimitet.

DISKUSSION

Mødeøjeblikket er et særligt øjeblik, men som casen illustrerer, frembringer interventionen Det Gyldne Øjeblik mere end et lykkeligt "Kodak moment", som kendetegner fastholdelsen af et – måske kun overfladisk – lykkeligt øjeblik. Det er snarere et øjeblik, der har korrektivt potentiale, fordi det rummer hele dybden af parrets relation, de relationelle længsler, den følelsesmæssige smerte og parrets potentiale. Den præsenterede case repræsenterer et udvalgt, men typisk, eksempel på en vellykket brug af interventionen, hvor mødet mellem partnerne påvirker sessionen i en positiv retning. Efter denne case-illustration af Det Gyldne Øjeblik vil vi nu diskutere nogle af de væsentligste potentialer og begrænsninger ved interventionen.

Interventionens potentiale

Blandt interventionens væsentligste potentialer er, at den på en konkret og oplevelsesnær måde fremmer følelsesmæssig intimitet. Det Gyldne Øjeblik kan bruges som led i forebyggende arbejde med par, der ønsker at styrke forholdet, og den kan integreres som et ressourcerorienteret element i de evidensbaserede tilgange til parterapi som f.eks. EFT (Greenberg & Johnson, 1988) og IBCT (Jacobson & Christensen, 1996; 1998). Som nævnt indledningsvis anvender disse traditioner allerede mødeøjeblikke, der dog typisk har det vanskelige samspil eller konflikten som udgangspunkt. Der kan være brug for et ressourcerorienteret fokus.

Øvelsen gør det også muligt at sætte et mere ressourcefokuseret *mål* for terapien. Øvelsen frembringer konkrete eksempler på, hvad parret værdsætter sammen og hos hinanden, hvornår de oplever, at den følelsesmæssige intimitet opstår, og hvilke ressourcer de har til at nå derhen. Man kan som terapeut bede par direkte om at verbalisere værdier eller mål for deres parforhold, men det vil oftest blot lede til abstrakte begreber som "kærlighed", "respekt" eller "gnist". Brug af Det Gyldne Øjeblik kan give parret og terapeuten adgang til vigtige specifikke interpersonelle temaer, længsler, håb og værdier og kan derigennem give et relativt præcist bud på, hvad terapien skal lykkes med at fremme i parrets samliv.

Det Gyldne Øjeblik kan samtidig give et indblik i, hvor parret er i forhold til hinanden rent følelsesmæssigt. Kan de finde et positivt mødeøjeblik? Er de villige til at dele det? Hvad sker der, når de deler det? Lader de sig berøre

af hinanden, både fysisk og psykisk? Atmosfæren, der skabes via Det Gyldne Øjeblik, minder mest om det, de fleste parterapeuter kender fra den indledende samtale, hvor par typisk bliver bedt om at fortælle, hvordan de mødte hinanden, blev kærestere og besluttede sig for en fremtid sammen. John Gottman har med metoden Oral History Interview (OHI; Buehlman, Gottman & Katz, 1992) vist, hvordan blandt andet vi-heden i denne type historie er en stærk prædikator for forholdets fremtid. Det kan vise sig, at karakteren af erindrede mødeøjeblikke, som parret kan fortælle om tidligt i terapien, er lige så stærke (prædiktive) elementer i vurderingen af parforholdets tilstand. Øvelsen kan dermed vise sig at have potentiale i assessment-øjemed. En fordel ved at bruge øvelsen Det Gyldne Øjeblik frem for OHI er, at den kan anvendes på alle tidspunkter i et samtaleforløb (ikke kun ved første samtale), og at den inddrager parrets aktuelle ressourcer frem for kun deres historiske tiltrækning.

