



Säkrare i min osäkerhet-
att överleva och utvecklas som
familjepsykoterapeut

Svensk familjeterapikongress 2023
19 oktober



2023-10-20

2023

MÅL: "Compact Competence"

Här och Nu
Finns i "ryggan"
vart jag går!

Kontakt med min
"kärnkunskap" när
det gäller!!

Inövade
strategier som
ger mig flexibla
möjligheter



Kanske vet jag nu varför jag blev familjepsykoterapeut?



www.johansundelin.com

En miljö där det alltid var liv och rörelse och full fart i olika sociala aktiviteter där vi barn fanns med men inte stod i centrum.

En perfekt skola för att träna på att vara observatör, möta olika sorters människor.

Ett intresse för hur vi blir till i ett sammanhang och hur frågor om livets mening är viktiga drivkrafter oss.

Disposition

- Professionen och organisationen
- Balansen mellan "Att veta och inte veta"
- Mina 8 nycklar som en "inre manual"
- När det inte går som det ska och jag kör fast....
- Mina redskap för tanke, (själv)känsla och aktivitet i stunden och på sikt.....



Psykoterapivänlig organisation??

Efter Nanna Mik-Meyer
Sociologiprofessor
Köpenhamn

Ledning/Organisation

- New Public management
- Ekonomiska ramar
- Produktion
- Effektivisering
- Kategorisering
- Standardisering

Yrkesansvarige medarbetaren

- Vårdinsatser baserade på Professionell kunskapsbas med kontakt/kontrakt struktur/intensitet
- Process i personliga relationella processer
- Personalens arbetsmiljö

”Säkrare i min osäkerhet” eller ”terapeutisk ödmjukhet”

Terapeutiska systemet

Att både veta och inte
veta.



Terapiextern kunskap,
Generell kunskapsbas

Terapeutisk självkänsla: Balans, flexibilitet och försök att vara prestigefri

- Kunnig – **okunnig** (respektfull)
- Veta – **inte veta** (Ödmjuk)
- Säker – **osäker** (ambivalenstolerant)
- Aktiv – **passiv** (avvaktande,
inlyssnande)

Mina åtta nycklar: Min version av Common Factors i familjeterapi

Nyckel 1: **Arbetsallians** (Pinsof)

Allians med

- Individen
- Subsystem
- Hela familjen
- Mellan familjemedlemmar

Allians angående

- Uppgifter
- Mål
- Känsломässig kontakt

Nyckel 2: **Mina** **informationskanaler** (Minuchin)

Lyssna:

Innehåll

Observera:

- 1) Ramar och mönster i familjens berättelse om sin värld
- 2) Interaktiva processer

Känna efter inåt: Kompetens, öppenhet etc i %?

”Lagom känslomässig intensitet”

Nyckel 3:

Kontextualisera problemet systemiskt och få grepp om aktuell funktionsnivå på problemlösningen.

Undvika att vara så imponerad av satta diagnoser enligt DSM och ICD.

Nyckel 4 (Greenspan)

Emotionellt vägval

beroende på Klientens primära behov för kontakt:

Bekräftelse: "I am okay"

Information: "Var är jag?"

