

Når rytmen brytes

Tove Bliksrud
Spesialrådgiver, Norsk Psykologforening

Foto:

Årets Agora-seminar var en reise i rytme, rytmebrudd og relasjoner – og for min del: rystelser.



KULTURELL ODYSSE: Hva kan ikke en vuggesang bibringe av bilder og rytme? Jon-Roar Bjørkvold holdt forsamlingen i ånde gjennom sin kulturelle og lærerike odysse.

Agora arrangeres årlig på Leangkollen hotell i Asker. I år hadde 107 personer funnet veien til møteplassen i regi av Institutt for Aktiv Psykoterapi (IAP). Gjennom foredrag, workshops og kulturelle vannhull hadde arrangørene vevet et balansert og avstemt mønster, som gjorde det mulig å erfare, reflektere og la seg berøre i et kollegialt fellesskap. Det var en smertefull prosess å velge kun én workshop per dag.

Mentalisering

Finn Skårderud, psykiater, forfatter og professor, åpnet ballet. Hans åpningsforedrag var nærmest for et forspill å regne til hans egen doktordisputas. Foredraget hadde tittelen «Mentalisering og mentaliseringsbasert behandling – å se andre innenfra og seg selv utenfra». Det kan argumenteres for at mentalisering som begrep har eksistert i psykoanalysen siden dennes opprinnelse, og begrepet ble tatt i bruk i fransk psykoanalyse på 1960-tallet. I dag har Peter Fonagy knyttet begrepet til utviklingspsykologien, og sammen med Anthony Bateman koblet tradisjonen opp mot klinisk arbeid

med ustabil personlighetsforstyrrelse. Det finnes evidens for at behandlingsmåten er effektiv for personlighetsforstyrrelser som tidligere ble ansett som behandlingsresistente.

Vi fikk vite at mentaliseringsbegrepet er emosjonelt i karakter og handler om å holde «minds in minds», en erkjennelse og refleksjon om selv å ha et sinn og at andre har et sinn. Det vil si implisitt og eksplisitt å fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle ytringer av indre liv, fortolkninger vi uunngåelig gjør uten å reflektere over det. Først når det begynner å skurre, blir vi oppmerksomme på disse prosessene. I tilknytningssammenheng handler mentalisering om å utvikle toleranse for affekter, en toleranse som er koblet til tilknytningssammenheng. Trygg tilknytning gjør at man utvikler mentaliserende evner og leser andre bedre. Ved utrygg tilknytning er faren større for at verden leses upresist gjennom feilpersepsjon og feilattribusjoner. Barns evne til som-om-lek er en øvelse i mentalisering.

De fleste psykoterapiformer fremmer mentalisering som en del av prosessen, men mentaliseringsbasert terapi (MBT) legger vekt nettopp på å fremme slike evner. Ifølge Skårderud er en her mer opptatt av funksjon enn av mening. Kirsten Benum og Trine Anstorp fulgte opp foredraget med refleksjon i plenum om mentalisering og mindfulness, oppmerksomt nærvær, også en term som hører inn under mentaliseringsbasert terapi.

Rytmebrudd

Andre seminardags første foredragsholder var Helen Christie, direktør ved RBup Øst og Sør, som gjennomgikk en utviklingspsykologisk modell. Temaet var «Når rytmen brytes av et traume». Gjennom sitt arbeid med krigsskadede barn var hun blitt opptatt av hva som gjør at sår heles, og hva som gjør at innblanding vil være mer til skade enn gagn. Med andre ord, hvordan kan man anerkjenne resiliens hos den enkelte? Helen Christies tre klare budskap var utgangspunkt for en gjennomgang av kliniske eksempler fra arbeidet med barn og unge. For det første, hevdet Christie, må vi bli opptatt av hva barnet skulle ha holdt på med nå dersom rytmen ikke var blitt brutt. Hvilke kjerneoppgaver ville vært sentrale for barnet nå? For det andre burde noen barn kanskje ikke gå i behandling, men bare «overvåkes» slik at man holder nøye øye med deres utvikling, men uten å igangsette direkte behandling. For det tredje holdt Christie frem viktigheten av å ha kunnskaper om barns utvikling når en jobber med voksne traumatiserte. For å unngå å bare jobbe med traumets avtrykk bør behandling være orientert mot å se hva personen var i gang med da rytmen ble brutt.

