

Splitting

Nedenstående om splitting er skrevet ud fra min forståelse af særlig to danske kapaciteter indenfor borderline personlighedsforstyrrelse nemlig Lars Sørensen og Karin Dyhr (som du kan læse mere om ved inspirationskilder. Det er sammenholdt med min egen erfaring som privatpraktiserende, emotionsfokuseret psykoterapeut, der har været så privilegeret at få lov at følge adskillige klienter med borderline på deres rejse frem mod større tryghed og en bedre livskvalitet. Jeg er taknemmelig, berørt og beriget af tilliden som bliver mig tildelt.

Splitting-begrebet

Begrebet splitting er i mine øjne et af de mest misforståede og stemplende begreber anvendt i forbindelse med borderline personlighedsforstyrrelse. Ofte bruges det ensidigt og negativt stemplende fra omgivelsernes side om den måde, som et menneske der lever med borderline projicerer indre følelser ud i de mennesker det færdes iblandt.

Mennesker, der lever med borderline-personlighedsforstyrrelse, bliver for manges vedkommende alt for ofte mødt med afvisning, modstand og mangel på reel forståelse af, hvad det er for voldsomme dynamikker, der kan komme til udtryk. Hvad enten det skyldes at dette udtryk ofte kan være emotionelt meget kraftfuldt, og/eller det vækker afmagt i omgivelserne, bliver resultatet ofte, at personen med borderline bliver udsat for en eller anden grad af afvisning. Det er frem for alt tragisk. Den erfaring, fortæller mine klienter mig, der om noget farver og former livssynet og selvopfattelsen hos et menneske med borderline, er den dybe, smertelige og velkendte erfaring af afvisning.

For mig siger det derfor meget om den iboende livskraft, at personen med borderline alligevel ikke har ladet sig knække. Tværtimod søger personen på den eneste mulige måde hun kender til, at løfte stærke, indre spændinger, som hun ikke kan forene i sig selv, ud af sig selv ved at anbringe dem på andre, både som positive og som negative projektioner. Det er det vi betegner som splitting – og splitting er derfor ikke noget som personen med borderline gør for at genere nogen eller skabe splid! Det er simpelthen det i situationen bedst mulige!

Inspirationskilder

Lars Sørensen, tidligere chefpsykolog på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sjælland er forfatter til flere bøger, der i væsentlig grad beskæftiger sig med borderline personlighedsforstyrrelse. Lars' hjertevarme og respektfulde menneskelighed og menneskeklogskab har i mange år været, og er til stadighed, til stor inspiration i mit eget virke som psykoterapeut.

Karin Dyhr, tidligere borderlinepatient med mange og smertefulde erfaringer fra sine 17 år som psykiatrisk patient. Karin er nu helbredt, og har siden udgivet nogle meget værdifulde bøger (se links) om borderline-tilstande oplevet indefra. Karins eksempel, og hendes ærlighed og usentimentale vilje til at dele sine egne dyrekøbte erfaringer, tilbyder for mig et enestående indblik og forståelse, og har været mig en afgørende øjenåbner ind i verden set fra et borderlineperspektiv.

Den empatiske forståelse af splittingens funktion, som både Karin og Lars tilbyder, håber jeg at kunne formidle i kort form i det følgende:

Splitting som overlevelsesrettet ressource

Jeg ser splitting som det mulige nødværge for akut at undgå indre kaos – og dermed som en stærkt overlevelsesrettet ressource.

At se splittingmekanismen som manipulerende og som noget man skal undgå, neutralisere eller konfrontere, er for mig at se både forsimplet og tilslørende. Forsimplet fordi det er let at komme til at overse splittingmekanismens egentlige funktion – nemlig at kunne løfte den indre spænding ud af sig selv, at give den et "lærred" at spille sig ud på i form af andre mennesker. Det tillader at den indre, ubevidste spænding kan gøres til genstand for undersøgelse, en psykologisk meget vigtig funktion! Tilslørende fordi det menneske, der lever med borderline-reaktioner på sine smertelige, tidlige svigt, af omgivelserne alt for ofte kommer til at blive set som en modstander, i stedet for som et menneske der kæmper for at kunne rumme stærkt modsatrettede sider af sig selv.

Afvisning kommer således til at følge på afvisning.

Splittingens væsen er, at de indre billeder af det gode/trygge/omsorgsfulde sammen med billeder af det onde/truende/utrygge bliver løftet ud på forskellige personer i omgivelserne. Det er det oprindelige, arketyperiske og afgørende indre overlevelsesdrama som her udspiller sig i det ydre. Det tidlige, indre pres har været så stort, at nuancer ikke eller kun i ringe grad har kunnet tillades. Når de indre, fastlåsende spændinger ubevidst projiceres ud i andre, tillader det personen mere frit at kunne bevæge sig i et ydre landskab, hvor det onde findes – ligesom det gode findes!