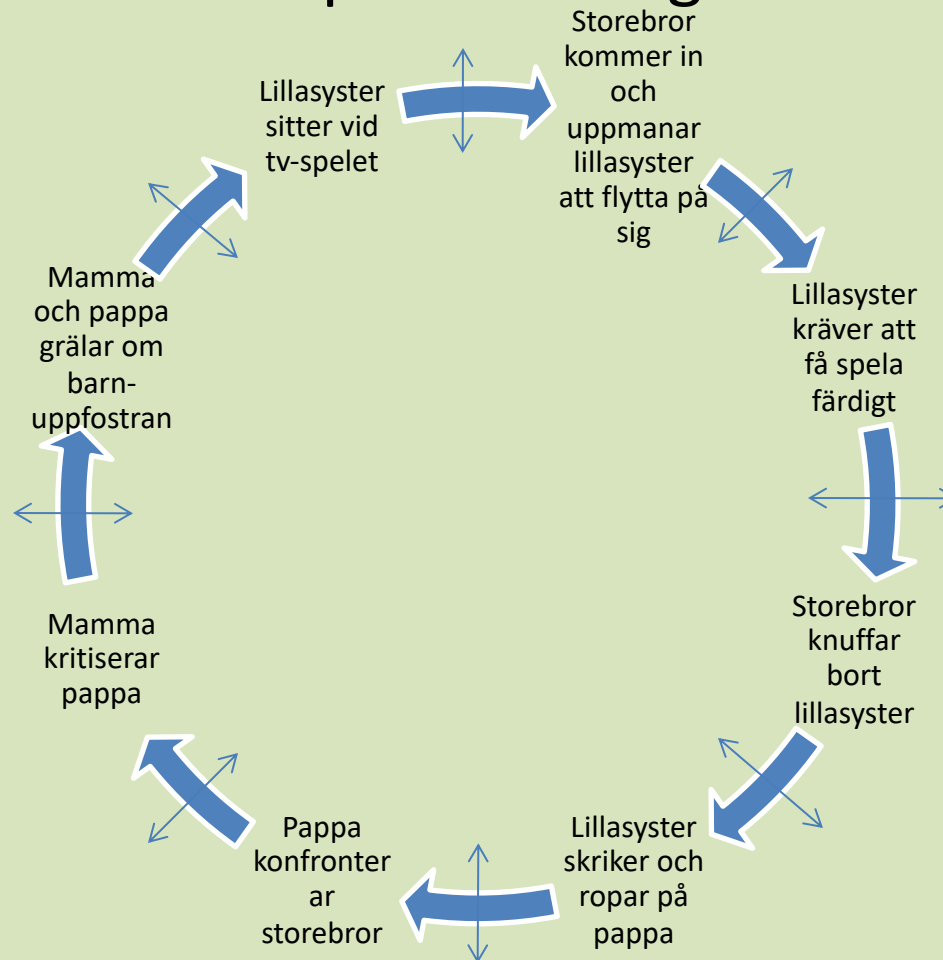
Förändring: "Vad kan jag göra?"

Nyckel 5: **Kognitivt Vägval** (Carole Gammer)

- beroende av "klient-tolererat" systemiskt språk och systemiskt djup; lagom olika.
- Successiv fördjupning av den systemiska förståelsen för problemsekvensen och vad som hindrar lösningssekvensen

Sekvensanalys

Från exemplet till det generella mönstret



"look for cues to generic patterns in the unique situation"



