

Psykiatriugens tema- manchet

Følelser dominerer vores liv. Vi tror, vi handler forstandsmæssigt, men det er følelserne der driver værket. Følelser er involveret i dagligdagens handlinger og i alle former for psykiske sygdomme og behandlingsformer. Psykisk overfølsomhed ligger til grund for de fleste psykiske lidelser eller er et symptom ved sygdommene. Balancen mellem følelser og fornuft. Det og meget mere ser vi på i denne psykiatriuge. Vi kommer godt omkring store dele af psykiatrien - herunder skizofreni, personlighedsforstyrrelser, funktionelle lidelser, impulstilstande og psykoterapi. Alle velkomne.

Dagens tema:

De følelsesbetonede psykoterapier

Mit oplæg:

Krop, følelser, selvforhold og sandhedssans. Om kroppens betydning som værktøj for kvalificeringen af nærvær, kontakt, alvorligttagelse og ægte evidensoplevelse i psykoterapien. Olav Storm Jensen, psykolog, mag.art., privatpraktiserende terapeut og praksisforskende leder af uddannelsen i Sensetikterapi



Sensetik

www.sensetik.dk

Almindelig fordom om kropsterapi:

Naiv primitiv katarsisterapi

Katarsis: “psykologisk behandlingsmetode hvor helbredelse søges opnået ved at lade patienten afreagere indestångte el. fortrængte følelser” (DDO)

Sådant findes bestemt på markedet
- og meget andet mærkværdigt -

Men Sensetik er noget helt andet

handler om sandhedssansens betydning i livet
og kroppens betydning for sandhedssansen

“Praksisforsker”

(en, der hele tiden vil lære af virkeligheden)

“Jeg var i forvejen ganske veltrænet i at **tænke**, men opdagede nu, hvor gennemgribende betydning for virkelighedsdimensionen i liv og erkendelse det havde, at blive bedre til at **mærke**.” (om min start i kropsterapi i 1974)

Den opdagelse har så udviklet sig
og uddybet sig for mig lige siden

www.sensetik.dk/faglige-artikler

Psykoterapeutens autenticitet - terapiens afgørende led

Om at tage 'at tage klienten alvorligt' alvorligt nok (1998)

Kroppen i nuet og virkeligheden

Om sandhedens fænomenologi og subjektivitetens kvalificering (2000)

Krop, selv og virkelighed

Skal vi snakke om selvet eller være os selv? (2002)

Evidens og relevans

Videnskabelighed i psykoterapi:

'Evidensbaseret praksis' eller saglig menneskelighed? (2008)

Kropsterapi traditionen

- Wilhelm Reich - Vegetoterapien - kropspansring mod følelser
- Alexander Lowen - Bioenergetikken - grounding begrebet
- Olav Storm Jensen - Sensetik - grounding og sandhedssans - i en humanistisk bioeksistentiel terapiforståelse - som saglig menneskelighed

Ægte evidens

Det jeg har lært, har jeg lært gennem
erfaringer af

- Tusindvis af stærke 'Ja, sådan er det!'oplevelser
- fælles for mig og klient
- og gruppe
- i en intens medleven
- i en ulykkelig forvirrings fuldstændige opklaring
- så det rører dybt





Sensetik terapi på gruppeprocesser

Et af de stærkeste beviser på Sensetik terapiens brugbarhed har været dens anvendelighed på arbejdet med gruppeprocesserne i uddannelsesgrupperne

Terapiuddannelsesgrupper præges normalt af en meget dysfunktionel (giftig) gruppedynamik

Sensetik grupperne er helt anderledes

Ved at arbejde ægte evidensorienteret dannes en autenticitets-kultur

- man tager sig selv og hinanden alvorligt -
og det bliver dybt berigende at være sammen

Det bio-eksistentielle perspektiv i Sensetik

klarhed i skelnen mellem

- væren og gøren -

- Vi er hvad vi er og vælger hvad vi gør
- Følelserne er biologisk givne reaktioner på virkeligheden - deterministisk funktion
- Handlingerne vælges - indeterministisk funktion
- 'Erkendehandlingerne': Det vi gør for at åbne os for eller lukke os for at erfare virkeligheden - i os og for os.