Endelig kan den følelsesmæssige intimitet, som skabes i Det Gyldne Øjeblik, anvendes i andre affektregulerings-interventioner, hvor der er brug for forbindelse som et holdepunkt i håndteringen af svære følelser. Erindrede mødeøjeblikke kan f.eks. trækkes på i arbejdet med bekymringer og problematikker på andre tidspunkter i parterapien. Eller erindrede mødeøjeblikke kan fungere som ressource i arbejdet med traumer i samme stil som ved metoden Somatic Experiencing (Bækgaard & Fürstenwald, 2012). Her tages udgangspunkt i den levede oplevelse i kroppen og i hjernens primitive og nonverbale områder. Den levede oplevelse i et mødeøjeblik kan anvendes som modvægt til oplevelser af overaktivering og hjælpeløshed. Intimiteten, trygheden og roen, som oplevedes i mødeøjeblikket med partneren, kan fungere som denne modvægt. På den måde kan den traumatiserede partner komme ud af den overaktiverede eller fastlåste tilstand, som er resultat af traumat, så vedkommende selv kan regulere nervesystemet (Bækgaard & Fürstenwald, 2012). Mødet med overvældende følelser og hjælpeløshed vil for mange være mindre skræmmende, når det deles med ens partner. Nogle gange kan det endda blive en positiv oplevelse, når udfordringen overvindes sammen, hvilket kan være ressourcekabende for parret (Johnson, 2002).

Interventionens begrænsninger

Arbejdet med gyldne mødeøjeblikke kan ikke erstatte arbejdet med parrets konfliktuelle tema. Særligt i terapi med par, der har eskalerede konflikter, må deeskalering betragtes som den primære terapeutiske opgave. I forebyggende arbejde med par kan der lægges mere vægt på det ressourceorienterede fokus, men konflikten er lige så vigtig. Vi foreslår derfor en vekselvirkning mellem det ressourceorienterede og konfliktorienterede fokus, der er tilpasset parrets behov (se McNulty, 2010). Som casen illustrerer, er der åbenlyse forbindelser mellem det smertefulde og det gyldne i parrets oplevelser af øjeblikke. At integrere arbejdet med positive mødeøjeblikke i det deeskalerende arbejde kræver en sensitiv terapeut, der kan pendulere mellem

det ressourcefokuserede og det konfliktorienterede på en tilpas og virksom måde for det enkelte par.

For nogle par kan udførelsen af Det Gyldne Øjeblik være en bittersød oplevelse. Lige så varmt og dejligt det kan være at høre om og dele de erindrede mødeøjeblikke, lige så smertefuldt kan det være at komme i kontakt med, hvor langt tilbage disse øjeblikke kan ligge, og hvor stort et tab det føles at have mistet den nære kontakt. At dele denne oplevelse af tab og sorg med sin partner er virksomt, når terapeuten rammesætter sorgen som en vigtig budbringer om værdier og længsler efter hinanden, de tabte dele af relationen og én selv. For par i stor smerte kan det vigtigste mødeøjeblik først i terapien være oplevelsen af at dele følelsen af ensomhed og længsel. Øvelsen Det Gyldne Øjeblik kan bringe par derhen, men det kræver nænsom facilitering fra terapeutens side.

I denne artikel har vi fokuseret på, hvordan Morten og Katrine agerer i Det Gyldne Øjeblik, mens vi i mindre grad har beskæftiget os med terapeutens rolle. At facilitere Det Gyldne Øjeblik kræver imidlertid veluddannede parterapeuter, der kan arbejde både oplevelsesbaseret og emotionsfokuseret, og som er i stand til at understøtte parrets meningsdannende proces.

Det står klart (...), at parterapi ikke er nemt. Det kræver mere energi, mere direkte styring fra øjeblik til øjeblik og – når alt kommer til alt – formentlig mere mod end andre former for terapi. Det er dog sikkert, at terapeuter, som påtager sig denne form for arbejde, ikke blot kommer til at følge klienten gnidningsfrit gennem sessionerne (Bader & Pearson, 2011, p. 3, forfatters oversættelse).

Med dette citat fra Bader og Pearson skal blot understreges, at selv med en tilsyneladende simpel øvelse vil parterapeutiske sessioner aldrig blive “en badeferie” for terapeuten.