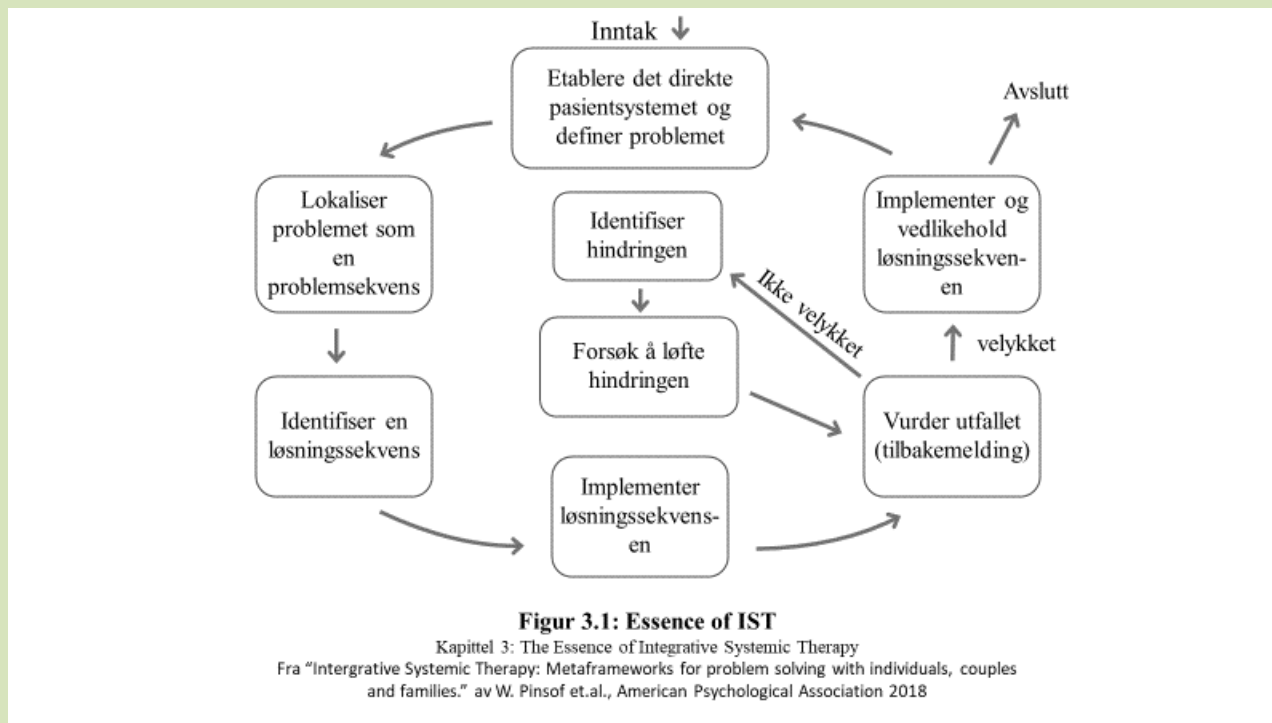
Integrative Systemic Therapy

Metaframeworks
for Problem Solving
With Individuals,
Couples, and Families

William M. Pinsof, Douglas C. Breunlin,
William P. Russell, Jay L. Lebow,
Cheryl Rampage, and Anthony L. Chambers

Integrative Systemic Therapy

Min ram och struktur



Övergripande perspektiv för mänskligt liv

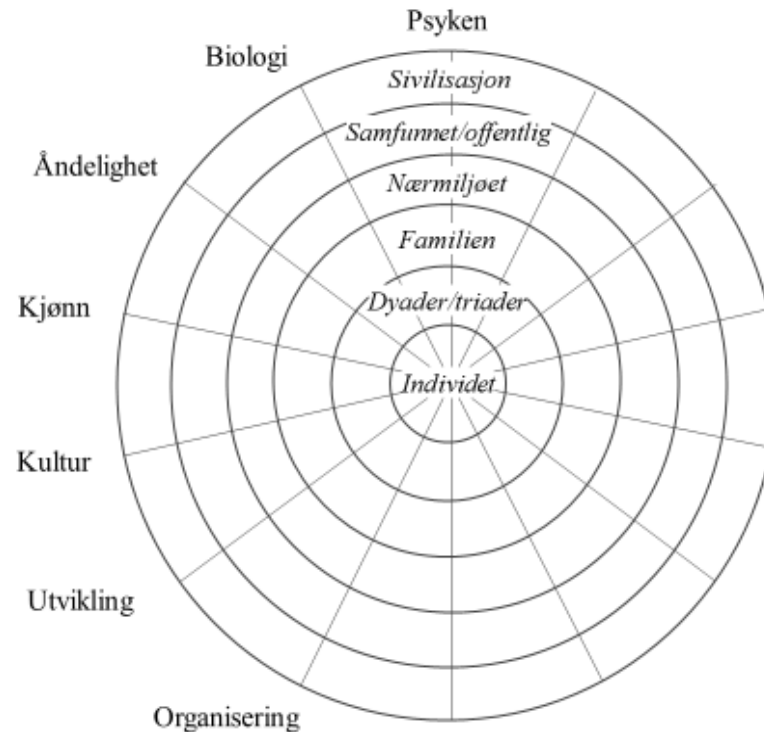


Figure 4.2: IST Web of Human Experience

Chapter 4: A Blueprint for Therapy. From "Integrative Problem Centered Metaframeworks I" by D. Breunlin, W. Pinsof, W. Russell, and J. Lebow, 2011, *Family Process*, 50, p. 301. Copyright 2011 by John Wiley & Sons.



Nyckel 6: **Bygga medansvar** **och samverkan** (Wamphold)

Utvärdera **feedback**.....

Metakommunikation

”Hjälper hjälpen??”

