

MÅNEN ER LAGET AV OST

Gestaltteoretisk oversettelse av Borderline-språk



I møte med en annens virkelighet som oppleves ukjent, er det lett å bli moralsk eller normativ, også for en psykoterapeut. Den italienske psykiateren og gestaltpsykoterapeuten Giovanni Salonia beskriver i artikkelen "The Moon is made of cheese" måter å møte ambivalensen og forvirringen som kan oppstå i et borderline-felt.

Giovanni Salonia er sterkt inspirert av tankene til Isadore From (1918-1994), en toneangivende skikkelse i utviklingen av gestaltterapi og en nytenker innen gestaltterapi-teori som tidlig la vekt på den empatiske relasjonelle tilnærmingen.

Salonia starter med å referere til en forelesning av Isadore From der From beskriver et relasjonelt felt fra terapirommet som faller innenfor det ICD-10 definerer som emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse – Borderline type.

For en gestaltpsykoterapeut som bygger sitt arbeid på fenomenologisk metode, er det uvant å lese en gestaltterapi-teoretikers tydelig bruk av diagnosebegreper.



Frykten for å krenke eller skape konflikt gjør at vi kan kjenne behovet for å holde tilbake. Samtidig ønsker vi heller ikke å miste vår integritet, lyve og si oss enige i at "månen er laget av ost."

Vårt teoretiske fundament tilsier at vi kan forstå mennesker bedre uten diagnoser, og at vi oppnår et bedre samarbeid med våre klienter når merkelappene ikke kommer i veien for relasjonen. Samtidig skaper nettopp bruken av Borderline-diagnosen i denne artikkelen en forfriskende klarhet i eksemplene der Salonia løfter fram gjenkjennelige fenomener og ikke minst konkrete intervensjoner fra ulike situasjoner i terapirommet.

Artikkelen gir et perspektiv og et språk til en Borderline-dynamikk der påstander og utsagn kommer raskt, og med en implisitt forventning om enighet. Polarisierende, sort/hvitt uttalelser kommer raskt – og kan gi følelsen av å bevege seg på en knivsegg mellom konfluens og forståelse på den ene siden, og isolasjon og avvisning på den andre. Samtidig kan feltet preges av både behovet og frykten for å differensiere og nyansere – som om uenighet vil kunne krenke, skamme eller skape sinne i relasjonen.

POESI ER OGSÅ VIRKELIG

Isadore From har beskrevet hver Borderline-erfaring som: *'en fornektelse av muligheten for å kunne oppleve seg selv sammen med den andre'.*

Dette er en klargjørende og interessant hypotese som kan utforskes i et felt preget av de fenomener From her fortsetter å beskrive: *'En person kan for eksempel si: «Månen er laget av ost», en i følge From poetisk påstand. From trekker frem at vi her lett kan komme til å svare: "Du tar feil", vi vet at månen ikke er laget av ost. Men vi kan også merke at det er risikabelt*

å si dette til en person i et borderline-felt.

Frykten for å krenke eller skape konflikt gjør at vi kan kjenne behovet for å holde tilbake. Samtidig ønsker vi heller ikke å miste vår integritet, lyve og si oss enige i at "månen er laget av ost". Den kreative tilpasningen for å opprettholde kontakt og samtidig ikke forlate mine sannheter kan da bli å si: "Ja, de er begge gule".

Isadore From maner til forsiktighet i det han definerer som Borderline-relasjonen: *'Aldri fortell dem at de tar feil; i stedet lytt til deres opplevelse og beskrivelse av verden. Hvis du observerer historien til disse menneskene, også deres historie fra barndommen, er det ofte nettopp dette 'du tar feil' -språket som ble brukt av omsorgspersonene i deres liv – og det er nettopp dette språket som har gjort at de ikke har fått bekreftet sine erfaringer fra sine nærmeste omgivelser'.*

Paradoksalt kan klientene oppleve at dette fortsetter i deres voksenliv - at deres utsagn møter motstand, blir misforstått og at bekreftelsene uteblir - igjen. Hvordan de i dag selv er med på å skape denne dynamikken, er ofte ukjent og en del av lidelsen.

BYGGE NYE ERFARINGER

For oss som lener oss til gestaltterapi-teori vil arbeidet i en slik dynamikk nettopp være å utforske relasjonen på en måte der historien ikke nok en gang får gjenta seg; der vi sammen ser om vi kan bygge ny erfaring sammen med



TEKST: Rolf Aspestrand

er gestaltterapeut og veileder (MNGF) hos Sentrum psykoterapi & veiledning i Oslo. Han er siviløkonom, har master i samfunnsmedisin og i kommunikasjonsvitenskap. Han har gjennomført spesialisering i psykopatologi og samtidslidelser ved Instituto di Gestalt HCC, og arbeider for å styrke den vitenskapelige tilnærmingen til gestaltpsykoterapi.

klienten. Det nye kan være å støtte/ beskytte klientens opplevde erfaringer – i dette tilfelle at vi ser og anerkjenner det klienten sier at de opplever eller ser, å lytte og prøve å forstå hvordan dette utsagnet gir mening for ham eller henne. Uten å korrigere eller differensiere. Hvordan dette i praksis lar seg gjøre er et av Salonias hovedanliggende i artikkelen.