SENSETIKKOMPETENCEN

En personlig relationskompetence, som kvalificerer menneskelig kontakt.

Ved en konsekvent integration af den relevante kropsoptagelse udvikles evnen til nærvær i kontakten og til en kommunikation, der understøtter en stadig optimering af mødets ægthed.

En nøgle til **indlevende undersøgelse** og forståelse af mærkelige eller uhensigtsmæssige måder mennesker gør på er at undersøge:

På hvilke måder kan det de gør, forstås som

Forsøg på løsning af et problem

(Inspiration: Robert M. Pirsig: Lila)

Med forståelsesnøglen

‘forsøg på løsning af et problem’

kan man nærmere undersøge:

- Hvad er det for et problem, der søges løst?
- Løses problemet på den forsøgte måde?
- Forværres eller fastlåses det eventuelt?
- Eller skabes der andre problemer ved den valgte måde?

Sensetikken erfaringsbaserede enhedsteori

Negativ selvforholdelse - forkerthedsvirring -
er det fælles underliggende grundproblem
bag 'psykiske problemer' utallige
fremtrædelsesformer

Baggrunden for dannelsen af de negative selvforhold

- Mennesket som sansende og følende dyr
- Mennesket som 'opportunistisk dyreart' - med lang lærende ungetilværelse - med naturgiven samarbejdsparathed og autoritetstro overfor forældre
- Mennesket som reflektivt bevidst væsen - vi kan forholde os til os selv

- Når forældrespejlingen og følelsen af en selv giver samme selvbillede og værdi, er alt godt
- Hvis de modsiger hinanden, får barnet et problem - en modsætning mellem dets **sandhedssans** og dets **forældretro**
- Et problem det forsøger at løse ved uvenskab med sig selv og undertrykkelse af sin sandhedssans
- Det får et problem med et negativt forvirret selvforhold - en **forkerthedsforvirring**

"Børns evne til at samarbejde med de opvækstvilkår, de har, er næsten uopslidelig. Selv når de forsøger at gøre os opmærksomme på, at samarbejdets pris er ved at blive for høj, kan de resignere, når vi ikke kan se og høre dem.

På samme måde er deres kærlighed til forældrene næsten uopslidelig. Det er deres kærlighed til sig selv, der er sårbar."

(Jesper Juul: Her er jeg! Hvem er du?, 1998)

**Børn har ikke brug for fejlfri forældre.
De har brug for forældre,
der vil lære sammen med dem.**

(hukommelsescitat fra J. Juul)

“Fejlindrømmelsesfobi”

‘Historien om den dumme vej’

(Storm Jensen 1998 og 2000)

Om hvordan den negative selvforholdelse alvorligt kan vanskeliggøre det at indrømme fejl

Fordi det at **tage fejl og begå fejl**
blandes sammen med
at **være forkert**

Selvom det at tage og begå fejl er menneskeligt
- og det at vi er forkerte er løgn -

Offerspillet

Når vi ikke kan bære at begå fejl

- ikke under os selv den menneskelige fejlbarlighed -
kan vi finde på at lave om på virkeligheden om fejlen

Er vi ubetænksomt kommet til at såre vores elskede
kan vi finde på at påstå at det var omvendt

eller få travlt med at tale om hvad den anden har gjort
som var værre - eller lige så slemt

Når man kaster med skyld
er det fordi man har noget at kaste med

Negativ selvforholdelse som psykiatri-problem

- Psykiatridiagnoserne kan bl.a. i sig selv ses som forsøg på løsning af problemet skyldfølelse - for patient og/ eller forældre - fordi sygdomsbegrebet i sin essens netop er ansvarsfritagende
- Problemet løses dog åbenbart ikke, men får et nyt lag i form af skam over diagnoserne
- Det problem som Psykiatrifonden engagerer sig i med sin gode sag: ved oplysning at bekæmpe 'stigmatisering og selvstigmatisering' i forbindelse med 'de psykiske sygdomme'



Sensetik

Psykiatri og “psykiatri-psykologi”

Psykiatripsykologi

“vi forsøger at lære patienten, at de negative tanker er symptomer på sygdommen depression, og at det ikke har noget med virkeligheden at gøre”, siger chefpsykolog Irene Oestrich.

