

# Att ta sig samman, eller gå i bitar

## Om upplösningstillstånd

### Björn Enqvist

Jag går upp i limningen, jag går i bitar. Jag håller inte ihop längre. Eller: Nu känner jag mig hel, ingenting sliter och drar i mig, det är som om jag har fred med mig själv.

”Jag ger dig upplösningstillstånd”. Det kanske är vad vi gör som terapeuter, ger ett tillfälligt upplösningstillstånd. Då vågar och tillåts det skamliga, ensliga, ensamma, ödsliga komma upp till ytan. Som djungelns vattenhål, när natten gör alla varelser grå, då vågar underjordens varelser komma fram för att ta del av det livgivande vattnet under en tillfällig fred.

Vi kan inbjuda till ett fredssamtal, få våra delar att blotta sig, att tas emot och försonas. Försonas med det starka och välfungerande, men även med våra hemliga och dömande sidor. Men vi vore okänsliga utan det sårbara och hudlösa.

Som soldaterna som trotsade generalerna på julafton under första världskriget. De kom upp ur skyttegravarna, dansade och sjöng med fienden. Lusten att leka och att mötas bar över rädslan. Generalerna rasade. Vi har våra inre generaler som bidrar till motsättningar och krig, och dessutom många yttre generaler som får oss att springa fortare och fortare, med överkrav på oss själva och från omgivningen. Då hamnar vi långt ner i stresstratten och blir okänsliga för oss själva, ”korkade”, glömska och avstängda.

Att låta våra inre stränga krigiska delar släppa taget, att låta de skygga rädda grå komma fram, det är vad jag själv hade önskat i min egen terapi. Men alltför ofta inbjuds bara de starka och välfungerande delarna. Samarbete, det är att komma upp ur skyttegravarna, till fredssamtal, till förhandling, försoning, då kan vi lättare leva i fred och samarbeta i stället.

Det osynliga och utsägliga kan få gestalt och ord när ett icke-verbalt högerhjärnespråk gör abstrakta begrepp lättare att förstå. Ingen motsättning finns mellan KBT-metoder och att kontakta delar eller tillstånd som berör oss, tvärtom. Schematerapi är ett sådant exempel. Att bara förstå, vara förnuftig hjälper inte. Att bara känna/uppleva hjälper inte. Det är växlingen mellan att förstå och att uppleva som underlättar förändringsmöjligheter, förnuft och känsla behöver samarbeta.

Björn Enqvist september 2011

[bjorn\\_enqvist@swipnet.se](mailto:bjorn_enqvist@swipnet.se)