Nyckel 7: **Konfliktlösning – Mentaliseringsarbete i praktiken** (enligt Ross Greene)

- Känslomässig bekräftelse av parterna inblandade i konflikten
- Gemensam definition av problemet
- Identifiering av ”kärnan” för var och en
- Invitation att gemensamt söka alternativa praktiska lösningar som kan tolereras av parterna



Nyckel 8: **Bygga** **familjeterapeutiskt tema** (Marianne Walters)

formulera pågående arbetsuppgifter för var och en och formen för detta.....i en systemisk kontext mot formulerade mål.....

Och få med dem.....

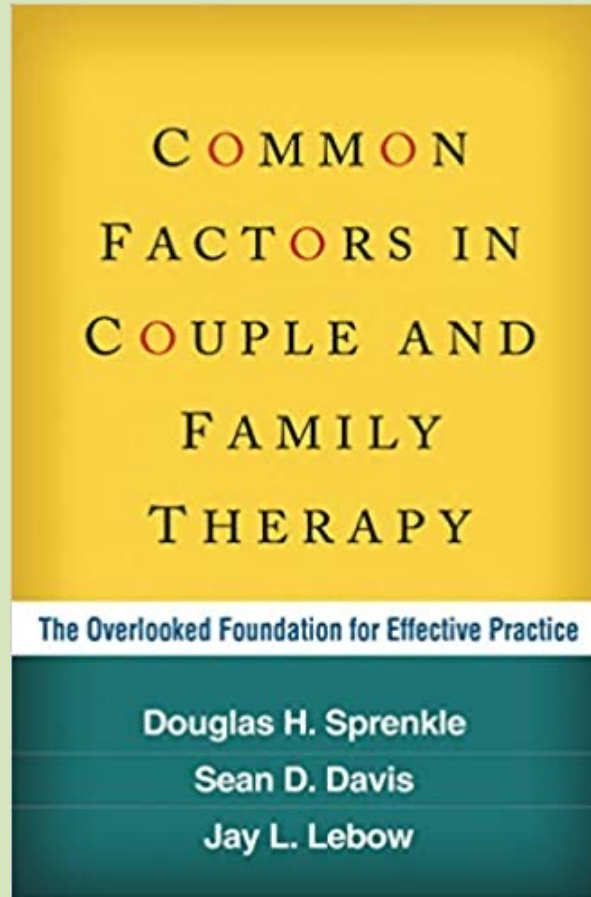
Ett modererat Common-Factor-perspektiv (2009)

Terapeuten +
Allegiance

Alliansen
komplex

Vad fungerade
för Klienten +
förväntningar

Beteendereglering
Emotionell upplevelse
Kognitiv hantering



Familjeterapeutiska
modeller är
instrument genom
vilka Common
Factors verkar i
välorganiserad form
(faser).

Modeller har
Specific Factors för
speciella kontext,
målgrupper och
problem.

Terapeutiska faktorer i familjeterapi

Sprenkle et al 2009

- **Konceptualisering av svårigheter i relationstermer**
- **Att bryta dysfunktionella relationsmönster**
- **Utvidgning av det direkta behandlingssystemet**
- **Utvidgning av den terapeutiska alliansen**
- **Beteendefaktorer, kognitiva faktorer, affektiva faktorer**
- **Klientens erfarenheter ges privilegium**

”My Therapeutic Roadtrip”

- Sammanhangsmarkering ”på repeat”
- Etablering av terapeutisk systemisk allians
- Etablering av systemiskt/ familjeterapeutiskt tema;
kontinuerlig metakommunikation: Hjälper hjälpen?
- Intensiv arbetsfas: Beteendeingång, kognitiv ingång, emotionell ingång
- Fördjupning, fortsatt konstruktivt arbete
- Avstämning
- Utvärdering/ Avslut

När det inte går som det
ska och jag ”kör fast”

