

MaturbatesonRevival

Om att vara epistemologiskt och ekologiskt "korrekt" i ett
föränderligt flöde

Mia Andersson & Per Götberg

”MATURBATESONREVIVAL”
Om att vara ”ekologiskt och epistemologiskt korrekt”
Mia Andersson & Per Götberg, www.anorexiamottagningen.se

Detta symposium avser att återuppliva intresset för den systemisk-evolutionära grund som familjeterapin vilar på. För oss innebär det både en ökad medvetenhet om våra begränsningar och – just därigenom – också en större frihet som ger nya möjligheter. Vår preferens är att försöka förstå mänskligt lidande utifrån Batesons och Maturanas gemensamma perspektiv. De betraktar ”obegripligt lidande” dels systemiskt utifrån vår bestämmelse som sociala varelser, att livet handlar om att ”vara med” och att psykiskt lidande till största delen handlar om att känna sig ”fel i relation”. Och dels utgår de från en evolutionär grundsyn på lidande, när de betonar nödvändigheten att vara ”plastisk”, föränderlig i en föränderlig värld. Att förhålla sig ”ekologiskt och epistemologiskt korrekt” är naturligtvis en utopi, men vi vill inbjuda till reflektion över i vilken mån man förmår förstå hela sammanhanget, systemiskt och evolutionärt, när vi utforskar ”det obegripliga”.

DEL I Cybernetiken, Bateson och Milanomodellen

Batesons syn på relationen mellan observatör och det observerade, ”Ande och Natur” och ”Steg till en medvetandets ekologi”.

Bateson diskuterar hur människan kan förstås inom det ”besjälade eller intelligenta universum” som hon ingår i. Den antropologiska forskningen ledde honom till insikt om att individens medvetande – eller ande - ingår i ett större medvetande som är immanent i allt. ”Medvet-ande blev för mig en avspegling av stora delar och många delar av naturen utanför tänkaren” skriver han med tillägget ”människans medvet-ande kom att överskrida den gräns som ibland förutsätts omge människoindividen”. Därmed tangerar han den mystiska traditionen som menar att **förståelse är andlig intelligens (PP)**.

Ekologi betyder - ”studiet av samverkan och överlevnad i självbevarande system” (PP). Förhållandet mellan individ och omvärld ”det totala systemet” utgör en odelbar enhet som måste både överleva och utvecklas genom samverkan. Båda dessa aspekter beaktas i studier av ”obegripliga fenomen” när det gäller mänskligt beteende. Milanomodellen skrev om de paradoxer som uppstår i samband med oförenligheter mellan helhetens grundprinciper – nämligen både bevarande och evolution.

En kort resumé av den tidiga Milanomodellen

Det är 30 år sen jag, Mia, kom i kontakt med Milanoskolan första gången. Det var en stor kongress i Florens. Jag minns att Mara SelviniPalazzoli betonade att Batesons ekologiska teori helt och hållet handlar om relationer genom att säga ”ingen faller ner i en fallskärm”. Redan här anar vi rekursivitetens betydelse i Milanoskolans arbete.

Relationer definieras enligt Bateson som konsekvensen av rekursiva interaktioner över tid. Och det är relationernas inomlogiska sammanhang som gör "obegripliga fenomen" begripliga. I Milano lyfte man fram Batesons tankegångar om att den enskildes mentala processer uppgår i ett mycket större medvetande som man själv inte kan omfatta. Därmed kom de att fokusera sina förklaringar till systemets premisser.

De kom man till insikten att människor gör saker framförallt utifrån systemiska premisser om bevarande och evolution - och att det därför är omöjligt att förklara "obegripliga beteenden" utifrån individen isolerad.

I Milano studerade man familjernas interaktionssekvenser(PP) för att utforska hur "obegripliga lidanden" hängde ihop med helheten.

Därigenom började de undvika fragmenterande förklaringar, som hackar sönder helheten så att allt verkar osammanhängande och obegripligt. I denna strävan kom de upp med en annan typ av förklaringar som bygger på "mönster som förenar allt", enligt Bateson. De baserades på den kännedom om systemets cirkulära processer som kom fram genom intervjuerna. På så sätt kunde "obegripliga beteenden" förklaras utifrån den systemiska, eller den kontextuella, logiken. Relationer är den kontext i vilken obegripligt lidande blir begripligt!

