

# NÅR MAN MANGLER DET FÆLLES 'DER VAR EN GANG'-SPROG

Tekst: **Henriette Johnsen**

---

I takt med at Danmark bliver mere og mere multikulturelt, vil vi som psykoterapeuter opleve at få klienter i vores praksis, som enten ikke taler dansk eller har dansk som andetsprog. Ligeledes vil klienter også kunne opleve at være i terapi hos en tosproget terapeut med en anden kulturel baggrund end deres egen. Vi bærer vores kultur og traditioner, vores religion, spiritualitet og historie, vores identitet, vores tilknytning og ikke mindst vores oplevelser, erfaringer og følelser i vores sprog. Sproget er et af de vigtigste kommunikationsmidler i psykoterapi, hvorfor det synes vigtigt for psykoterapeuter at være opmærksomme på sprogets rolle i den terapeutiske alliances dynamik samt forstå, hvorledes det kan bruges som et terapeutisk værktøj. Nærværende artikel bygger på min personlige og kliniske erfaring af at være i terapi og terapeutisk træning på engelsk samt at udføre terapi på engelsk; sidstnævnte ofte med klienter for hvem engelsk heller ikke er modersmålet. Artiklen vil desuden indeholde en kort redegørelse for noget af den teori og forskning, der findes på området, samt mine erfaringer med disse forhold.

Jeg har aldrig haft en dansk klient i min klientstol. Og kun to gange har jeg udøvet terapi på dansk – begge gange med en udenlandsk klient, der hellere ville tale dansk end engelsk. Engelsk er mit terapeutiske sprog og det sprog, hvor jeg selv for alvor lærte at udtrykke mig følelsesmæssigt. Mange psykologiske teorier og begreber har jeg ikke ord for på dansk. Jeg taler ofte med mig selv på engelsk, tænker på mine klienter på engelsk og føler, jeg kan udtrykke mig mere nuanceret og præcist på engelsk, når det kommer til terapi. Men det har ikke altid været sådan.

Jeg er opvokset i en dansk familie i Danmark, men har boet en stor del af mit voksenliv i London. Efter nogle år i det engelske mente jeg bestemt, jeg talte flydende engelsk, men det var først, da jeg påbegyndte min psykoterapeutiske uddannelse og omfattende egenterapi, at jeg for alvor lærte, hvad det ville sige at tilegne sig et andet sprog.

I starten af min psykoterapeutiske træning og egenterapi oplevede jeg, at jeg ikke var i stand til at udtrykke mig så nuanceret, præcist og autentisk på engelsk som på dansk. Det efterlod mig frustreret, sprogligt isoleret og med en følelse af skam over at føle mig underlegen og utilstrækkelig. I stressede perioder mistede jeg evnen til at være flydende på begge mine sprog – det føltes som at være *'in between languages'* og rykkede voldsomt ved min identitetsopfattelse. Der var ikke noget fælles *'der var engang'*-sprog mellem mine omgivelser og mig – og jeg følte mig ofte ude af stand til at indgå i meningsfulde relationer.

Dette er min egen erfaring fra min tid i udlandet, men kunne lige så godt have været fortalt af en af mine udenlandske klienter. Fælles er nemlig, at mange udtrykker at føle sig mindre intelligent på deres andetsprog, at de ikke har umiddelbar adgang til deres følelsesliv og derfor ikke føler sig som en del af noget mellem menneskeligt, når de bosætter sig i udlandet.

"Det er min personlige såvel som kliniske erfaring, at man udover at miste følelsen af tilhør også undergår en identitetsmæssig forandring, når man bosætter sig i et fremmed land.

For mit vedkommende var det først, da jeg for alvor fik adgang til mine egne infantile oplevelser og kunne føle samt udtrykke min smerte omkring disse på engelsk, at engelsk endte med at blive et sprog, jeg lige så gerne udtrykker mig på som dansk. Rent terapeutisk er det indtil videre mit foretrukne sprog – i klinisk forstand kan man sige, det er blevet min hvide kittel, min professionelle identitet.

