



INSTITUTT FOR
MENTALISERING

Terapeutiske teknikker

Terapeutisk teknikk 1

Mentaliseringsfremmende holdning

**Den mest grunnleggende fellesfaktoren i
terapeutiske virksomheter
(Allen, Bateman & Fonagy, 2008)**

Terapeutisk holdning

- Ikke-vitende
- Aktiv
- Tydelig
- Open-minded: Bruke seg selv som modell
- Nysgjerrig og undrende for å fremme utforskning
- Aksept av forskjellige perspektiver
- ”Sette skråsikkerheten i parentes”
- Sjekke ut din forståelse

Intervensjoner: Prinsipper

- Fortrinnsvis korte utsagn fra terapeuten
- Fokus på prosess
- Fokus på pasientens sinn (og ikke på adferd)
- Affektfokusert
- Relaterer til pågående hendelse eller aktivitet - psykisk realitet
- Fokus på her-og-nå

Intervensjoner: Spektrum

Støttende og empatisk

Avklaring og utdypning

Grunnleggende mentalisering

Fortolkende mentalisering

Mentalisering av overføringen

Å etablere et mentaliserende fokus

- Terapeutens oppgave er IKKE å bli perfekt til å gjette
- Lytte etter uttalelser som antyder forskjellig mentaliseringsstyrke
- Fremheve eksempler på god mentalisering der det skjer
- Ta tak i eksempler der mentaliseringen virker sviktende/unnvikende
- Utforske disse i en aktiv dialog. Det er i dialogen med terapeuten at pasienten oppøver sin evne til å mentalisere

Avklaring og affektutdypning

- Validering, speiling og affektiv inntoning
- Avklaring er “opprydding” av adferd som er forårsaket av mentaliseringssvikt
- Etablere viktige “fakta” sett fra pasientens perspektiv
- Rekonstruere hendelsene
- Gjøre adferden eksplisitt - utfyllende beskrivelser av handlinger
- Spore handlinger tilbake til følelsen

Grunnleggende mentalisering: STOPP

- Stoppe og undersøke, eventuelt spole tilbake
- Gå sakte frem
- Tydeliggjøre hvem som føler hva
- Kartlegge hvordan budskap blir opplevd og forstått og hvilke reaksjoner som oppstår

Intervensjoner som undergraver mentalisering

- Komme med lange kompliserte intervensjoner
- Engasjere seg i langvarige samtaler i pretend-mode (“psychobabble”)
- Tillegge pasienten mentale tilstander basert på din teoretiske forståelse
- Presentere din forståelse om pasienten på en skråsikker måte
- Tillate lang stillhet

Øvelse 1:

Mentaliseringsfremmende intervensjoner: Mentaliserende holdning og fokus, støttende, empatiske, avklarende og affektutdypende