"Det handlar om att zooma ut så man får syn på ett större fält av relationer"(PP) som en av våra tonårspatienter uttryckte sig – så klockrent. I stället för att pressa egna fragmenterade förklaringar på familjesystemets helhet sökte teamet i Milano relationella, förklaringar. Därmed tog de ett steg mot ett ännu tydligare utforskande av fenomen i sin relationella kontext.

Man kan sammanfatta Milanomodellens grund med att man kan förstå en händelse, ett lidande eller en relation endast i den mån man kan sätta in den i dess logiska sammanhang där det blir begripligt. En av de sista saker Cecchin framhöll var att det viktigaste av allt han lärt sig var att kontexten är avgörande för förståelse. För i sin adekvata kontext är allt rätt, eller "perfekt" med Maturanas ord. Cecchin uppmanar oss att fråga familjerna vad de gör rätt (i stället för fel). Och han uppmanar oss till den självreflexiva frågan: "I vilket sammanhang kan det här beteendet vara begripligt?" (inte om det kan bli det.)

Batesons evolutionära teori

Batesons evolutionära teori (PP) handlar om att individen och miljön utvecklas tillsammans. Nu är ju livet inte bara fråga om att överleva. Man måste utvecklas också. **Det gäller att vara föränderlig i ett föränderligt flöde (PP):** Världen är en föränderlig plats. Det gäller att själv vara föränderlig. Om man inte hänger med kommer man i långa loppet inte att hänga med alls d.v.s. gå under. Så i det långa loppet är utveckling livsnödvändigt.

Däremot, i en aktuell konflikt mellan utveckling och överlevnad kommer alltid självbevarandet först enligt Bateson. Överlevnad är så vitalt att "stora delar och väsentliga delar av verkligheten blockeras ut ur medvetandet". Är du inte med så är du emot skeendet, du behöver ta kontroll över händelserna. Som vi skall se blir det förödande. Man blir utanför och i utanförskapet är man "fel i relation". Det här kan ytterligare förklara hur "obegripliga lidanden" blivit så obegripliga.

Det är det här våra anorexiflickor sitter i. Livet drar i dem men de har fastnat. Deras självsvält kan se absurd ut. Det absurda är när någon ägnar sig åt något som på sikt kan komma att förkorta livet, men det skulle vara ännu underligare att acceptera det som man är övertygad omedelbart skulle ta kål på en, något som har att göra med identitetens bevarande.

Många gånger har vi människor svårt att begripa när någon har fastnat i sitt evolutionära flyt. Det ter sig paradoxalt för oss – helt enkelt för att deras komplexa konflikt mellan bevarande och utveckling – såväl fysiskt som identitetsmässigt - är osynlig för oss. Vi, Per och Mia, definierar det falska antagandet om ett val mellan att överleva och utvecklas som ”superparadoxen i livet”. Paradoxer är motstridiga föreställningar som uppstår ur jagets bråk med livet. För övrigt anser Bateson att den ”västerländska jaguppfattningen är en absurd idé”. I extremfallet blir det fråga om jagets bevarande framför biologisk överlevnad.

Som sagt, när vi inte ser den dolda paradoxen kan vi inte veta vad som pågår, och ”när man inte vet får man gissa” säger Bateson. Det är i gissningarna fragmenteringen börjar. Vi gör våra egna kartor av terrängen, vi gissar och tror att vi vet hur det är. Till sist sitter vi där med enbart ”kartor av kartor”.

Utvecklingen mot ”en multiplex evolutionär behandlingsmodell”

”**En multiplex evolutionär behandlingsmodell**”(PP) formulerades i den andra Milanogenerationen. Laura Fruggeri och hennes medarbetare beskriver mångfalden och det evolutionära i komplexa systems sammanvävda relationsmönster. De sätter samtidigt fokus på att vi människor har svårt att förhålla oss till såväl den komplexa mångfalden som den okända framtiden, och att vi i det ”läser” sig, blir endimensionella och atemporala. Det gäller därför att ”arrangera ett sammanhang som förmedlar budskapet att förändring är möjligt” skriver de. Det är det enda man kan göra. Det bygger på att vi som Bateson säger kan ”**lita på processen**” (PP) och ge det budskapet vidare. Budbäraren är budskapet.