### VELKOMMEN TIL INGENMANDSLAND

Det er min personlige såvel som kliniske erfaring, at man udover at miste følelsen af tilhør også undergår en identitetsmæssig forandring, når man bosætter sig i et fremmed land.

I forhold til tilhørsforhold ender mange i en situation, hvor de qua deres ophold i et fremmed land fjerner sig fra deres hjemlands værdier, kulturelle ståsted, religionsopfattelse og politiske dagsorden, men alligevel ikke fralægger sig disse for helt at hellige sig selv samme i deres nye land. Pga. sprogbarrierer og manglende viden oplever mange ikke at kunne tale med om mange af de ting, der tales om blandt venner og familie, på arbejdspladser, i foreninger mm. Det kunne fx være et landskendisser, den lokale sportsklubs weekendarrangement eller fjernsynsprogrammerne. Ting, der umiddelbart virker banale og måske endda ligegyldige i det store hele, men som ofte fungerer som social lim mellem mennesker.

Dertil kommer, at man måske heller ikke har kendskab til og forståelse for, hvorledes danskere er flest, og hvordan den sociale kode er. Når man besøger sit hjemland, oplever mange også at have mistet fingeren på pulsen dér. Ens venner og familie derhjemme kender eller forstår ikke ens nye land og kan derfor have svært ved at sætte sig i ens sted. Man er ikke længere en del af hverdagen med mærkedage og højtider, lokale nyheder samt skole- og arbejdsliv i hjemlandet. Mange oplever således (helt eller delvist) at miste følelsen af tilknytning såvel geografisk som kulturelt til sit hjemland, men erhverver ikke tilsvarende i sit nye land.

Da man i begge sine lande simpelthen ikke er som de fleste, befinder man sig sprogligt, kulturelt og tilknytningsmæssigt i et mentalt og følelsesmæssigt ingenmandsland.

### HVEM MØDER JEG I MIN PRAKSIS?

I min praksis møder jeg udenlandske studerende, udstationerede og udenlandske ægtefæller til danskere. Helt generelt for dem alle er, at de er helt almindelige mennesker med de samme problemer som så mange andre, men med et ekstra lag af følelsesmæssige komplikationer, da de er ude af deres vante omgivelser.

Jeg møder mange klienter, som beskriver at have mistet deres kreativitet, initiativ, gåpåmod og indflydelse på eget liv. De strategier, de gennem deres liv har



Gerd Altmann, pixabay.com

opbygget, fungerer ikke i deres nye omgivelser, og de nye strategier ikke i deres hjemland. Mange føler sig intellektuelt og intelligensmæssigt mindre begavet på deres andet- eller fremmedsprog og frygter for, hvad andre tænker om dem. I forlængelse af dette begynder mange at stille spørgsmål ved deres identitet og ophav. Mange udtrykker at have en splittet identitet, og en del af det terapeutiske arbejde omhandler at integrere disse i ét hele. Ofte ser mine klienter deres ophav med nye øjne, ikke kun fra et voksenperspektiv frem for et børneperspektiv, men med øjne farvet af erfaringer fra deres nye land. For mange kan dette skabe stor forvirring, rodløshed og en følelse af at miste grebet om livet. Den omtalte magtesløshed, følelse af mindre intelligens og

tilhørende identitetskrise er ofte akkompagneret af følelser af skam, angst og depression.

#### HVAD SIGER FORSKNINGEN?

I mit terapeutiske arbejde bruges engelsk ofte som *lingua franca* (dvs. parterne taler et sprog sammen, der for begges vedkommende ikke er deres modersmål), og under alle omstændigheder er engelsk mit andet-sprog, hvorfor der kan være en sproglig ubalance mellem mine klienter og mig selv. Hvis det synes forstyrrende i det terapeutiske arbejde, inviterer jeg til en snak om det. Desuden er jeg opmærksom på risikoen for, at

mine klienter kan have en følelsesmæssig distance til traumer og sorg, hvis engelsk ikke er deres modersmål, samt følelser af skam og utilstrækkelighed over ikke at kunne udtrykke sig og/eller tilgå disse dybereliggende følelser på engelsk.