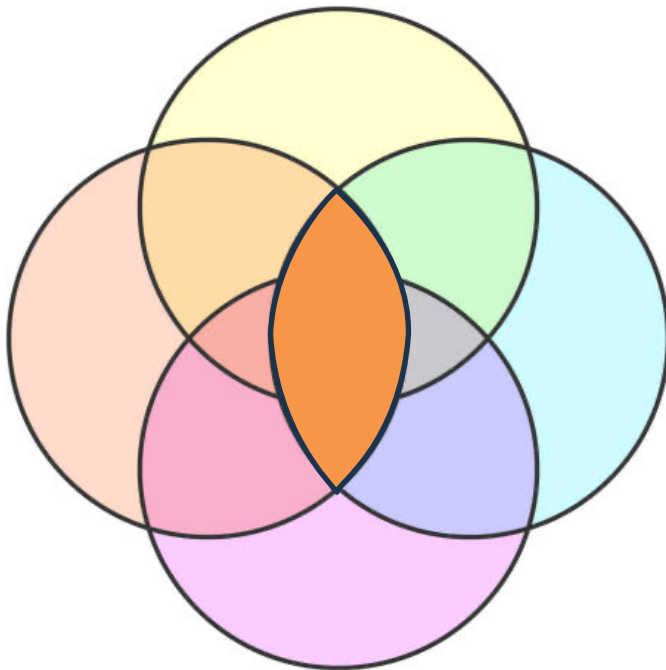
Jobbiga, utmanande och pinsamma situationer

- a) När jag mitt i en terapi får viktig ny information.....
- b) När jag blir utmanad angående mitt cv tidigt i en kontakt.....
- c) När jag inte ens förstår vad man pratar om.....
- d) När människor blir väldigt upprörda och tenderar att lämna rummet....
- e) När jag blir väldigt svart/vit i mitt tänkande om olika familjemedlemmar.....
- f) När jag blir utmanad i livssituationer som jag själv ej varit med om.....
- g) När jag går in i ett nytt möte och redan är tömd på energi.....
- h) När jag inte kommer ihåg namnen på klienterna och man tar illa upp.....
- i) När jag känner att jag har svårt att respektera/tycka om någon i familjen.....
- j) När människor använder det terapeutiska samtalet till något annat.....
- k) När jag känner att jag blir förbannad.....
- l) När någon i familjen lämnar rummet i agiterat tillstånd.....
- m) När jag har svårt att hålla ihop därför att jag är beklämd och ledsen.....
- n) När jag plötsligt inte kommer ihåg vad vi pratade om förra gången.....
- o) När polariseringen i familjekonflikten är hänsynslös.....
- p) När ämnen dyker upp som uppenbarligen är förbjudet att prata om.....
- q) När klienterna lägger över allt ansvar på mig för att inget händer.....
- r) När inget händer.....

s) När en familjemedlem ringer och vill prata mellan gångerna..... 2023-03-28 Guldita Somellan Årängar Sundelin 2023

t) När jag behöver ändra mig.....

Resonans: Chans och risk! (Jensen)



Jag – Vi – Du/Ni

När jag suggs in och tappar kraften som hjälpare.....

”Allians blir Resonans”

Empati blir sympati

”Compassion Fatigue”

**Systemisk
skam**

Egen anknytningsaktivering
Motöverföring

”Affektsmitta”

Vicarious
traumatization

Rollprojektion

”Homeostatic
maintainer”

Reaktioner och upplevelser i skam

Kroppshållningen ihopsjunken

Drar mig undan

Tycker att jag är "dålig"

Känner mig osäker och förvirrad

Behöver tid.....



Ett Utvecklingspsykologiskt perspektiv på SKAM

- Skamaffekten: kroppsposition och upplevelse
- Skamaffektens evolutionära roll: omorientering, socialisering
- Det lilla barnets bekantskap med skampositionen och hur det får stöd att hantera den bättre eller sämre
- Grad av förvirringstolerans

Nyckel för mig att hantera min skamkänsla

1. Tappar styrning - Förvirrad
2. What's up?
3. Reflektion: Sammanhanget gjorde mig ställd.
Vad hände?
4. Vilken information fick jag? Om dem? Om mig? Om oss? Resonans??
5. Snabbt beslut om vad jag säger eller gör.....
för en konstruktiv forts.