Den evolutionära processen sker genom växlingar mellan perioder av stabilitet och perioder av förändring (PP). När man inte litar på livets process hamnar man i paradoxer, skapar motsättningar som inte finns – ibland med dödlig utgång. Cecchin hävdar med bestämdhet ”det är inte förändring utan **det är stabiliteten som är problemet!**” (PP). Man blir repetitiv, oförmögen att ta in något nytt. En av våra tonårsflickor bekräftade det härom veckan då hon sa ”**det är bättre med stabilt skit**” (PP). De har skapat ett val som de inte har.

När klienter ”varken kan, vill eller får” (som de sa i Milanoskolan) ligger öppningen i den evolutionära modellen. I livet ingår **rekursiva processer (PP)** som för all utveckling framåt mot högre komplexitet. Mångfald och nya möjligheter kommer in i de vanemässiga upprepningarna, in i det repetitiva, in i det låsta ”more of the same”.

Detsamma sker i terapi. Den milanesiska skolan räknar med ”rekursiva händelser” som det verksamma i terapi. Repetitiv cirkularitet övergår i rekursiv cirkularitet, d.v.s ”more of the same” övergår i ”same, same but different”.

Rekursiviteten har ett par viktiga konsekvenser för behandling som vi kort vill nämna:

1. **Orsak och verkan är ett iden rekursiva processen (PP).** Att de är inseparabla innebär att ”effekten” av en händelse är ”underkastad kommunikationens lag” säger Bateson, alltså kan

ett budskap endast förstås inifrån den rekursivt utvecklade relationen. Redan från början hävdade Milanoteamet att "för att förstå en händelse måste man titta på effekten av den".

2. Bevarande och utveckling innebär att man för sin överlevnad är tvungen att adaptera till det evigt nya. Cecchin kallar det "**adaptationens lag**" (PP) och visar därmed på dess tvingande nödvändighet. Adaptationen gör det möjligt att både överleva och utvecklas i den eviga föränderligheten. I kritiska lägen stannar man tillfälligtvis upp i stabila lägen och klarar krisen på kort sikt. Men om systemet inte släpper in det nya klarar man sig inte i längden. Det är inte förvånande att "feedback" är det vanligaste ordet i Batesons skrifter.

De som söker hjälp har fastnat i låsta lägen. Dilemmat kan uttryckas som "rathersafethansorry", men de skulle inte ha kommit till oss om det inte hade övergått i "safe ISSorry". Genom behandlingen kommer de fram till att "rathersorrythansafe" är bättre eftersom "sorry" går över, men inte "den stabila skiten".

Maturanas starka fokus på identitetens betydelse har fått oss att inse att identitetens bevarande kan komma att gå före den fysiska överlevnaden. I vårt tänkande betyder identitet ytterst att känna sig som en fullvärdig människa bortom bedömningsparadigmen, bortom "fel och förtjänst". Det bekräftas av att anorexipatienter ibland i extrem kamp mot en hotande identitetsförlust försök, avvärja intensivvårdens insatser. I det läget finns inga alternativ, men, som en flicka sa häromdagen "då gick det inte att se på flera sätt, men idag kan jag tänka två gånger".

"Folk tror inte på förändring för de har inte sett den" säger Cecchin och "det blir fasansfullt trist att stå still". Oföränderligheten bekräftas på vår mottagning där den vanligaste av alla repliker är "det kommer aldrig att gå"!

När man står still blir alla interaktioner (inre såväl som yttre) repetitiva. Man börjar man upprepa sig, interaktionerna går runt i samma cirklar, blir tjatiga. Den som står still är inte med. Man hamnar utanför. Som vi ser det hänger utanförskap ihop med att tänka att man är "fel". Bateson och Maturana är eniga om att "90 till 95% av allt psykiskt lidande handlar om att vara fel i relation". När människor definierat fel hos sig själva, menar Cecchin, har de fastnat i "**förändringsparadigmets förbannelse**". Man vill ändra på sig själv eller det som är.