Isadore From gir oss et nytt eksempel: *'En relasjon der vi organiserer oss i et såkalt Borderline-felt ville han/hun kunne si til meg: «Du ser trist ut i dag». Da vil jeg som terapeut ikke svare, «Jeg er ikke trist» (slik jeg ville ha kunnet gjøre med en klient der Borderline-organiseringen ikke er fremtredende, og jeg for eksempel kunne ha fremhevet muligheten for at dette kunne være en projeksjon). Men her ville jeg kjenne etter og for eksempel si: «ja, jeg er trøtt i dag». Jeg ville altså ikke benekte det han/hun fortalte meg, men jeg ville heller ikke fortelle en løgn; så på denne måten beskytter jeg og bekrefter hans erfaring, samtidig som jeg ikke mister meg selv og sier noe som ikke er sant.'* From presiserer videre: *'hvis jeg eller vi ikke hadde funnet en konkret forklaring på denne påstanden om at 'du ser trist ut', kan jeg si til ham: 'Jeg kan ikke kjenne igjen det du ser, og vi ser ikke ut til å finne en konkret forklaring på dette sammen akkurat nå. Men hvis du har sett det, så må det være noe sant i det. Så la oss fortsette. Skulle du føle den samme følelse eller se noe lignende en annen gang, tar vi det opp igjen: så vil vi sammen finne ut hva du ser.'*

From beskriver her klientsituasjoner der utfordringen ikke primært er mangel på 'awareness' eller bevissthet om det sanselige eller emosjonelle som skjer. I en såkalt Borderline-situasjon,

er det snarere mangel på klarhet som savnes - et udekket behov for å forstå sammenhenger og få klarhet om hvem som eier erfaringen. Det vil også si, i følge Giovanni Salonia, å bli bedre kjent med ambivalensen og forvirringen

”
I en såkalt Borderline-situasjon, er det snarere mangel på klarhet som savnes - et udekket behov for å forstå sammenhenger og få klarhet om hvem som eier erfaringen.

som oppstår mellom autonomi og avhengighet som preger borderline-feltet.

TILLIT TIL KLIENTENS SANNHETER

For å finne det som forbinder og skaper sammenheng, er det i følge Salonia ikke hensiktsmessig å intensivere klientens følelser ved å forsterke det som er. Heller ikke å hjelpe klienten å fortolke, eller å verbalisere det følelsesmessige innholdet; eller å finne ut av hvem som har rett, eller peke på klientens manglende evne til å representere seg selv og sine følelser. Salonia holder fast på at det først og fremst handler om aktivt å lytte og finne bakgrunn og konsistens til de fragmenter av sannheter som ligger i det "avvikende" eller ambivalente språket. Altså ikke å be om eller etterstrebe 'normalisering' av verken språk eller adferd, men finne veier sammen til det han kaller en kreativ restitusjon. Nettopp som i det poetiske utsagnet: "Månen er laget av ost". Å finne det som forbinder og gir sammenheng – den gule fargen – til de to elementene, osten

og månen; og som igjen skaper sammenheng og klarhet i relasjonen mellom oss (klienten og terapeuten).

Terapeuten må i følge Salonia våge å ha tillit til klientens sannheter eller affirmasjoner, selv når disse ikke gir umiddelbar mening eller kan høres rare ut. Salonias hypotese er at når disse blir gjenkjent og assimilert over tid, vil de gi oss intime og sammenhengende sannheter - hvis vi evner å opprettholde interessen for å oversette fortolkningen *fra "feil" til å være "for meg foreløpig ukjent"*.

Salonia gir avslutningsvis nok en nyttig presisering: samværet i et Borderline-felt har behov for høflighet og respekt, mer enn en oppfordring til varme. Salonia beskriver lidelsen i borderline-feltet som "opplevelsen av å ha blitt lurt eller sveket når det oppstår affektiv varme", og at det i første omgang vil kunne oppstå forvirring og fortvilelse når relasjonell varme oppstår. Det er med andre ord viktig å bygge en trygg og forutsigbar grunn, før den relasjonelle varmen kan begynne å figurere, tåles og bekrefte.

Salonias beskriver til sist en klients tilbakemelding som han mener oppsummerer alle terapeuters oppgaver og ønsker: «Takk! Hvordan forsto du, ut fra det jeg sa, hva jeg mente – men ikke var i stand til å si.»

Kilde: "The Moon is made of cheese" (2013), Giovanni Salonia, psykiater, gestalt psykoterapeut og vitenskapsdirektør for GTK, Journal of Psychotherapy, utgitt av Gestalt Therapy Khyros (GTK) Institute, september 2013, nr 4. Les mer på <http://aspestrand.no/psykoterapi> [Oversettelse til norsk og forkortelser av sitater er gjort av artikkelforfatter.]