Den flersprogede psykoanalytiker Eduardo Krapf (1955) var den første til at foreslå, at der kan være forskel på, hvilke følelsesmæssige traumer en klient har adgang til på sine forskellige sprog. Med eksempler fra sin egen praksis argumenterede han for, at man kan gemme sig fra sin smerte ved at tale sit andetsprog frem for sit modersmål, hvis traumet har fundet sted på sidstnævnte. Marcos og Urcuya (1979) mente, at klienter kunne splitte følelsesmæssige smertefulde oplevelser fra på deres andetsprog ved intellektuelt at fokusere på grammatik og udtale frem for betydningen af de valgte ord, hvorved den følelsesmæssige intensitet mindskedes. Senere introducerede Rozensky og Gomed (1983) teorien om følelsesmæssig afstandtagen ved at fremhæve, at en traumatisk oplevelse genoplevet på ens andetsprog vil være mindre følelsesmæssigt ladet og smertefuld, netop fordi dette sprog er tillært intellektuelt frem for følelsesmæssigt indeholdende oplevelser, minder og erfaringer som førstesproget.

Disse synspunkter er gennem tiderne blevet bakket op af andre forskere inden for området. Fx anfører Perez-Foster (2001), at fordi ens andetsprog er tilegnet senere i livet, er det associeret med et kognitivt højere funktionsniveau og med begrænset tilgang til regressive, infantile emotioner og kan dermed have en defensiv funktion. Flere socialsproglige studier (Harris et al. (2006), Pavlenko (2006) og Dewaele et al. (2012)) viser, at flersprogede, på deres senere tilegnede sprog, generelt føler sig anderledes og i mindre kontakt med infantile oplevelser. Sådanne synspunkter er yderligere supporteret af Judith Kroll, der har identificeret separate neurokognitive områder i hjernen for første hhv. senere tilegnede sprog (citeret i Costa 2010).

I 2012 foreslog Ozanska-Ponikwia, at fænomenet med at føle sig forskellig på ens forskellige sprog fortrinsvist præsenteres i individer med høj følelsesmæssig intelligens og evne til selvrefleksion, mens Rubio-Fernandez og Glucksberg (2012) fandt, at to- eller flersprogede var bedre til at tilsidesætte egen viden. Dette kan indikere en højere udviklet evne for empati, evne til at acceptere det ukendte samt tilsidesætte egne oplevelser hos to- og flersprogede – alle kvaliteter som kan være en fordel hos en terapeut. Ligeledes fandt Eilola et al. (2007), at afhængigt af færdighedsgraden af ens andetsprog var tosprogede lige så kompetente i forhold til at genkende følelsesmæssige og tabubelagte ord på deres andetsprog som på deres førstesprog.

I forhold til tosprogede terapeuter er forskningen stadig begrænset og under udvikling, men Costa (2010) og Costa og Dewaele (2012) undersøgte, hvordan sprog influerer den terapeutiske alliance, når det terapeutiske arbejde finder sted *lingua franca*. Deres undersøgelser viste, at ens modersmål er tilknyttet ens tilknytningsstil, mens de sprog, man tilegner sig senere i livet, ikke er. Som konsekvens heraf, viste deres data, at det for terapeuten kan være forbundet med følelser af angst og separation at udøve terapi på et sprog lært senere i livet. Ikke desto mindre viste undersøgelserne, at de medvirkende terapeuter var positive omkring deres virke.

Costa (2010) fandt, at i tillæg til at kunne neutralisere den relationelle magtbalance mellem terapeut og klient oplevede terapeuterne at være mere fleksible og i stand til at bevæge sig mellem deres identiteter samt at være mere empatiske og bedre i stand til at tolerere angsten omkring ikke umiddelbart at forstå klienten. Derudover oplevede terapeuter i bedste Winnicot-stil at være overgangsobjekter for deres klienter i det omfang, de forstod tabene associeret med at bo i et fremmed land og ikke tale sit modersmål.