Fra Netdoktor.dk DEPRESSION OG ANGST:

Depressioner bør behandles med samtaleterapi

Psykiatri og 'psykiatripsykologi'

Forklarer livsproblemerne som udslag af sygdomme

- 'apparatfejl' -

(i moderne udgave: stress-sårbarhedsmodellen med biologiske, sociale og psykologiske sårbarhedsfaktorer)

Humanistisk perspektiv

Ser 'sygdomsbillederne' som produkter af livsproblemers

håndtering ved forvirrede løsningsforsøg

- selv- og livsmæssige 'betjeningsfejl' -

Sensetik:

med rod i negative selvforholdelser

- forkerthedsvirvlinger -

Diagnoserne

Selvom de moderne diagnosesystemer DSM IV og ICD 10 definerer diagnoserne som neutrale beskrivelser af tilstands- og adfærdsbilleder synes de i praktisk brug - måske mere og mere? - at **hypostaseres** d.v.s.

opfattes som virkelige, selvstændigt eksisterende 'ting', der forårsager mærkværdig adfærd og tænkning

f.eks. som besættende dæmoner:

'Det siger din OCD til dig ... sig noget til din OCD!',
'Nu spørger jeg ikke din OCD, nu spørger jeg dig' etc.

Den massive dominans af
psykiatriperspektivets medicinske model
som forklaringsmodel for menneskeproblemerne
er et ulykkeligt vildspor i forhold til deres løsning

af astronomiske dimensioner

fagligt, samfundsmæssigt, menneskeligt

“Man møder op på en psykiatrisk skadestue
- og pludselig er der gået 7 år”

Psykiatriens mennesker

Der arbejder masser af gode mennesker i psykiatrien, der vil det bedste og har hjertet med for deres patienter. Det ved jeg fra arbejde med psykiatriske personalegrupper.

Men jeg ved også hvordan der er kamp med magtesløshedsfølelser og konflikter og usikkerhed i forhold til egne menneskelige følelser

i det udfordrende arbejde med vanskelige mennesker.

Jeg er sikker på mængden af god vilje men også på mængden af ulykkelig mangel på de redskaber, der kunne virkeliggøre det, de så menneskeligt gerne vil.

Overfølsomhed?

“Psykisk overfølsomhed ligger til grund for de fleste psykiske lidelser eller er et symptom ved sygdommene”
(fra manchetteksten til denne psykiatriuge)

Denne opfattelse, der er så indgroet i psykiatrien, at den kan fremsættes som et faktum - er en teoretisk antagelse

Sensetik's erfaringsbaserede opfattelse er at der er tale om en fællesmenneskelig, naturgiven overfølsomhed for sandhedssansens krænkelse.

Psykiatrien

Problemet er **overfølsomhed** - for lettændte eller for stærke følelsesreaktioner på livets udfordringer

- derfor behandlinger, der dæmper, bekæmper eller afleder følelserne

Sensetik

Problemet er **forvirret værdiorientering**
pga. for uklart og ufuldstændigt mærkede følelser
pga. opfattelsen af dem som forkerte

- derfor behandling, der støtter adgangen til følelsernes realitet og erfaringen af deres orienteringsværdi



Sensetik

Terapi
og
videnskabelighed

Evidensbasering

Problemet:

Tænkning, teori og tro om, hvad der virker, er ikke nok.
Virkeligheden skal undersøges.

‘Evidensbasering’ - ved at tælle på ‘målinger’ af ‘syg’ og ‘rask’
- defineret ved tællinger af symptom-kategoriseringer.
Det evidente (indiskutable) er tallene - ikke klientudbyttet.

‘Ægte evidens’ - den direkte, konkrete op- og afklarende
virkelighedsoplevelse i terapiens resultat-øjeblikke.
Den bevægende ‘Ja, sådan er det!’-oplevelse,
hvor klientudbyttet er indiskutabelt.