Stadig spændingsfyldt og stadig smerteligt, javist – men det er et meget stort udviklingspsykologisk skridt videre fra ellers at have været nødt til at fornægte eksistensen af nogen af dem! Og det er et nødvendigt skridt videre mod muligheden for at integrere de modsatrettede sider i en heling af det, der engang måtte holdes adskilt.

Hvad er splitting egentlig?

Splitting er en psykologisk mekanisme, der tillader et menneske at udholde vanskelige og overvældende følelser ved at se en anden som enten god eller dårlig, som tryk og støttende, eller som farlig og svigtende. Denne opdeling gør det lettere for personen at håndtere sine følelser, som på overfladen kan virke modsatrettede.

Behovet for at opdele vores verden er i vidt omfang fælles for mennesker. Vi flytter vores indre verden ud, så den bliver til at navigere i. Det er nu engang nemmere at føle sig tryk, når jeg kan fortælle mig selv hvem jeg skal undgå og hvem jeg ligner. Det er næppe tilfældigt, at de arketyperiske roller som skurke og helte spiller sig ud i alle mulige kombinationer på det store lærred.

Ved splitting spaltes et objekt, en gruppe eller et individ grundlæggende i "godt" og i "ondt". Et lille barn der udsættes for svigt, om svigtet nu tager form af voldelige overgreb eller mere subtilt ødelæggende foragt, ligegyldighed eller afvisning, kan ikke tillade sig kun at hade eller afvise sin mor/sin omsorgsperson. I sin grundform sikrer en skarp opdeling af

følelser et svigtet barn muligheden for både at elske og at hade sin mor/sin omsorgsperson. Det sikrer at barnet kan holde fast i den ”afgørende illusion om at selv den dårligst fungerende forælder er god nok til at sikre barnets overlevelse”, som Karin Dyhr skriver.

Hos et menneske, der grundet tidlige og ubærlige svigt udviser borderline-reaktion, er de ubehagelige følelser ekstra stærkt forbundne med urovækkende og skræmmende indre sansninger af at være uren og utilstrækkelig. At være gennemsyret af at være forkert, at være uværdig, at være grundlæggende u-elskværdig. De mere behagelige følelser kan være forbundet med omsorg, at være i kontakt, at blive mødt og beskyttet, at få plads. Pointen er at begge følelseskategorier har så stor en indre psykisk ladning, og er så modsatrettede, at det ikke er muligt på samme tid at holde dem i sig – og personen med borderline-reaktion kan derfor kun omgås dem, ved at give dem en plads uden for sig selv.

Splitting fremtræder i mange former, afhængigt af borderlinepersonens primære udviklingspsykologiske tema, og de erfaringer som personen bærer med sig. Splitting giver mulighed for at kunne leve side om side både med slagskyggen fra det ubærlige og håbet om det absolut gode. Ellers skulle alt det egentligt ubærlige fortsat holdes inden i personligheden, hvilket ville betyde en grundlæggende indre spaltning eller opløsning. Det er i dette perspektiv, at evnen til splitting i virkeligheden som nævnt markerer et stort og betydningsfuldt udviklingskridt videre fra at være nødt til at fornægte det smertefulde og det negatives eksistens.

Splitting som en kreativ løsning

Splitting mekanismen er således en meget virkelig og regulær psykisk ressource. I en vis forstand kan vi tale om en forsvarsmekanisme, men jeg foretrækker selv at se splitting som en ubevidst mestringsstrategi: Ved at anbringe udvalgte følelser på andre, bliver det muligt for et menneske med borderline-reaktion at udtrykke noget af det, som det i den ofte kun sløret erindrede barndom ikke var muligt at tilgå.

I ordets egentlige forstand er der med splitting, for mig at se, tale om en kreativ, ubevidst løsning, der hjælper til at håndtere det indre tryk – og giver personen med borderline-reaktion mulighed for at forholde sig til det som han måtte se som ondt eller som godt. Ofte er der tale om så stærkt et indre tryk, at personen dissocierer mellem enkelte dele af sin personlighed for at kunne udholde det, og ikke har andet valg end at anbringe den stærke indre psykiske ladning på en ydre person eller en ydre gruppe.

Projektionen, selve det at have løftet sine ubærlige følelser over på en anden, kan efterfølges af tomhed. Som Karin Dyhr siger: man undgår ”det onde”, men får en skræmmende følelse af tomhed og ensomhed. Mange vil sikkert kunne genkende en særlig, smertefuld tomhedsfølelse, som ikke er det samme som depression, men en følelse af at være totalt prisgivet. Med Karin Dyhrs ord ”Jeg var som et koldt og sultent spædbarn, som nogen havde lagt fra sig på en hylde”.

Hvert af disse dissociative skift kræver, som Lars Sørensen skriver, fra terapeutens side ”finfølelse og kontaktfuldhed. Hver enkelt dissociativ personlighedsdel har sin betydning og kalder på at blive rummet. Der er tale om mere end en overlevelsesstrategi – uden at kunne dele verden op, havde heller ikke ressourcerne kunnet overleve...”