Maturana tar det vidare till "passionen att förändra den andre" när man definierar "fel på andra". Inte minst gäller att terapeuter riskerar att hamna i "förändringsparadigmets förbannelse". Den hänger samman med ett grundläggande epistemologiskt misstag. Bateson menar att "**grundproblemet i livet är viljan till kontroll**".

Det är alltså inte kontrollen i sig utan själva viljan till kontroll som verkar låsande och ger upphov till paradoxer. Faran ligger i att i samma ögonblick som vi vill styra det naturliga flödet så negerar vi den ekologiska intelligensen. Ju mer man vill lösa paradoxerna desto fastare blir de. Det är själva viljekraften som bestämmer kartornas makt, och det blir som för en av våra tjejer som sa "**livet har fel**" (PP).

Kontrollen i sig fungerar ändå inte för "alla paradoxer upplöses om man tillför tid" enligt Bateson. Det är bara när man släpper viljekraften som tiden och förändringen har en chans. Som vi ser det är det överlåtelsen eller "**ske Din vilja**" (PP) som är det ytterst "ekologiskt korrekta". "Kalla det gärna Gud om ni vill" säger Bateson om den ekologiska intelligensen.

DEL II Metacybernetiken, Maturana och förändring i relation

Maturanas syn på relationen mellan observatör och det observerade

Metacybernetiken (PP) och Maturana gör oss medvetna om att vi bara kan "se på den värld vi har frambringat och på hur vi har frambringat den". Det vi kan göra är att försöka hålla oss medvetna om att "vi aldrig kan göra anspråk på någon sanning", för "**vi har ingen tillgång till någon verklighetoberoende av oss själva som observatörer**" (PP).

Problemet är bara att "vi inte är medvetna om att vi inte är medvetna" om vår konditionering som observatörer, utan rätt som det är börjar vi tro på våra berättelser och förklaringar. Vi tror oss veta säkert och "hävdar att vi sitter inne med sanningen". Men "faran med berättelser är att man börjar tro på dem" som Cecchin uttryckte det och "förklaringar inte är annat än lugnande medel" om man lyssnar till Maturana. Förståelse, däremot som andlig intelligens, är vad som uppstår i den co-evolutionära rekursiva händelse som är terapi.

Värdet med metacybernetiken

Värdet med metacybernetiken för oss är att vi inte går i clinch om vetandet, att vi inte går i kamp om att ha rätt. Cecchin säger att "det är vi som har mest råd att inte ha rätt". Vi kan vara nyfikna på hur "obegripliga fenomen" kan bli begripliga även om ingen inblandad har en susning, vara nyfikna på hur de har rätt även om det låter skogstokigt för oss. Vi tar upp Cecchins råd att fråga oss själva "i vilken kontext blir det de gör begripligt?" och fråga dem "vad gör ni som är rätt?"

Vidare hjälper Maturanas epistemologi oss att förhålla oss till den verklighet vi själva har frambringat. Den åskådliggör tydligt att vi sällan reflekterar över hur vi vet det vi tror oss veta. Vi går omkring i en föreställning om att vi har koll på läget, vet hur det är. För det mesta lever vi i en fullständig omedvetenhet om att den värld jag lever i, i själva verket inte är annat än en fragmenterad och begränsande föreställning om det som är.

Vi kan inte göra så mycket åt vår belägenhet annat än att **reflektera(PP)** över våra betingelser som observatörer, nämligen att vi rör oss i en värld där vi går miste om helheten och relationerna. Då kan det vara lättare att förstå att allt vi har är fragment av relationer, och då kan vi se att det vi kallar "verkligt" inte är annat än en observatörsberoende verklighet. Då kan det gå lättare att avstå från att ha rätt.

En rekursiv reflektion (PP) "att lyssna till mig själv när jag lyssnar till den andre".

Idealet är att närman kontinuerligt avläser den andres yttranden som budskap också inser att de samtidigt kan vara effekten av min egen närvaro i situationen.

Maturana väcker därmed den rekursiva frågan "hur jag är involverad i ett samtal som förändrar relationer" och om vi delar upp den i sina beståndsdelar får vi syn på att den innehåller en rad viktiga aspekter för terapituationen:

Hur jag – innebär fokus på hur min närvaro som terapeut inverkar på situationen och hur mina betingelser som observatör är bestämmande för hur min perception av situationen och för vad jag kommer att göra som konsekvens av det.