Pasienten

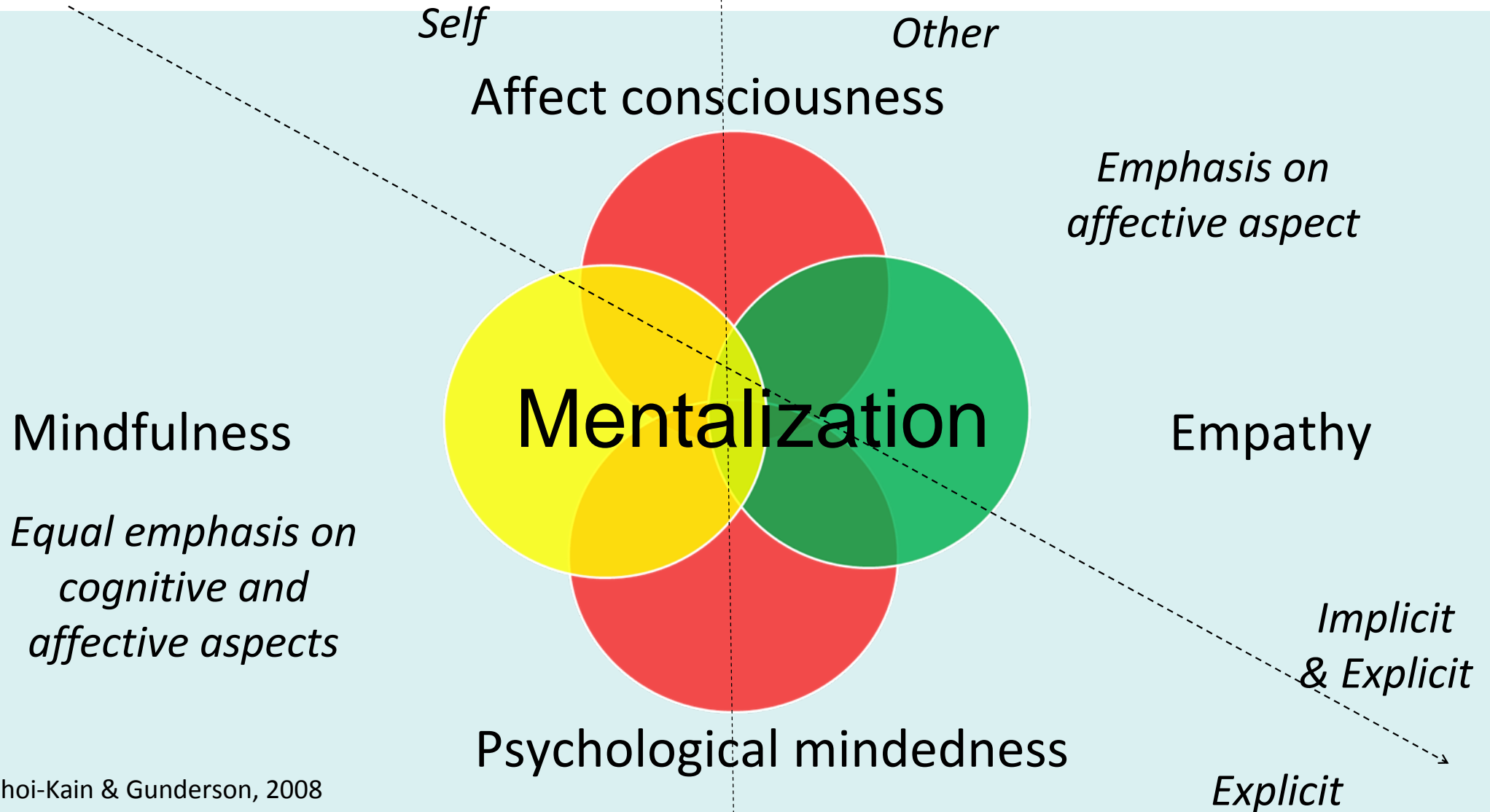
- Snakker om forholdet til en viktig person, men relativt løselig og springende

Terapeut:

- Innta en mentaliserende holdning
- Identifiser og utforsk en hendelse
- Stopp og undersøk viktig innhold og følelser
- Vær støttende, empatisk, avklarende og affektutdypende
- Dann deg etterhvert en mening om følelsesinnholdet og mentaliseringssvikten

Diskusjon: Forskjeller og likheter i forhold til andre begreper og former for behandling

- Kognitiv terapi, CBT?
- Tradisjonell dynamisk terapi?
- Overføringsbasert terapi?
- Dialektisk atferdsterapi, DBT?



Øvelse 2: Mentaliseringsfremmende intervensjoner

Pasienten

- Forteller om et ubehagelig møte med en viktig person

Terapeuten

- Identifiserer det mest ubehagelige
- Utforsker konteksten
- Utforsker følelsene
- Utforsker selvopplevelsen og selvforståelsen
- Utforsker fortolkningen av den andre

Terapeutisk teknikk 2

Å mentalisere overføringen

Mentalisere overføring

- Utforske den aktuelle pasient-behandler relasjonen
- Validere pasientens opplevelse av relasjonen
- Akseptere og utforske adferd, inkludert behandlerens negative bidrag
- Presentere alternative perspektiver
- Samarbeide om å komme frem til felles forståelser
- Følge med på og utforske pasientens erfaringer

Øvelse 3: Den aktive mentaliserende dialogen som inkluderer overføringen

Pasienten

- Opptrer ubekvem og diffus i timen og sitter med ubehagelige følelser fra siste time

Terapeut:

- Avklar følelsene
- Finn fokus og sett følelsene i rett sammenheng
- Utforsk hendelsen i terapien som pasienten har reagert på
- Avklar eget bidrag til hendelsen
- Forsøk å etablere en felles forståelse av hva som har skjedd

Terapeutisk teknikk 3

Affektstorm og selvskade

Identifiser affekten og ikke
atferden

Utdyp den emosjonelle konteksten

Definer den aktuelle mellommenneskelige konteksten ut

Utdyp bredere mellommenneskelige temaer i
behandlingen

Utdyp den spesifikke
(overføring) konteksten –
deg-og-meg/her-og-nå

Prosess ikke innhold

Øvelse 4: Selvskading

Pasient:

- Har nylig skadet seg selv og er uklar om hvorfor han/hun har skadet seg selv

Terapeut:

- Identifiser og utforsk adferdens funksjon
- Kontekst
- Affekter
- Motivasjon for adferden