

RESONANS I EKSISTENTIEL SUPERVISION

Tekst: **Anders Dræby**
Billede: **Gordon Fazakerley**

Fornemmelsen for harmoni og disharmoni

Den eksistentielle supervision har traditionelt et væsentligt fokus på relationer, idet den både arbejder med *supervisionsrelationen*, *den terapeutiske relation* og *klientens relationer* (van Deurzen & Young 2011). Supervisoren må have blik for betydningen af alle disse tre aspekter, for at der kan etableres et godt samarbejde med supervisanden, som kan bidrage til samtalen med klienten og dennes udfordringer. Det eksistentielle perspektiv rummer imidlertid ikke en klar forståelse for, hvordan de involverede parter og relationerne mellem dem indvirker på hinanden. Derfor foreslår artiklen, at den eksistentielle supervision indarbejder et fokus på fænomenet resonans, der på forskellig vis også indgår i andre videnskabelige og terapeutiske tilgange. I et eksistentielt perspektiv skal begrebet dog hovedsageligt anvendes til at dække den særlige erfaring, at vi dybest set oplever vores relationer til os selv, vores krop, andre mennesker og tilværelsens dybder som vibrationer, og at vores eksistentielle vibrationer kan påvirke hinanden gensidigt. I supervisionen indebærer det, at klientens, terapeutens og supervisors relationsmåde har afsmitende virkning indbyrdes, og at eksistentielle temaer fra klientens liv eller den terapeutiske relation kan afspejle sig i supervisionsrelationen og omvendt. Jeg vil begynde med at redegøre for resonansbegrebet for derefter at skitsere, hvordan man kan arbejde med fænomenet i de tre aspekter af den eksistentielle supervision.

RESONANSBEGREBET

For at kunne afklare resonansbegrebets værdi for den eksistentielle supervision er det først vigtigt at se på, hvordan begrebet har været anvendt inden for fysikken og psykoanalysen. Den afklaring gør det derefter muligt at evaluere den hidtidige brug af resonansbegrebet inden for den eksistentielle tilgang og foreslå en mere omfattende anvendelse fremadrettet:

Fysik og psykoanalyse

Begrebet resonans stammer fra det latinske ord '*resonantia*', som betyder 'ekko'. Dermed er resonansbegrebet helt oprindeligt forbundet med erfaringen af den akustiske genlyd, som opstår, når en lydbølge giver en tilsvarende lydbølge igen. Den erfaring kender mange af os fra, at vi har prøvet at råbe i skoven, hvorefter lyden er blevet kastet tilbage til os.

Selv om begreberne resonans og ekko altså har den samme historiske oprindelse, anvender man dem dog i en forskellig betydning inden for den moderne fysik. Mens ekko netop betegner den lyd, som kastes tilbage fra en fjern overflade, anvender man i stedet begrebet resonans til at betegne *samklang*. En sådan samklang opstår, når et bevægeligt fænomen udsættes for en påvirkning fra et andet fænomen, der svinger med samme hastighed. Den erfaring kender de fleste af os fra at skubbe til en gynge på en legeplads, som derefter bliver sat i en svingning frem og tilbage. Ifølge den moderne fysik skyldes fænomenet grundlæggende set, at alt består af energibølger, hvis svingningshastighed kaldes frekvens. Derfor kan ét energisystems svingninger eller såkaldte vibrationer påvirke et andet systems, såfremt det rammer den samme frekvens (Buchanan 2019). På den måde kan det ene system forlænge, forstærke eller påvirke det andet systems vibrationer på

denne frekvens, ligesom når vi hører høj musik fra høj-talerne, og vi kan mærke diskanten sitre i hovedet eller bassen dunke i kroppen.