är involverad – betyder att dynamiken i mötet spelar roll för det som sker. Maturana varnar för att jag kan ”vilja få det på mitt sätt” – som ju slungar oss alla in i kontrollområden! Om jag engagerar mig i något som jag tycker skulle vara önskvärda konsekvenser av mötet blir det en annan dynamik än om jag engagerar mig i själva mötet med de andra.

i samtal – sätter fokus på själva samtalet som förändringsagent. Konsten är att arrangera ett samtal fritt från föreställningar om att någon enskild faktor - vare sig person eller kunskap eller motivation - förväntas styra processen ensidigt!

som förändrar – belyser att Maturana, tvärtemot vad många tror, verkligen är för att terapeuter ska åstadkomma förändring. Han menar, precis som Fruggeri, att vi kan organisera ett sammanhang som faktiskt förmedlar att förändring är möjligt.

relationer – refererar till att det inte är människor som ska förändras utan relationer, eller mer specifikt de operationella relationella omständigheter i situationen som blockerar ”rätt i relation”.

DEL III Terapeutiska nyttan och glädjen med metacybernetiken och epistemologin

Den metacybernetiska förståelsen gör oss firare (PP). Vi kan bli mer rörliga och närvarande i samtalet när vi inte har en massa idéer om att vi redan vet. Och jag blir fri ifrån tankar att det skulle vara något ”fel” på klienterna och kan möta dem med accepterande d.v.s. kärlek.

Jag blir fri ifrån det speciella ansvar som finns i idén om terapeuten som förändringsagenten. Insikten om att det är själva samtalet som förändrar, gör att jag kan kliva ur prestationsområden, som har att göra med mig, till att vara i produktionsområden som har att göra med att arrangera det här samtalet.

När jag inser att jag faktiskt inte vet, och när jag förstår att ingen annan heller kan göra anspråk på att veta, så blir jag friare att använda min egen nyfikenhet till att gemensamt med familjen utforska det som är. Jag blir, som Cechin säger, estetiskt nyfiken på det de kommer med – utan att behöva facka in det i prekonstruerade diagnoser och förklaringsmodeller. Vi rör oss i en förståelsesområde, snarare än i en förklaringsområde. Där kan vi tillsammans undersöka ”en förståelse bortom alla förklaringsgränser” för att åter tala med Cecchin.

Det är nämligen när vi tror på våra fragmenterade och begränsande förklaringar som livet blir tomt, torftigt och meningslöst. För livet i sig, varat, är rikt, stort och glädjefyllt till sin natur. Det är när vi bråkar med livet när vi tvingar vår ”verklighet” på helheten, som vi får problem.

Nyfikenhet, vanvördighet och fördomar

Cecchin destillerar ner den metacybernetiska förståelsen i de centrala begreppen **nyfikenhet, vanvördighet och fördomar (PP)**. De kom inte till honom alla på en gång. Snarare är det så att man i dem kan spåra hur hans tänkande utvecklats under lång tid och i flera steg.

Cecchin första begrepp är nyfikenhet. Han beskriver nyfikenheten som en estetisk process, i linje med Maturanas estetiska domän, där man förutsätter det goda och det sköna i sitt utforskande. Vi anser att det gäller att förstå de rekursiva processerna inifrån, där de kan bli begripliga och därmed sköna. "Den estetiska nyfikenheten är den drivkraft som ligger i intervjuandet" och har ingen likhet med en nyfikenhet som vill veta för vetandets egen skull. För vad skvallerseglarna vill veta är hur du är "fel i relation", medan den estetiska vill ta reda på vad som får dig att känna "rätt i relation".

Det andra begreppet är vanvördighet. Cecchin brottades med att alla föreställningar - hypoteser, förklaringar, teorier m.m. skymmer sikten för det som är. Han kom att införa begreppet vanvördighet mot allt vi tror att vi vet, som uttryck för den djupaste vördnad för det som är bortom "vetandet".