## SPROGET I PRAKSIS

Der er således mange faktorer at være opmærksom på, når man udfører terapi på ens ikke-modersmål – ikke mindst i forhold til følelsesmæssig regulering af en selv. Der er en reel risiko for, at man som terapeut ikke er fuldt til stede for klienten, hvis fokus er på ens egne emotioner – herunder regulering af ens eventuelle angst for ikke at gøre det godt nok på det andet sprog eller være i god nok kontakt med klienten. Man kan bruge mange kræfter på at konstruere sproglige formuleringer, lede efter de rette ord samt på at forstå en klient med en stærk accent. Hvis man ikke selv har været i terapi på et fremmedsprog, forstår man måske ikke helt udfordringerne ved dette – og det kan være svært at navigere i at udføre et stykke arbejde på et andet sprog, mens ens eget følelsesliv kører i baggrunden på dansk.

Jeg er selv privilegeret, da jeg overordnet set er ude over at føle mig utilstrækkelig på engelsk, har lagt skammen bag mig og kan udtrykke mig lige så nuanceret rent følelsesmæssigt på dette sprog som mit modersmål. Men jeg er meget opmærksom på, at det ikke altid er tilfældet for mine klienter, og inviterer dem til at italesætte, hvorledes de oplever at være i terapi under de givne sproglige omstændigheder. Mange melder tilbage, at de kan føle sig anderledes og mere famlende på engelsk, men også at de oplever at overveje deres ordvalg i en større grad, end de nødvendigvis ville have gjort på deres modersmål. For mange afstedkommer det en større opmærksomhed på arten og dybden af deres følelser. Således kan sprogudfordringen bruges konstruktivt, idet klienter kan opleve at blive mere opmærksomme på nøjagtigheden af sproget i forhold til deres følelser og dermed også på deres følelsesliv.

Tilsvarende og ikke nødvendigvis knyttet til sproget har flere klienter fortalt, at de har følt en større egenysgerrighed på elementer af deres liv, som jeg (som deres terapeut) qua at være opvokset i et andet land

end dem ikke havde nogen forforståelse for. Der har simpelthen været et større behov for i detaljer at forklare mig ting. En kvindelig klient oplevede at få en større forståelse for, hvorledes hendes opvækst med en voldelig far havde præget hende. Hun var opvokset i et land, hvor det var legalt, almindeligt og tilmed tilskyndet som led i en god ansvarlig opdragelse at slå sine børn. Klienten oplevede det som en følelsesmæssig befrielse at være i terapi i en kontekst, hvor de psykologiske skader af disse oplevelser var alment accepterede og voldshandlingerne endda forbudte. Uagtet at terapien foregik på et fremmedsprog var hun således i stand til at favne omfanget af de forvoldte skader, arbejde med smerten og sorgen herover samt udvikle begyndende medfølelse for de konsekvenser, opvæksten havde påført hende.

Kulturforskellen mellem klienten og terapeuten kan således medvirke til at ophæve både tabuer og stigmata samt gøre det nemmere for klienten at få følelsesmæssig adgang til at bearbejde traumer. Som i alt terapeutisk arbejde er det omvendt også værd at være opmærksom på defensive mekanismer som fx udfordringen ved ikke nødvendigvis at have samme adgang til regressive, infantile emotioner på andetsproget. Ofte er der ikke samme følelse af skyld og skam samt samme kulturelle betydninger tilknyttet et sprog, der er tilegnet senere i livet.

Jeg ville lyve, hvis jeg undlod at fortælle, jeg også har haft klienter, hvis engelske simpelthen ikke var godt nok til at indgå i en terapeutisk alliance eller ikke kunne gå 'dybt nok' ind i sig selv. Med tid, erfaring og supervision er det lykkedes mig at finde accept af, at det også kan have en stor terapeutisk værdi at støtte et menneske i nuet uden at komme helt tilbage til de bagvedliggende følelsesmæssige og ofte traumatiske årsager til deres nutidige problemer.