Psykiateren S.H. Foulkes indarbejdede fra og med 1957 resonansbegrebet i den gruppeanalytiske psykoterapi. Han havde bemærket nogle interaktioner mellem gruppe-medlemmerne, der lignede måden, hvorpå strenge vibrerer og forstærker hinanden. Foulkes opfattede denne resonans som et ubevidst aspekt af al kommunikation, verbal såvel som nonverbal, der ikke kunne forklares ved hjælp af begreberne om overføring og modoverføring (Foulkes 2004 s.298-299). Et eksempel er et gruppe-medlem, der deler en traumatisk erfaring med gruppen i begyndelsen af mødet. Derefter sidder alle tavse, indtil flere andre begynder at dele lignende erfaringer. Til sidst fortæller deltagerne til hinanden, at dagens session var stærk og bragte dem tættere sammen. I en gruppe reagerer hvert enkelt gruppe-medlem således på sin egen unikke måde på følelsesmæssige stemninger, udfordringer eller temaer i gruppen, hvilket kan forstærke eller forøge deres egen følelsesmæssige oplevelse. Enhver har dermed sin egen 'tone' og er især tilbøjelig til at reagere på de følelsesmæssige vibrationer, som relaterer til deres egen personlighedsstruktur og følelsesmæssige oplevelse (Foulkes 2004; Lees 2017). På den måde giver deltagelsen i gruppen en mulighed for, at klientens situation bliver tilgængelig for terapeuten, så den kan bearbejdes. Dette resonansbegreb er siden blevet indoptaget på en mere omfattende måde i psykoanalysen, så det også indgår i almenpsykologien og den individuelle psykoterapi. I 2000 skrev Stephen Mitchell således, at følelsesmæssige tilstande kan smitte, fordi de er transpersonlige eller mellem-menneskelige på det dybeste niveau (Mitchell 2000 s.62). Derfor kan intense tilstande som angst, eufori, depression, seksuel opstemthed og raseri hos én person også fremkalde lignende tilstande hos andre mennesker, som er tæt på vedkommende. Denne relationelle dynamik må terapeuten have blik for, ud over at være opmærksom på overføring og modoverføring i terapien.

Eksistentiel praksis og filosofi

Den eksistentielle tilgang til supervision og teori omfatter flere hovedskoler, og her skal der tages afsæt i den britiske skole, som er mest kendt og blev grund-

lagt af Emmy van Deurzen. Det er nemlig inden for denne skole, resonansbegrebet allerede har spillet en rolle, der ganske vist har været noget mindre udfoldet end i psykoanalysen. Den britiske skole er desuden den eksistentielle skole, der lægger størst vægt på relationer, om end disse til gengæld bliver forstået i en noget bredere betydning. Ligesom i den nyere psykoanalyse betragtes mennesket således som et helt igennem relationelt væsen, men inden for den britiske skole omfatter menneskets relationer både dets sociale relationer til andre mennesker, private selvrelation, kropslige relationer til den fysiske verden og åndelige relationer til den dybere side af tilværelsen (van Deurzen 2010). I terapien bliver det dermed terapeuten's opgave at facilitere et møde med klienten, hvor klientens relationer kan blive udforsket inden for disse fire dimensioner. Det kræver samtidig, at terapeuten etablerer en stærk og ikke-dømmende social relation til klienten, som kan give klienten modet til at indgå i en dybdegående læringsproces (Dræby & van Deurzen 2019 s.24). I den forbindelse bliver resonansbegrebet anvendt for at fremhæve, hvordan terapeuten må være i stand til at tune ind på klientens oplevelser af sine udfordringer i sine forskellige typer af relationer (van Deurzen 2010 s.257). I supervisionen bliver det af samme grund supervisors opgave at hjælpe med at undersøge, hvorvidt supervisandens relation til klienten virker efter hensigten. Her bliver resonansbegrebet tilsvarende anvendt som en betegnelse for, at supervisanden så faktisk er i stand til at leve sig ind i klientens erfaringer og overbevisninger. Omvendt betyder begrebet dissonans, at supervisanden har forudfattede meninger og forestillinger, der giver skævhed i relationen (van Deurzen & Young 2011).