Att tänka i dessa termer hjälp mig

Hur bibehåller jag en god **mentalisering**

Hur hjälper jag mitt **SJÄLV** i det interna samtalet:
(**Internal Family Systems Therapy**) och

Hanterar min egen **Anknytningsaktivering**

Mentalization- Based Treatment with Families



Eia Asen | Peter Fonagy

Några ord om Mentalisering

Utvecklingspsykologi:

Psychic Equivalens

Teleological Thinking

Pretend Mode

Olika kvaliteter i

”mentalisering”: Balans,

Jag, du och vi

”FRÅN

**MENTALISERING/ICKE-
MENTALISERING**

TILL BRA

**MENTALISERING/DÅLIG
MENTALISERING”**

**Mentaliseringssvikt vid
stress och trauma**

BOX 2.1. Typical Signs of Effective Mentalizing

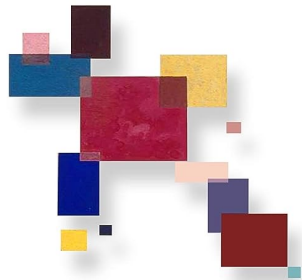
- Openness to discovery
- Empathic stance
- Not-knowing position
- Humility
- Perspective taking
- Playfulness and self-deprecating humor
- Turn taking
- Focus on mental states and ability to distinguish between feelings and thoughts
- Reflective contemplation
- Inner conflict awareness
- Managing affect and arousal
- Impact awareness
- Capacity to trust
- Capacity for collaboration
- Belief in changeability
- Assuming responsibility and accepting accountability for words and actions
- Forgiveness
- Autobiographical/narrative continuity/developmental perspective

BOX 2.2. Signs of Ineffective Mentalizing

- Inability to consider both self and other perspectives
- Unjustified certainty about the internal mental states of self and others
- Focus only on concrete external factors
- Unfounded attributions about the thoughts or feelings of others
- Dominance of automatic unthought-through assumptions
- Apparent lack of interest in mental states
- Accounts of own thinking or feeling at variance with reality
- Excessively overdetailed accounts of events
- Accounts of thoughts and feelings that have little or no connection with reality
- Idealizing or denigrating discourse
- Overfocused on or stuck in just one of the dimensions of mentalizing
(For more on the mentalizing dimensions, see Box 2.3)