Kun for ganske nyligt er efteruddannelse inden for evidensbaserede parterapeutiske traditioner blevet tilgængelig for danske psykologer. Udbredelsen af sådan træning er efter vores bedste vurdering endnu ganske begrænset. I praksis kan en begrænsning ved interventionens anvendelighed således være terapeutens tryghed ved og kompetence til at facilitere emotionelle processer i parret.

KONKLUSION

Det Gyldne Øjeblik er en 15-minutters guidet samtaleøvelse, som bringer erindrede mødeøjeblikke fra parrets hverdagsliv ind i parsamtalen med henblik på at styrke følelsesmæssig intimitet samt parrets fælles narrativ og identitet. Interventionen kan skabe et nyt motiverende mål for samtaler med par, og den kan bruges i assessment-øjemed. Dermed udfylder interventio-

nen et hul blandt de mange konflikt- og problemfokuserede interventioner, der anvendes i arbejdet med par. På trods af interventionens enkelhed forudsætter den dog en vis træning hos terapeuten.

Tilbage står spørgsmålet om det bidrag, beskrivelsen af en intervention som Det Gyldne Øjeblik kan yde til et temanummer omhandlende "Bevidsthedspraktikker i kultur og samfund – yoga, meditation og teknologi". Evnen til intersubjektiv bevidsthed er ifølge Stern (2004) almenmenneskelig. Den intersubjektive opmærksomhed er en tilstand, som mennesker naturligt indfinder sig i helt uden træning. Alligevel må vi formode, at det er en tilstand, der varierer fra par til par, og på samme måde som mindfulness-praksis træner evnen til opmærksomhed på det subjektive bevidsthedsfelt, så vil evnen til intersubjektiv opmærksomhed givetvis fremmes, når den bruges bevidst. Hos par, der har mistet nærhed og kontakt, vil der være god brug for sådan en træning. Antageligt er anvendelsespotentialet dog endnu større og rækker ud til andre nære relationer (se f.eks. Higgins-Klein, 2013).

Gennem praksisformer som yoga og meditation trænes individet i at vende sin opmærksomhed indad mod egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser i det nuværende øjeblik. Dette "individualiserede" øjeblik har, som nævnt i indledningen, et dokumenteret potentiale i psykologisk praksis, og vi kan tilføje, at det også gælder i arbejdet med par (se f.eks. Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004). Vi må dog ikke ignorere det faktum, at megen menneskelig lidelse og længsel ikke bare opstår i relationer, men også lever i relationer og dermed bør behandles i samme kontekst. Tal fra Dansk Psykolog Forening viser, at vanskeligheder i familierelationer er den mest udbredte henvendelsesårsag, når danskere går til psykolog, mere udbredt end f.eks. angst, stress og depression (Carl, 2008). Samtidig udgør teori og træning i arbejdet med relationer en forsvindende lille del af psykologstandens faglighed. Vores afsluttende påstand er derfor, at vi i et individualiseret samfund ofte præges, både som professionelle og som mennesker, til at søge individuelle løsninger på individuelle såvel som relationelle problemstillinger. Der er potentiale i metoder, der træner individets evne til at iagttage egne tanker, følelser og fornemmelser. Men der er i endnu højere grad brug for fokus – både i teori og praksis – på de metoder, der vender individets opmærksomhed mod den anden.

REFERENCER

- Angus, L.E., & Greenberg, L.S. (2011). *Working With Narrative in Emotion-Focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives* (1st Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bader, E., & Pearson, P. (2011). Why We Avoid Doing Couples Therapy. Retrieved March 20, 2016, from <https://www.psychologynetworker.org/magazine/article/312/facing-our-fears>