De eksistentielle supervision anvender således resonansbegrebet som en mere snæver betegnelse for at kunne følge og være i overensstemmelse med klienten. Dermed forbigår den eksistentielle supervision muligheden for at kunne integrere psykoanalysens indsigter i, at menneskers følelsesmæssige vibrationer kan påvirke hinanden gensidigt i relationer. Det er dog muligt at forbinde de to forskellige erfaringer af resonans, så den eksistentielle tilgang kan udvide sin forståelse af de relationelle dynamikker, der kan vendes og perspektiveres i supervisionen. Det kan gøres ved at tage afsæt

i den senere eksistensfilosofis påpegning af, at menneskets eksistens er en væren-i-verden (Heidegger 2014). De kryptiske bindestreger henviser til, at mennesket ikke er et isoleret og adskilt subjekt, men træder frem i verden gennem en indbyrdes forbundethed med sig selv, andre mennesker, omverdenen og tilværelsens dybere aspekter.

Dette åbner for i stedet at kunne forstå resonans som et grundlæggende aspekt ved menneskets eksistens, der ikke er statisk, men i konstant bevægelse. Sådan består alt i universet grundlæggende set af energifelter i bevægelse, som er kendetegnet ved at vibrere og indgå i indbyrdes sammenhænge (Hunt 2011). Når vi kan opfatte os selv som adskilte individer med en fast identitet, skyldes det, at vores egentlige oplevelse af virkeligheden finder sted på et dybere plan end det rent refleksive (Dræby 2019a). Således oplever vi i bund og grund tilværelsen som vibrationer, der påvirker og påvirkes af andre fænomener, som vibrerer: Kropslige bevægelser, summende sanser, myldrende tanker. Resonans opstår, når der er en samklang i en relation med os selv eller vores verden, hvor vibrationerne enten påvirker og forstærker hinanden på en harmonisk eller en disharmonisk måde. I det første tilfælde kan jeg for eksempel opleve, at jeg svinger godt sammen med et andet menneske, hvis generelle væremåde smitter af på mig og indvirker på mit eget forhold til mig selv. I det andet tilfælde kan jeg eksempelvis opleve, at jeg hele tiden kommer ud af balance af at følge de værdier, jeg er blevet opdraget til, hvilket kan få mig til at føle mig mislykket som menneske.

Denne forståelse har grundlæggende set en tredobbelt betydning for professionelt relationsarbejde. Her kan målet blive at hjælpe et andet menneske med at forstærke harmonien og mindske disharmonien i sine relationer til sig selv, andre mennesker, det kropslige og tilværelsens dybere aspekter. For at man som professionel kan hjælpe en person på den måde, må man bringe sig selv på samme bølgelængde, hvilket både kræver empati og evne til at sætte sine egne følelser og antagelser i parentes. Dermed bliver man imidlertid modtagelig over for at kunne overtage den andens eksistentielle temaer og mønstre, så man må kunne skelne sine egne vibrationer klart fra den andens. Denne forståelse har

relevans for den eksistentielle supervision, der med fordel kan inddrage et fokus på resonans i alle supervisionens tre aspekter.

SUPERVISION AF EKSISTENTIEL RESONANS

En psykoterapeutisk supervisor har flere opgaver, der overordnet set består i at føre tilsyn med klientens livssituation og samarbejdet mellem klienten og terapeuten. I den forbindelse er den eksistentielle supervision særligt kendetegnet ved at anlægge et fugleperspektiv på det terapeutiske arbejde ud fra en filosofisk og eksistentiel forståelsesramme (van Deurzen & Young 2011). I det omfang der lægges vægt på resonans, indebærer det, at supervisionen får et søgende og helhedsorienteret fokus på at forstærke harmoni og mindske disharmoni i klientens relationer, den terapeutiske relation og supervisionsrelationen:

Supervision af klientens relationer

En af supervisorens hovedopgaver er at hjælpe supervisanden med at forstå klientens udfordringer og finde vejen frem. Her er der en risiko for, at både supervisoren og supervisanden bliver for opslugt af at finde en teknisk forklaring og løsning på klientens livsproblemer. I stedet er det vigtigt, at supervisoren opmuntrer supervisanden til at leve sig ind i, hvordan klienten selv oplever sine relationer til sig selv, det fysiske, andre og tilværelsens åndelige kerne. Det er kun ved at bruge sin empati og være fuldt til stede, at supervisanden kan opfange og påvirke den grundlæggende harmoni eller disharmoni i disse relationer. Ofte er klienten ikke reflekteret eller fuldt bevidst om disse sammenhænge, der derfor ikke nødvendigvis kommer verbalt til udtryk i selve indholdet af, hvad der bliver fortalt. Resonans kan lige så vel vise sig som kropslige, sanselige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige vibrationer, der snarere formidles gennem måden, hvorpå klienten bevæger sig, opfatter, taler, skaber kontakt eller vurderer.

Case:

Peter var supervisor for Emma, der var terapeut for David. Han var en midaldrende mand, der henvendte sig på grund af en livskrise, der stadig varede ved to år efter



Gordon Fazakerley: Lidandens kalk. Fra Edith Södergran-serien. Foto: Martin Mydtskov Rønne

en skilsmisse. David følte, at alt var gået i stå og blevet ligegyldigt, så han efterspurgte at blive hurtigt lykkelig igen. Peter opmuntrede i stedet Emma til at tune ind på klientens underliggende oplevelser af harmoni og disharmoni. På den måde blev det klart, at David var præget af en grundlæggende ubalance i forhold til sig selv, andre og verden, der var forbundet med et misforhold på det åndelige plan. Selv om David umiddelbart italesatte sig selv som ligeglad og forvirret, mærkede Emma således en tung vrede og kropslig anspændthed i rummet. Da hun valgte at bringe sin fornemmelse ind i terapien, fik David kontakt til, at han altid havde prøvet at leve op til et ideal om, at han skulle være lykkelig og have succes i andres øjne. Af samme grund var han imidlertid konstant frustreret over sig selv og alt omkring sig, samtidig med at han lukkede af for smertefulde følelser af vrede og sorg, som nu var blevet mere påtrængende. Derfor støttede Emma sin klient i at give

slip på sit livsideal og tillade sig selv at være et menneske, der også havde smertefulde følelser og kunne stå ved de erfaringer over for andre. På den baggrund kunne hun endelig bistå David i at træde frem i verden som et menneske, der betragtede livet som en læreproces og kunne rumme sin egen og andres mangfoldighed.

Supervision af den terapeutiske relation

Supervision kan dog risikere at fokusere så meget på klientens udfordringer, at terapeuten og samarbejdet med klienten bliver glemt. Når supervisoren har en forståelse for resonans, bliver det imidlertid helt tydeligt, at det er lige så vigtigt at have fokus på terapeutens selvforhold og den terapeutiske relation. Den sidstnævnte relation kan være en af de mest væsentlige faktorer i effektiv terapi, men det er under forudsætning af, at klienten og terapeuten svinger sammen. Selv den dygtigste terapeut kan således ikke hjælpe alle menne-

sker, og man må som supervisor kunne støtte supervisanden, hvis terapien bliver afbrudt eller ikke virker af den grund, at der simpelthen er tale om et dårligt match. I de fleste tilfælde er ens opgave dog at hjælpe supervisanden med at etablere en stærk relation til klienten, der kan bruges på en direkte og virkelighedsnær måde. Her må man opmuntre supervisanden til at gøre brug af sin empati og sætte sine egne følelser og antagelser i parentes, hvilket er en forudsætning for, at vedkommende kan tune ind på klientens eksistentielle forhold (Dræby 2019). Man må samtidig være opmærksom på, at supervisanden dermed åbner sig for at overtage klientens eksistentielle vibrationer, hvilket både kan påvirke den terapeutiske relation og terapeutens selvrelation. Hvis supervisanden ikke er i stand til at adskille klientens vibrationer fra sine egne, kan det i værste fald føre til, at terapien mislykkes, eller at supervisanden bliver smittet af angst, depression eller andet.