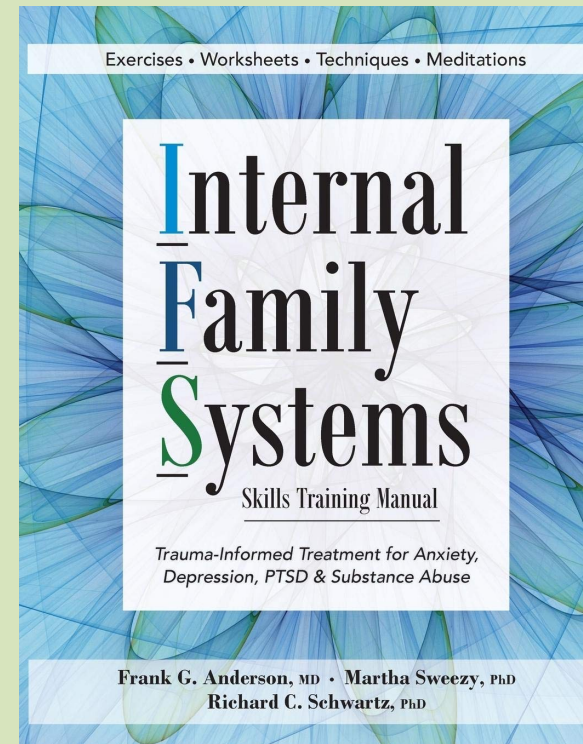
INTERNAL
FAMILY
SYSTEMS
THERAPY

SECOND EDITION

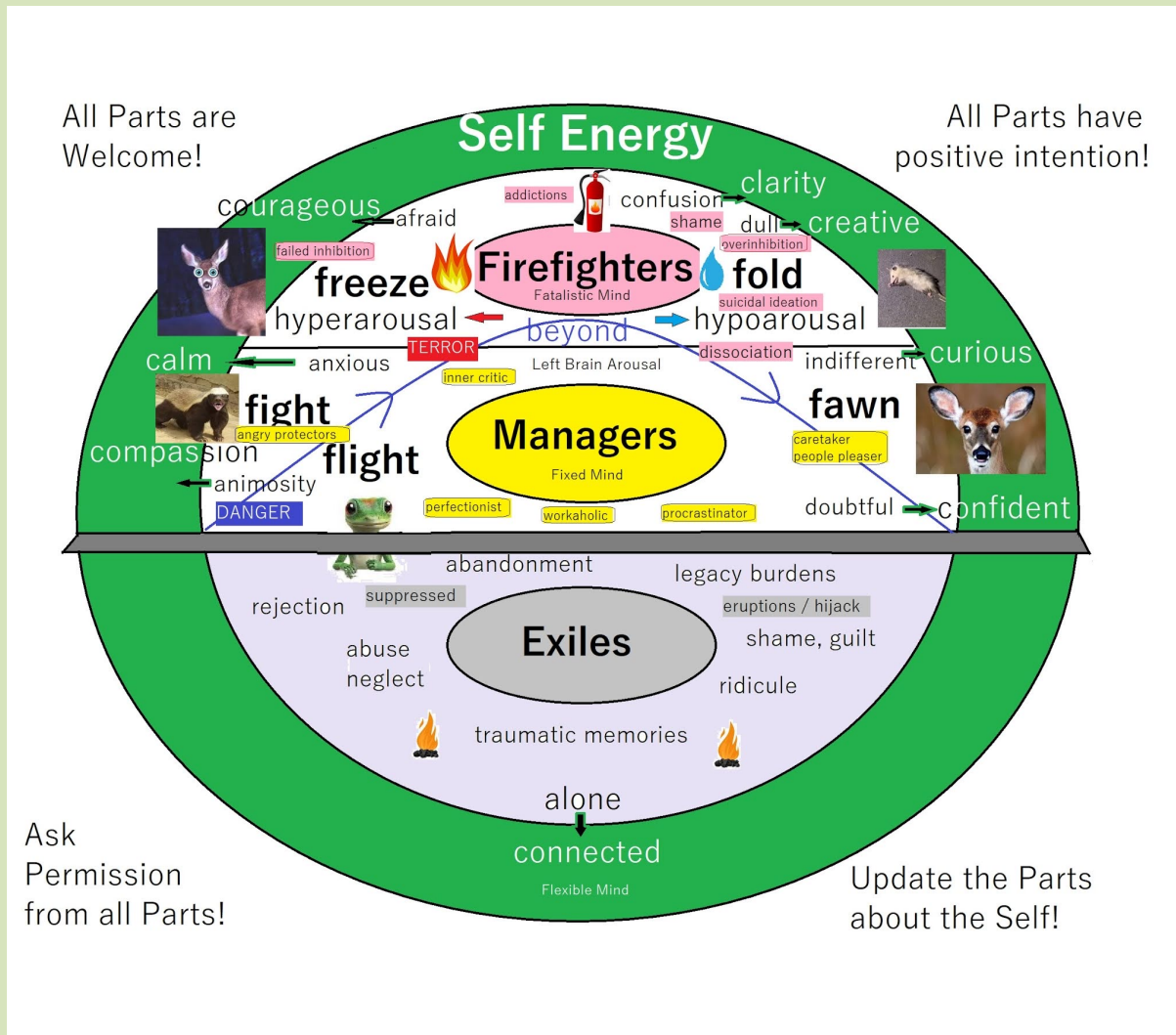


RICHARD C. SCHWARTZ
MARTHA SWEETZ

<https://ifs-institute.com>



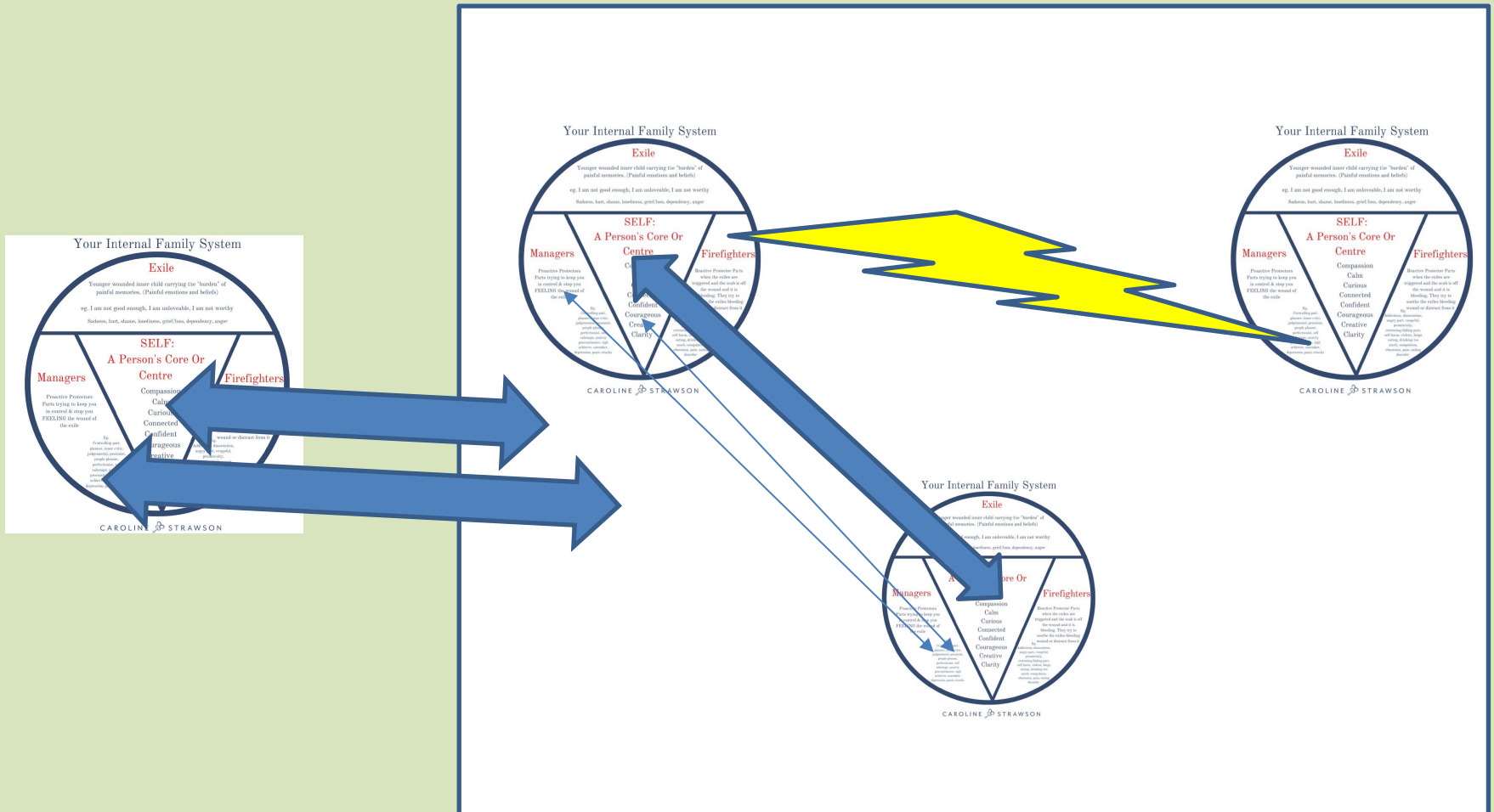
Internal Family Systems Therapy



När jag "pratar" med mina delar:

- Alla delar är välkomna
- Alla delar har positiva avsikter
- Jag ber om lov från alla parter när jag pratar om nya positioner visavi mina utmaningar
- Jag försöker uppdatera alla delar avseende ditt nuvarande SJÄLV

Terapeuten anknytningsaktiverad



Mina ”första-hjälpen-listor”

I stunden

Byta kroppsställning
Konstatera högt att jag blev förvirrad, be familjen om hjälp.....eller säg ”vi har ett problem här”
Arrangera för en kort paus
Använda min ”ART-lista”
Byta fokus från förändrings- till informationsarbete

På sikt

Skaffa mig varierande arbetsuppgifter
Specialisera mig på något
Överbelasta inte besök
Göra som regel att göra något meningsfullt av varje möte trots att jag är trött

Sist men inte minst....

Ett bra liv utanför terapeutrollen!!