Løsningsforsøget 'Evidensbaseret praksis'

Virkeligheden erkendes ved at tælle

Praksis baseret på statistiske konklusioner på undersøgelser af behandlinger af mange personer ved at tælle på 'målinger' af 'syg' og 'rask' - defineret ved tællinger af symptom-kategoriseringer.

Det evidente (indiskutable) er tallene - ikke klientudbyttet.

Videnskabelig psykoterapi?

Tro på subjektets ophævelse gennem randomisering,
standardisering, manualisering, etc.
ved fravalg af (mængder af) tilgængelig information og
forståelsemuligheder

eller

Kvalificere sin subjektivitet
gennem fordomsfri og kritisk undersøgende åbenhed for
den menneskelige medleven og indlevelse

gennem sagliggørelse af sin menneskelighed
og menneskeliggørelse af sin saglighed

Udliciteret eller integreret videnskabelighed

Makro-perspektiv gennem kategori-tænkning

Mikro-perspektiv gennem indlevelse

Undersøgelserne, der evidensbaserer den kognitive terapi, viser på ingen måde, at den er den **bedste** terapi overfor noget problem.

Den er den bedste til at fremvise statistikker, der viser at den **ikke** er **virkningsløs**
- set på sine egne præmisser for 'syg' og 'rask'

Relevans-problemet

Undersøgelserne leverer ikke svar på spørgsmålet om hvordan gør vi vores bedste for klientens bedste?

Ægte evidensorienteret praksis

Den konkrete terapi er i sig selv en undersøgelse.

Virkeligheden erkendes ved at bruge hovedet sammen med kroppen - tænke sans og føle

‘Ægte evidens’ er kvaliteten ved den direkte, konkrete op- og afklarende virkelighedsoplevelse i terapiens resultatøjeblikke.

Den bevægende ‘Ja, sådan er det!’-oplevelse, hvor klientudbyttet står indiskutabelt synligt og mærkbart for enhver tilstedeværende.

Oplevelsesorienteret terapi,
der har kroppen med på den relevante måde,
bliver en ægte

EVIDENSORIENTERET TERAPEI

Den undersøger sine resultaters evidens
mens den finder sted.

Fordi den netop orienterer sig ved processens evidensstegn.



Sensetik

Terapiens problemer forsøg på løsninger

Dimensioner i terapi

- følelser
- tænkning
- nærvær
- handling - ansvar
- selvværd

Følelser

- Følelsemæssig selvmanipulation - i kognitiv terapi og traumeterapi
- ‘Følelserforløsende terapi’ i simpel katarsisforståelse - udtømningskur
- Kvalificering af følelserlytningen - i Sensetik terapi - følelser udtrykkes - for at tages ind

Tænkning

- I kognitiv terapi - tanker mod tanker
- Fornuftige mod ufornuftige - efter terapeutens afgørelse
- I Sensetik terapi - tanker som spørgsmål og hypoteser, der undersøges ved kroppen

Nærvær

- at være i nuet -

Mindfulness - at koble fra - lade passere

I sensetik bruger vi nærvær til at løse problemer med
til at koble til - virkeligheden
når det gælder

Det, der skal læres af terapeut og klient,
er at vælge nærværet, når det er det, der behøves
i virkelighedsundersøgelsen

Handling - ansvar

- I kognitiv terapi er du ansvarsfri for problemet - sygdommen er forklaringen.
- Den 'behandles' ved at lære at tage ansvar for at bekæmpe dens symptomer.
- I Sensetik terapi undersøges hvilke handlinger, der er forvirrede forsøg på løsning af problemer.