Case:

Louise havde igennem længere tid været supervisor for Martin, der på et tidspunkt blev terapeut for John. Denne klient var en yngre mand, som følte sig alene og var meget ivrig efter at få redskaber til at skabe nære relationer til andre mennesker. Da Martin fortalte Louise om John, gav han udtryk for, at han næsten ikke længere troede på sine egne evner som terapeut. Klienten kunne sikkert se, at Martin bare sad og foregav det hele, men Louise måtte kunne give ham nogle tips og tricks til, hvordan han kunne få etableret en tillidsfuld relation til John. I stedet spurgte Louise ind til, om dette var nogle følelser og overvejelser, Martin havde med alle sine klienter, og om han tidligere havde været tilbøjelig til at mangle selvtillid. Hertil svarede Martin, at udfordringerne var opstået efter, han havde fået John som klient, men at det nu var begyndt at forplante sig til samtalerne med hans øvrige klienter. På den baggrund kunne Louise hjælpe Martin til at se, hvordan han overtog Johns dybere relationsmåder, hvilket kunne være en vej frem i terapien. Martin hjalp John med at udforske og blive klar over, hvordan han var så alene, fordi han grundlæggende set nærede en dyb mistillid til sig selv, som han også forventede, at alle andre havde til ham. Da han ikke stolede på sig selv, havde han sat sin lid til, at der måtte være nogle tekniske redskaber til at ændre på hans liv. Martin støttede derfor

John i at være helt ærlig og troværdig over for sig selv og andre, så han fik mulighed for at skabe en bedre tillid til sig selv. Derefter begyndte John at kunne etablere relationer til andre, som han ikke længere behøvede at beskytte sig imod.

Supervision af supervisionsrelationen

Som supervisor må man endelig tage i betragtning, at god supervision kræver en god relation til supervisanden. Her spiller ens egen måde at være til en ganske central rolle for samarbejdet, ligesom samarbejdet omvendt også har en indflydelse på en selv. Derfor er det vigtigt, at man både har et blik for resonans i supervisionsrelationen, i ens egen selvrelation og imellem alle de involverede.

Klienten er ikke mindst kun til stede gennem supervisandens fortælling, og derfor er supervisandens åbenhed afgørende for kvaliteten af supervisionen. Af samme grund må man bestrebe sig på at etablere en harmonisk samarbejdsrelation, som er respektfuld og præget af tillid. Kun hvis der ikke er frygt for at blive dømt eller kritiseret, vil supervisanden være tilbøjelig til at give ærligt udtryk for sine udfordringer. Dette læringsrum skabes bedst ved at lade supervisionen blive et udforskende samarbejde, hvor man ikke blot instruerer supervisanden, men giver plads til forskellighed og uenighed, leg og søgen. Derfor må man have så meget balance i sin relation til sig selv og andre, at ens behov for at føle sig overlegen eller blive beundret ikke bliver styrende for supervisionen.

Supervisoren må desuden være i stand til at tune sig ind på, hvorvidt og hvordan klientens, supervisandens og supervisorens vibrationer påvirker hinanden gensidigt. Det kræver, at man har tilstrækkelig selvindsigt til at kunne skelne sine egne eksistentielle vibrationer klart fra supervisandens og klientens. For at kunne arbejde med resonans i supervisionen er det derfor vigtigt at have indsigt i, hvem man er i forhold til sig selv, hvordan man forholder sig til andre, hvorledes man er i sin krop, og hvad man har af værdier og overbevisninger. Samtidig må man være opmærksom på, hvordan supervisionsrelationen påvirker den terapeutiske relation og omvendt. Stemninger, energier og temaer fra den ene relation kan påvirke den anden, så en harmo-

nisk supervisionsrelation kan i sig selv være med til at styrke terapeutens samarbejde med klienten om dennes udfordringer.