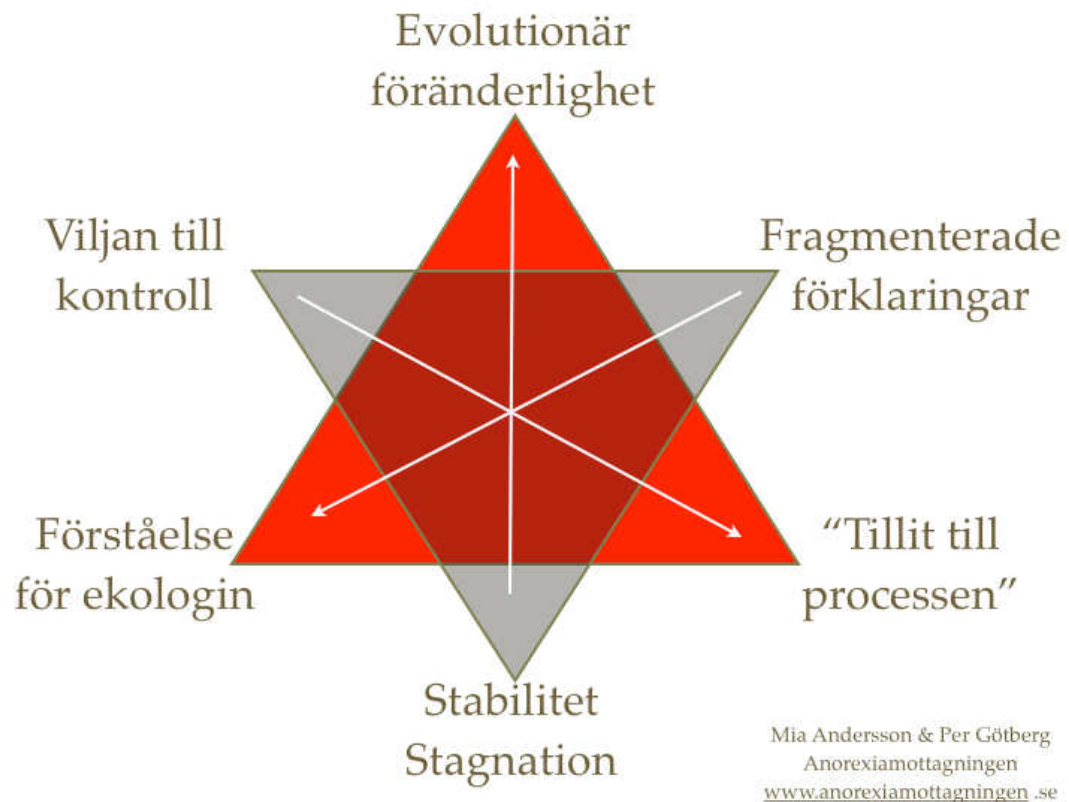
Fördom är Cecchins tredje begrepp. Han säger att han medvetet valde ett begrepp som har stark negativ konnotation för att han ville visa att fördomarna finns där antingen vi gillar det eller inte. I artikeln "Prejudiced about prejudice" (New Therapists hemsida) tar upp hur fördomsfullhet mot att ha fördomar gör oss blinda för dem. Han menar att det är ett omöjligt företag att försöka göra sig fri ifrån dem. Det enda vi kan göra, skall göra och måste göra - enligt Cecchin - är att göra oss medvetna om våra egna fördomar så att vi kan använda dem konstruktivt. Han lämnar till och med ett slags testamente i sin sista intervju: det viktigaste vi har att göra i framtiden är att medvetandegöra, lyfta fram, diskutera och göra konstruktivt bruk av våra fördomar.

Man kan ha favoritfördomar också, eller "preferenser" för att tala med Maturana. Vi har också en favoritfördom: att man kan "lita på processen" mot stagnation, och att botemedlet mot "fel i relation" heter kärlek. Den estetiska nyfikenheten tillåter en faktiskt att gå väldigt nära i kampen för kärleken. Vi håller med Maturana, "kärleken är visionär, det är inte sant att kärleken är blind, det är kärleken som får oss att se". Ni skall bara höra Mia när hon bränner av en kärleksmissil. Till exempel minns jag dialogen med en flicka som satt stenhårt fast i sin svält och sitt självhat. Mia antyder att hon har kärlek i sig, och svaret kommer direkt: "det finns ingen kärlek i mig, bara hat" - "men du älskar ju din mamma" - "ja det förstås"! När man försöker få reda på vad som är rätt och gott för människor så kan man också fråga om motsatsen - vad är det som är på tok? Vad fattas dig? De älskar sådana frågor när de ställs i en kärleksfull och trovärdig atmosfär. **"Det bästa med er är att ni är så jäkla självsäkra" (PP)** som en flicka sade när hon hade börjat gå upp i vikt.