- Boritz, T.Z., Angus, L., Monette, G., Hollis-Walker, L., & Warwar, S. (2011). Narrative and emotion integration in psychotherapy: Investigating the relationship between autobiographical memory specificity and expressed emotional arousal in brief emotion-focused and client-centered treatments of depression. *Psychotherapy Research, 21*(1), 16-26.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Volume II: Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Volume III: Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *A Secure Base*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Bradbury, T.N., & Karney, B.R. (2014). *Intimate Relationships* (2nd Ed.). New York: W.W. Norton & Company.
- Buehlman, K.T., Gottman, J.M., & Katz, L.F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology, 1992*(5), 295-318.
- Bækgaard, J., & Fürstenwald, U. (2012). Chokket i kroppen – Interview med Peter A. Levine. *Psykolog Nyt, 2012*(19), 14-17.
- Carl, J. (2008). Et “hvorfør” med nuance [Eng: A “Why” with nuances]. *Psykolog Nyt, 10*(10), 23.
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., & Baucom, D.H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 35*(3), 471-494. Retrieved from [http://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](http://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Christensen, A., & Jacobson, N.S. (1998). *Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships*. New York: W.W. Norton & Company.
- Córdova, J.V. (2014). *The Marriage Checkup Practitioner's Guide: Promoting Lifelong Relationship Health*. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved from [doi:http://dx.doi.org/10.1037/14321-000](http://dx.doi.org/10.1037/14321-000)
- Doss, B.D., Simpson, L.S., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(5), 608-614.
- Due, M.S., Steenberger, S., & Trillingsgaard, T. (2013). Manual for Par-tjek. Center for Familieudvikling.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage & Family, 62*(4), 927-947.
- Greenberg, L.S., & Angus, L. (2004). The contributions of emotion processes to narrative change in psychotherapy: A dialectical constructivist approach. In *The Handbook of Narrative and Psychotherapy* (pp. 330-349). California, USA: SAGE Publications, Inc.
- Greenberg, L.S., & Johnson, S.M. (1988). *Emotionally Focused Therapy for Couples* (Vol. 1988). New York: Guilford Press.
- Higgins-Klein, D. (2013). *Mindfulness-Based Play-Family Therapy. Theory and Practice*. New York: W.W. Norton & Company.
- Jacobson, N.S., & Christensen, A. (1996). *Integrative Couple Therapy: Promoting Acceptance and Change*. New York: W.W. Norton & Company.
- Johnson, S.M. (2002). Healing connections: Expanding the role of couple therapy. In *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds* (pp. 3-13). New York: Guilford Press.
- Korsgaard, L. (2015). *Par-tjek – Betydningen af gyldne øjeblikke i forebyggende arbejde med par* (speciale). Københavns Universitet. Lokaliseret på: <https://diskurs.kb.dk/item/diskurs:87010:1/component/diskurs:87009/SPECIALET.pdf>

- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2001). *Fighting for Your Marriage*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McNulty, J.K. (2010). When positive processes hurt relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 167-171.
- Mendes, I., Ribeiro, A.P., Angus, L., Greenberg, L.S., Sousa, I., & Goncalves, M.M. (2011). Narrative change in emotion-focused psychotherapy: A study on the evolution of reflection and protest innovative moments. *Psychotherapy Research*, 21(3), 304-315.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L.E. (2009). *The art and science of mindfulness*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. København: Hans Reitzel.
- Stern, D. (2005). De nuværende øjeblikke. Interview med Daniel Stern af Irene Christiansen. *Psykolog Nyt*, (3), 3-9.
- Trillingsgaard, T., Due, M.S., Fentz, H.N., & Steenberger, S. (2016). *Par-tjek Manualen*. København: Center for Familieudvikling.
- Trillingsgaard, T., Fentz, H.N., Hawrilenko, M., & Córdova, J. (in press). A Randomized Controlled Trial of the Marriage Checkup Adapted for Private Practice.
- Weiss, R.L., & Heyman, R. (1990). Observation of marital interaction. In F.D. Fincham & T. N. Bradbury (Ed.), *The psychology of marriage: Basis issues and applications* (pp. 87-117). New York: Guilford Press. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/617868360?accountid=14468>
- White, M. (2006a). *Narrativ praksis*. København: Hans Reitzel.
- White, M. (2006b). *Narrativ teori*. København: Hans Reitzel.
- White, M. (2007). *Kort over narrative landskaber*. København: Hans Reitzel.