Selvværd

- **Selvtillid** - tillid til kunnen - betinges af ros og kritik
- **Selvfølelse** - følelse af fundamentalt menneskeværd - betinges af oplevelsen af at blive set og hørt og taget alvorligt

- Selvtilliden kan kvantificeres: høj eller lav
- Selvfølelsen er kvalitativ: rigtig og vigtig eller forkert og ligegyldig - venskab eller uvenskab med sig selv
- Når selvfølelsen er sund er selvtillid ikke et problem
- Styrkelse af selvtilliden ved succeser kan ikke reparere negativ selvfølelse

I den kognitive terapi sættes negative selvværdstanker i diskussion med tanker på positive selvværdserfaringer

- tanker mod tanker -

I Sensetik terapien sættes de negative selvbilleders sandhedsværdi på prøve i nuet ved at mærke på kvaliteten i mødet

- indad i kontakten med sig selv

og udad i kontakten med de medlevende andre

- erfaringer gennem kroppens sanser mod tanker -

Det gør en verden til forskel
om vi med vores terapi støtter vores klienter i deres
genintegration af deres **egne evner** til at orientere sig
menneskeligt sandhedsmæssigt og værdimæssigt

- til at gøre følelser og fornuft sundt brugbare igen -

Eller om vi påtager os en forældre/ekspert-autoritet til at
fortælle dem hvad der er sund fornuft og følsomhed,
dvs. støtter deres mistillid til egne evners brugbarhed

- og indoktrinerer egen fundamentalistisk sygdomstro -

NR: ... og så skærer du de der rundstykker i en hel masse søde små skiver - (A græder)

- Anne! - er det sørgeligt at skære i et rundstykke?

A: Nej.

NR: - Jamen, hvad er det så du græder over nu?

A: Jamen, jeg har bare slet ikke lyst til at være her.

NR: - Jamen, jeg synes du sagde, du gerne ville af med din OCD.

A: Ja det vil jeg også gerne, men jeg har bare svært ved at tro på, at jeg kan komme det. Jeg kan ikke.

NR: Jeg vil have dig til at holde op med at græde nu. Mundvigene opad! Tænk på et eller andet, der er hyggeligt og rart, eller noget du er glad for. - Og mens du gør det, så skærer du de her brød i dukkeskiver!

Radikal terapisynsforskelse

arbejder terapien i

- fortælle-modus - fortælinger mod fortællinger
- erkende-modus - erkendelse ved virkelighedsmøder