Stjärnan (se bild) - en grafisk framställning över hur vi tänker om terapi

Vår utgångspunkt i terapi är att göra allt vi kan för att våra klienter skall känna sig "rätt i relation". Vi förstår att detta "att vara rätt i relation" handlar om relation till allt i livet - och är ytterst en fråga om både överlevnad och utveckling.

Nu skall vi visa vår illustration av vad vi tänker om utveckling i överlevnadens tjänst.



Den svarta triangeln

Den svarta triangeln symboliserar människans önskan att behärska den större helheten och är i själva verket ett uttryck för tillitsbrist och oförmåga till överlåtelse.

1. (överst till höger) Det är här vi hackar sönder verkligheten i fragmenterande förklaringar som vi tycker att vi kan begripa och hantera. Det är tryggast så, även om den verklighet vi frambringat är fragmenterad och förtingligad, snarare än det ”besjälade universum” som Bateson inviterar till.

2. (överst till vänster). Här har vi viljan till kontroll, övertygelsen att vara ”fel”. Vi vill bestämma över livet, för vi vet ju - som vår tjej sa - att det är ”livet som har fel”. Vi båkar med kärleken när vi ”försöker få det på vårt sätt”, och när vi bråkar med den inviterar vi problem.

3. (nederst) Längst ner har vi stabiliteten, lidandet ligger i stagnationen, där man står still. Eftersom tid är förändring finns här ingen upplösning . Som Mia råkade uttrycka sig till en

anorexiflicka häromdan ”lidandet i sig är väl inte det värsta, om man bara visste att det gick över skulle det väl gå an, men det är ju det eviga lidandet som inte är så kul”.

Den röda triangeln

Den röda triangeln kan vi kalla för den ekologiska triangeln. Den påminner oss om att livet är större än den fragmenterade begränsning vi frambringat.

1. (nederst till vänster) Ekologisk förståelse öppnar för ”det ännu icke sagda” för att tala med Tom Andersen. Uppgiften är att bistå människor i sökandet bortom sina ”fördomar” – sina fragmenterade förklaringar av det som är större.

2. (överst till höger) ”Tillit till processen” gör oss fria att samverka med det som är, ”det större medvetandet” för att följa Batesons väg ut ur livets grundproblem, viljan till kontroll.

3. (överst) Den evolutionära föränderligheten ser vi som en förutsättning för att komma ut i livet och välkomna det okända. Det är vägen ur stagnation och tristess. I den ekologiska visdomen kan man vara föränderlig i ett föränderligt flöde.

Den terapeutiska processen

Pilarna symboliserar riktningarna i den terapeutiska processen. De beskriver utkomsten av mötet mellan fördomssystemen, där våra fördomar inviterar till rekursiva händelser och samtalsprocessen får deras fördomar att gravitera mot föränderlighet i den eviga föränderligheten.

PIL 1. Våra samtal öppnar för en rörelse från förtingligad fragmentering mot en andlig förståelse där det ”obegripliga lidandet” ses i ett större sammanhang. Det blir en rymligare värld att leva i, en kärleksfullare tillvaro.

PIL 2. Den terapeutiska processen punkterar illusioner om att kunna behärska livet. När de slappnar av i sin vilja till kontroll, öppnar de sig för ett besjälat universum där det går att ”lita på processen”.

PIL 3. Egentligen går hela den terapeutiska processen ut på att vi arrangerar ett sammanhang som osar att förändring är möjligt. Det är det som är själva förutsättningen för stabiliteten, det krampaktiga klamrandet till det man tror sig veta, och de fruktlösa försöken till självkontroll ska släppa.

I takt med att människors förändringsparadigm upplöses ökar deras utrymme att vara sig själva i samexistens med varandra, enligt Maturanas kärleksdefinition. I kärleken finns friheten. Låt oss avsluta med ett citat av kyrkofadern Augustinus:

”Älska din nästa och gör vad du vill”(PP)