Case:

Simon var ny supervisor for Maria, der som det første tog sin klient Petra op. Maria virkede meget usikker på sit arbejde med Petra, der fremstod selvsikker og talte meget i terapien. Petra var svær at nå ind til, og hun fortalte gerne Maria om alle de uduelige terapeuter, hun tidligere havde været hos, der ikke levede op til hendes værdier om, at man skulle være kompetent for at kunne få accept. Et stykke inde i supervisionssamtalen tog Simon sig selv i at føle sig meget usikker på samtalen med Maria, hvor han blev bekymret for, om han mon var kompetent nok til at varetage denne supervision. Simon vidste, at han normalt ikke plejede at have det sådan i supervisionen, og han valgte at dele sin oplevelse med Maria. Hun indviede ham i, at hendes almindelige usikkerhed over at være værd at holde af var blevet meget forstærket med denne klient, hvor hun fik en stærk trang til at vise Petra, at hun var bedre end hendes tidligere terapeuter. På den baggrund valgte Maria at dele sin oplevelse af usikkerhed med klienten, hvilket åbnede op for, at Petra kunne udforske og møde sin egen underliggende frygt for at være inkompetent, som hun også var tilbøjelig til at se hos andre. Sådan kunne Maria støtte Petra i at træde frem i verden som et mere afbalanceret menneske, der havde værdi i sig selv og ikke behøvede andres bekræftelse for at kunne fungere.

AFSLUTNING

Den eksistentielle forståelse af resonans åbner for at kunne fornemme og påvirke oplevelser af harmoni og disharmoni i supervisionen. Forståelsen udvider den eksistentielle tilgang til også at have et blik for eksistensen som et energifelt af vibrationer, der kræver en veludviklet empati og selvindsigt at arbejde professionelt med. Dette perspektiv udgør ikke et alternativ, men et supplement til andre supervisionsmetoder, der med fordel kan indarbejde et større fokus på relationers gensidige dynamikker. En del af dette fokus er allerede indeholdt i den psykoanalytiske supervisions fokus

på parallelprocesser, hvor temaer fra den terapeutiske relation gentages i supervisionsrelationen eller omvendt. Det eksistentielle perspektiv udvider imidlertid forståelsen af relationer til ikke kun at omfatte mellem-menneskelige forhold, men også de involveredes selvrelation, kropslige relation og relation til den åndelige side af tilværelsen.

LITTERATUR

- Buchanan, Mark: *Going into Resonance*. Nature Physics, 2019/15, s.203.
Deurzen, Emmy van: *Everyday Mysteries*. Routledge 2010.
Deurzen, Emmy van & Sarah Young (red): *Eksistentielle perspektiver på supervision*. Dansk Psykologisk Forlag 2011.
Dræby, Anders: Introduktion til Edmund Husserls fænomenologiske psykologi, filosofi og metode. In: Edmund Husserl: *Fænomenologi*. Forlaget Mindspace 2019, s.7-59.
Dræby, Anders & Emmy van Deurzen: *Læringsudbyttet i kognitiv adfærdsterapi og eksistentiel terapi. Et sammenlignende forskningsstudie*. Tidsskrift for Psykoterapi 2019/3, s.18-24.
Foulkes, SH: *Selected Papers*. Karnac 1990.
Heidegger, Martin: *Væren og tid*. Klim 2014.
Hunt, Tam: *Kicking the Psychophysical Laws into Gear*. Journal of Consciousness Studies, 2011/18.11-12, s.96-134.
Jacobsen, Claus Haugaard & Karen Vibeke Mortensen (red): *Supervision af psykoterapi*. Akademisk Forlag 2007.
Mitchell, Stephen: *Relationality*. Routledge 2000.
Olsen, Ole A: *Psykodynamisk leksikon*. Gyldendal 2002.



Dr. Anders Dræby er privatpraktiserende eksistentiel terapeut MPF og supervisor. Han har en professionsdoktorgrad i eksistentiel terapi fra Middlesex University og underviste gennem flere år i supervision ved New School of Psychotherapy and Counselling i London.