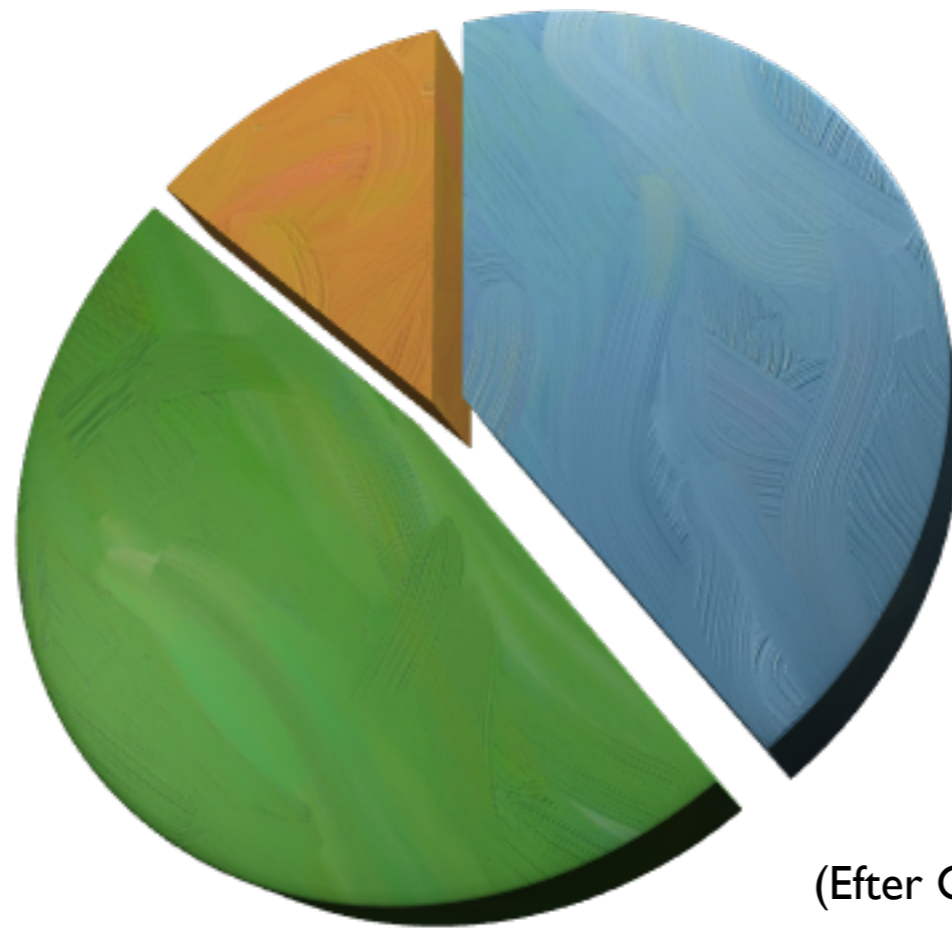
Sensetik

Sensetik

terapeutisk kompetence

Opsummering af terapeutisk effektforskning

- Terapeutens person/relationen (ca. 40%)
- Klientens ressourcer (45-50%)
- Terapeutisk teknik (10-15%)



(Efter Carsten René Jørgensen, PsykologNyt 18, 2000)

“Jes Gerlach lægger dog mindre vægt på, hvilken terapiform, der benyttes. "Den kognitive er godt nok den bedst dokumenterede, men i realitetens verden tror jeg, at **terapeutens personlighed** er af enormt stor betydning, og nogle er meget gode til den psykodynamiske form og opnår udmærkede resultater med den", siger formanden for Psykiatrifonden.”

Fra Netdoktor.dk DEPRESSION OG ANGST:

Depressioner bør behandles med samtaleterapi

Den terapeutiske kompetences 3 lag

- 1. Personlig kompetence**
færdighed i at *være der* terapeutisk relevant
- 2. Teoretisk kompetence**
færdighed i at *tænke* terapeutisk relevant
- 3. Teknisk kompetence**
færdighed i at *handle* terapeutisk relevant

GPS-metafor for de 3 kompetencelags hierarkiske forbundethed

- Teknikkompetencen: **Bilens manøvre muligheder:** ligeud, til højre eller venstre, etc. Kan jeg ikke styre, kommer jeg ikke derhen, hvor jeg vil.
- Teorikompetencen: **Landkortet** på skærmen over det område, jeg skal bevæge mig i. Er kortet forkert kan jeg ikke finde frem, selvom jeg kan styre bilen.
- Personkompetencen: **Satelitorienteringen**, der fortæller mig, *hvor jeg er lige nu*. Uden denne er selv korrekte landkort og perfekte manøvre muligheder ubrugelige til at nå mit mål.

Personkompetencen

Den terapeutiske kontakts etik

Være der *med sig selv*, *som sig selv* og *for klienten*

- Med sig selv - helt opmærksomt nærværende.
- Som sig selv - ægte: uden spil og manipulation.
- For klienten - i ansvar for at gøre sit bedste for klientens bedste.

Teorikompetencen

- Den brugbare forståelsesform er forståelsen gennem **indlevelse** i klientens væren og gøren. Lige nu - og i overblikket.
- Fokus på hvor klienten er med eller mod sig selv - fx. mod sine følelser lige nu.
- Hvilken forvirring ligger bag modforholdet til sig selv?
- Hvordan opklares denne forvirring?

Teknikkompetencen

- Undersøgelsesredskaber. Se, høre, mærke, spørge.
- Metoder til styrkelse af nærvær og virkelighedssans. Grounding - 3 X NED.
- Metoder til åbning for sande følelsesåbne møder med sig selv - ved krop, ord og kontakt.
- Metoder til realitetstestende tænkning om forvirringen - med kropsligt nærvær.

Grundværktøj til styrkelse af virkelighedskontakten

3 X NED

1. Ned i kroppen - for at mærke.

2. Ned i tempo

- for at få tid til det (langsommere end tænken)

- og tid til bedre tænken.

3. Ned i det konkrete

- i den undersøgende tænkning.