De kliniske eksemplene ga talende uttrykk for hvordan det kan være direkte galt å sette i gang terapeutisk behandling når det eneste et barn ønsker, er å være normal, som de andre. Ved å lytte til et slikt ønske kan terapeuten gi seg selv mulighet til å bli vitne til hvordan barn og ungdom tar i bruk egne mentale ferdigheter, noen gjennom indre dialoger, andre gjennom fiktive dialoger med tapte familiemedlemmer og imaginære venner. Når de unge pasientene blir gitt opplæring i hvordan de kan møte plager som bråvåkning om natten, konsentrasjonsvansker og stemningssvingninger, får de et verktøy for mestring i påvente av at utviklingen skal komme i gang igjen. Personlige ressurser gir større sjanse for å klare seg. Men mental styrke kan også være til hinder for at graden av hjelpbehov blir definert tidlig. Den utviklingspsykologiske modellen er til hjelp for å forstå forskjellene mellom de ulike behovene hos de rammede. Vesentlig her er hvordan barnet tar inn at det er i fare, hvilke beskyttelsesfaktorer som fungerer som buffere på hvilke alderstrinn, og hvor traumet treffer barnets utvikling. I tilfriskningen styrkes selvmonitoreringen gjennom evnen til å lese andre, en ferdighet som forutsetter at lesing frem og tilbake har foregått tidligere i barnets liv.

Etikk og musikk

Også de åtte workshopene favnet seminarets tema presist. Selv deltok jeg hos Nora Sveaass, som viste rystende eksempler på psykologers svik mot egen etikk når de bidrar med sin kompetanse i nedbrytningens tjeneste. En tankevekkende og harmdirrende konfrontasjon. I Eva Svendsens workshop fikk vi dele den sterke opplevelsen det er å miste en pasient i selvmord. Samtalen etterpå ble en menings- og erfaringsutveksling om hva som bør ivaretas i institusjonene for å være forberedt i fall en skulle bli utsatt for å miste en pasient på denne måten.

Foredraget til doktor i musikkvitenskap og forfatter blant annet av boken *Det musiske menneske*, Jon-Roar Bjørkvold, gikk over tre timer, og var en kulturell rytmisk og utrolig lærerik odysse, der foredragsholderen tordnet mot kvalitetsreformen og kvantifiseringen av vårt samfunn med sterk oppfordring om å «take the power back» da Rage Against The Machine dunket gjennom rommet. Den gripende sekvensen da vi fikk høre en mors vuggesang for sitt blinde spedbarn, var en bekreftelse av hva lært forventning kan bibringe av samstemt kommunikasjon og lekende rytme mellom mor og barn. Sist, men ikke minst, inviterte Bjørkvold forsamlingen til allsang, en fellesaktivitet som ble høyt verdsatt av deltakerne. Det var umulig å forbli uberørt.

Seminarets avslutningsforedrag var ved Rolv Mohn, leder i Psykologbistand as. Vi ble presentert for hvordan en kan arbeide med kommunikasjon i organisasjoner og anvende samtalen som tilkoblingsmulighet. Dette krever tro på at det nytter.

Sang, spill og spas

De kulturelle vannhullene fortjener sitt eget avsnitt. Stian Carstensen, trekkspillvirtuosen som kan spille 44 sanger på 1 ½ minutt, inviterte også til allsang, og holdt oss i ånde en drøy halvtime med sang, spill og spas. Billedkunstner Pernilla Hjermann (ja, selve barneombudets bedre halvdel!), var invitert som seminarutstillter til temaet. Deltakerne kunne nyte de vare bildene i duse farger seminaret igjennom. En bokutstilling med to kjente psykologforfatteres nyeste produksjoner gjorde oss kjent med Eva Axelsens «Psykoterapi og bestialitetens historie» og Sissel Grans «Kjærlighetens tre porter». Gjennom dans «Uten tittel» ga Helle Siljeholm en interessant og overraskende miniforestilling der effektene var blant annet ski og brødskjæring.

I løpet av to dager dannes en egen rytme som uunngåelig må brytes når seminaret er slutt. Det hadde vi ikke tenkt på. Teater Ekko hadde gjort det, og hjalp oss med å bryte rytmen. Som avslutning fikk seminardeltakerne anledning til å få sine historier og opplevelser visualisert ved hjelp av flytende skulpturer, poeter, dansere og en musiker. En avansert avrundning.

Neste år arrangeres Agora igjen. Også da siste torsdag og fredag i november. Det er bare å merke av i kalenderen. Velkommen til møteplassen.