

43 minuter av pretend mode – hur gör vi för att bryta låtsasläget?

mariawiwe@MBTsverige.se

Upplägg

- Låtsasläget – definition
- Vad innebär det för våra patienter att befinna sig i detta? Konsekvenser för behandlingen?
- Hur gör vi?
- Vad är det nödvändigt för oss MBT-terapeuter att tänka på?
- Rollspel

Varje gång...

... en individualsession eller en gruppssession, med MBT-inriktning, startar är din uppgift som terapeut att hela tiden lyssna efter icke-mentaliserande processer och interaktioner

...därför att det helt överskuggande målet med MBT-terapi är att *stimulera och höja mentaliseringsförmågan*

- Den största utmaningen i att kunna urskilja mentalisering från icke-mentalisering – är att kunna känna igen, sätta fingret på och bryta *pseudomentalisering*

Till att börja med...

Hur definieras pretend mode/ låtsasläge/
pseudomentalisering?

Pretend mode/Låtsasläge

- Mentala världen bortkopplad från verkligheten
- Bro mellan inre och yttre verklighet saknas

Fysiska självet och inre världen har inget samband

- Tomhet, meningslöshet och dissociation
- Upplevelsen av att det inre livet inte är verklighet tillåter självskadebeteende
- I terapi: ändlösa inkonsekventa pratstunder om tankar och känslor hos sig själv och andra

- Ingenting händer utanför terapirummet – nada!
- Tänkt men inte känt
- Risk att patienten plockar upp terapeutens formuleringar och insikter

Tre kategorier

- Påträngande
- Överaktiv
- Destruktivt inadekvat

Exempel Påträngande

”Vi var ute på krogen och det är ju helt klart att hon blev svartsjuk på mig och min sociala förmåga. Hon har ju liksom sitt bagage, du vet hon blev ju så övergiven när hon var liten, fick liksom inte känna sig riktigt älskad, så egentligen förstår jag ju verkligen att det har blivit på det sättet för henne. Alltså, det är så sjukt för jag vet precis, jag vet precis när svartsjukan smäller till i henne, det räcker att jag pratar bara lite med någon annan, då blir hon så sur och svartsjukan står som skriven i ansiktet på henne. Och jag vet ju bara då att jaha det var den kvällen det, nu var det här förstört, finns inget absolut inget att göra för det är bara så hon är...”

Exempel Överaktiv

”Han är så seg, han har ingen självinsikt, och jag har försökt få honom att fatta det så många gånger, ja flera gånger varenda dag, och ändå fattar han inte, och jag bara hållå det är ju så uppenbart det här att han har använts av sin mamma, typ varit som hennes partner bara för att hon inte haft någon och nu kan han inte binda sig vid en annan kvinna för det. Alltså det är så uppenbart, han kan ju inte rå för det, men han kommer ju aldrig att kunna få ett eget liv, en egen plattform liksom, om han inte tar till sig den här insikten, smälter den och sedan går vidare liksom. Han lider av ett Oidipuskomplex i förhållande till sina föräldrar. Ja, han är verkligen rädd för närhet. Och vet du han är så känslomässigt inkompetent för när jag talar om den här insikten för honom, ja då ser han ut som att han inte fattar någonting, typ vilken planet kommer du ifrån, och frågan är väl egentligen om han är lågbegåvad.”

Exempel Destruktiv...

”Äh, lägg av och böla, du är fan inte ledsen för att jag lappa till dig, du är bara så jävla förbannad på mig för att jag i alla fall tar tag i mitt liv till skillnad från dig. Du måste fatta någon gång att du får skylla dig själv, du bokstavligt talat ber ju om det. Patetiskt.”

Pseudomentalisering kan med
andra ord definieras som...

Harry Frankfurt (2005): "Bullshit är
oundvikligt närhelst omständigheter kräver
av någon att tala utan att veta vad han
egentligen talar om" (min översättning).

Politiker och terapeuter

Skall skiljas från lögnen

Hur tänka & göra?

Föreläsningstitel nr 2

I huvudet på två terapeuter...

...och

”Hon förstår verkligen mig..uhm...som ingen annan gjort, ser rakt in i mig och jag behöver inte säga något, hon vet ändå hur jag känner mig. Hon är väldigt klok och insiktsfull och så tolerant och jag blir mig själv. Plötsligt kan jag härbärgera alla mina känslor och känna dem fullt ut. Terapin och denna kvinna har fått mig att förstå essensen med själva livet. Är jag arg ja då erkänner jag ilskan fullt ut och känner jag passion ja då lever jag ut den utan att tveka, och hon möter mig med en sann uppriktighet i det och ser till mitt mänskliga väsen och älskar mig på riktigt riktigt, ja det här att om man verkligen älskar någon så sätter man den människan fri. Så givetvis har hon ingenting emot att jag träffar andra, hon är så trygg i att det är henne jag älskar ändå...”

Men hur?

John Allen (2003)

- Mentalizing spirit
- Känslomässigt engagemang

Self - disclosure

- Ett mål är att göra det implicita explicit
- Avslöja din position
- Delat intresse
- Ditt bidrag

Visa ditt mentala tillstånd

- Patienten behöver få veta vad han/hon skapar i dig för att ha en chans att få syn på och förstå sig själv
- Försök förstå varandras mentala tillstånd
- Låt din patient få veta att han/hon har inflytande/påverkan på en annan

Misslyckande med self-disclosure...

- ...leder till; större risk att du som terapeut agerar ut (frustration, ilska, besvikelse, förvirring o d y l) genom antingen ihärdigt tolkande eller inadekvata handlingar

Twisten

- Om din patient pseudomentaliserar så är det du som äger problemet
- Speak out!
- Arbetsminnet – inte det förflutna

Adekvata interventioner...

- Korta och enkla
- Affektfokuserade
- Ej beteendeinriktade
- Fokus på mentala tillstånd

- Epictetus

Föreläsningstitel nr 3...

Rollspiel