Nej – og netop dette ressourceaspekt kan ikke overvurderes!

Reaktioner i omgivelserne

Som antyd det ovenfor har "splitting" et dårligt ry! Personalegrupper i behandlerkredse har, i den bedste mening, forsøgt at imødegå den indlagte borderline-patients behov for at anbringe sine både behagelige og ubehagelige følelser "udenfor" på medlemmer af gruppen.

For omgivelserne, det være sig en behandlergruppe, en vennegruppe eller familiemedlemmer, kan det betyde, at nogle finder sig selv i en rolle som idealiserede, gode og beskyttende hjælpere, mens andre oplever sig selv blive genstand for stærke negative projektioner.

Afmægtigheden i omgivelserne kan derfor være stor. Reaktionen bliver ofte at en personalegruppe, eller de nærtstående i en familie eller en vennekreds, oplever sig stærkt opdelt. "Du splitter os", og "du skal ikke lave splitting på os!" er udbrud og tilrettevisninger som mange borderline patienter har hørt. Og, ret skal være ret, det kan være overordentlig svært for omgivelserne at se sammenhængen i en adfærd, der kan forekomme så forvirrende, når man ikke kan se eller har viden om hvad splittingens egentlige funktion er.

Den så sørgeligt velkendte erfaring af afvisning bliver igen og igen den levede virkelighed for et menneske med borderline, og dermed en tragisk bekræftelse af selvhadets berettigelse.

Hvordan kan splitting heles?

Lars Sørensen igen: "Behandling af personlighedsforstyrrelser er grundlæggende at behandle tilknytningstraumer. Men ofte er der også enkeltstående choktraumer involveret, ikke mindst ved borderlineforstyrrelse. Dermed skal både choktraumerne afhjælpes, og patienternes kontaktlængsler skal opfyldes".

Som det vil være fremgået, viser det for mig meget om urkraften og livsviljen hos et menneske med borderline-reaktioner, at det evner at forholde sig til sine indre og ofte voldsomme polariteter ved at tillade dem en ydre fremstilling på andre, så det bliver muligt at manøvrere imellem dem. Alternativet for et sind der ikke havde magtet dette, havde måske været at fornægte polariteterne. Dermed ville sindet formentlig have bevæget sig i retning af skizofrene tilstande i stedet.

Terapien består i at hele splittingen – ikke at undgå den! Med Lars Sørensens ord: "At vise at det gode eksisterer selv om det ikke er 110 % godt, og at selv om noget kun er 90 % godt er det stadig godt nok". Og videre: "Borderline personen hverken kan eller skal holde op med at polarisere gennem splitting ... problemet skal løses hvor det viser sig, og det skal demonstreres ... at den eneste udvej er en heling af opsplittningen, at der er noget godt i de(t) onde, og noget ondt i de(t) gode".

Helingsprocessen

Jeg tilslutter mig helhjertet: Det er gennem opbygningen af en tillidsfuld relation, at indre tryghed kan få lov at rodfæste sig i personen med borderline-reaktion. Men som Karin Dyhr meget tydeligt siger: "Når de to kategorier (*af godt og ondt, trygt og utrygt*) blandes, bliver resultatet hos borderlinepatienten ikke grå toner, men som at omhyggeligt stablede

bunker af brikker falder sammen i et virvar – før man måske er parat til at rumme blandingen i én person”. Denne personlige og smertelige erfaring fortæller sigende om vigtigheden af at omgå kraften i splitting-dynamikken med respekt. Det er gennem tålmodigt arbejde, skridt for skridt, at de dele der fra tidlig tid i personens liv ikke fik en trykplads sammen, nu kan træne sig til at bo i samme hus.

Den trygge relation – herunder ikke mindst den trygge timing! - er i min erfaring en helt afgørende forudsætning for at kunne begynde at nærme sig alt det smertefulde, som har måttet parkeres væk fra personen selv, og påbegynde arbejdet med at hele modsætningerne.

Kilder om splitting og borderline

Karin Dyhr: www.karindyhr.dk

Lars Sørensen: www.integrativpsykoterapi.dk

Karen Fastrups podcast om eget forløb gennem psykose til helbredelse: www.dr.dk/radio/p1/radiofortaellinger

Endvidere bidrager Ole Stjernholm i sin bog ”Borderline – og de indre mangeltilstande” med mange værdifulde perspektiver www.hovedland.dk/bog/borderline

Andre artikler af Michael Søderberg:

[Hvad er borderline?](#) Her forklarer Michael hvad borderline er, hvordan du påvirkes af den og hvordan borderline kan behandles!

[Øjeblikke af enhed](#): Et sådant øjeblik af enhed efterlader typisk en oplevelse af forbundenhed, indre accept, uforklarlig eller paradoksal forståelse af lidelse, eller blot – ro.