Det kan være værd at italesætte sin bekymring, hvis man føler, klienten gemmer sig bag sproget. Omvendt

kan det også være værd at holde sig for øje, at det for mere undvigende klienter, som frygter at gå i opløsning ved kontakt med stærkt traumatiserende barndoms-traumer, kan være en fordel at arbejde med et traume på et andet og mere intellektuelt sprog. Der kan således være klienter, der har gavn af at arbejde med traumer, de ikke turde tage fat i på deres modersmål, på et andet-sprog.

Under alle omstændigheder skal man ikke være blind for, at klienter meget vel kan have følelser af skam og utilstrækkelighed tilknyttet det andet sprog, og at dette kan være en medvirkende faktor i kvaliteten af det terapeutiske arbejde.

Der er mange muligheder for overføring og modoverføring omkring sproget i den terapeutiske alliance. Selvom man må formode, det kan skabe en tryghed for klienter at have en terapeut, der mestrer sproget, som terapien udføres på, kan det også være medvirkende til at skabe mindre distance i forholdet mellem en klient og dennes terapeut, hvis sidstnævnte er åben overfor at indrømme, der er sproglige termer, ordvalg og finurligheder, denne ikke er bekendt med. På den måde kan vi skabe et fælles 'der er et nu'-sprog at udføre terapi på.

## LITTERATUR

Costa, B: *Mother tongue or non-native language? Learning from conversations with bilingual/multilingual therapists about working with clients who do not share their native language.* *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 2010, vol. 3, nr. 1, s.15-24.

Costa, B & Dewaele, J-M: *Psychotherapy across Languages: beliefs, attitudes and practices of monolingual and multilingual therapists with their multilingual patients.* *Language and Psychoanalysis*, vol. 1, s.18-40.

Dewaele, J-M & Nakano, S: *Multilinguals' perception of feeling different when switching languages.* *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 2002, s.1-14. <http://dx.doi.org/10.1080/01434632.2012.712133>. Hentet 13.8.2012.

Eilola, TM, Havelka, J & Scharma, D: *Emotional activation in first and second language.* *Cognition & Emotion*, 2007, vol. 21, nr. 5, s.1064-1076.

Harris, CL, Gleason, JB & Aycicegi: *When is a First Language More*

*Emotional? Psychophysiological Evidence from Bilingual Speakers.* In Pavlenko, A: *Bilingual Minds: Emotional experience, expression, and representation.* Clevedon: Multilingual Matters, 2006, s.257-283.

Krapf, EE: *The choice of language in polyglot psychoanalysis.* *Psychoanalytic Quarterly*, 1955, nr. 24, s.343-357.

Marcos, LR, & Urcuyo, L: *Dynamic psychotherapy with the bilingual patient.* *American Journal of Psychotherapy* 1979, nr. 33, s.331-338.

Ozanska-Ponikwia, K: *What has Personality and Emotional Intelligence to Do with "Feeling Different" while Using a Foreign Language?* *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, vol. 15, nr. 2, s.217-234.

Pavlenko, A: *Bilingual selves.* In Pavlenko, A. *Bilingual Minds: Emotional experience, expression, and representation.* Clevedon: Multilingual Matters, 2006, s.1-33.

Perez-Foster, RM: *When Immigration Is Trauma: Guidelines for the Individual and Family Clinician.* *American Journal of Orthopsychiatric Association* 2001, vol. 71, nr. 2, s.9-12.

Rozensky, RH, & Gomez, MY: *Language switching in psychotherapy with bilinguals: Two problems, two models, and case examples.* *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice* 1983, vol. 20, s.152-160.

Rubio-Fernandez, P & Glucksberg, S: *Reasoning About Other People's Beliefs: Bilinguals Have an Advantage.* *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory and Cognition*, 2012, vol. 38, nr. 1, s.211-217.



Henriette Johnsen er integrativ relationspsykoterapeut MPF uddannet fra Middlesex University i London. Hun tilbyder terapi og personligt udviklende grupper på engelsk for internationale i Danmark. Desuden holder hun foredrag/workshops på engelsk fra sin praksis, *The Good Expat Life*, i Odense.