

• Individet i relationen, Relationen i individet

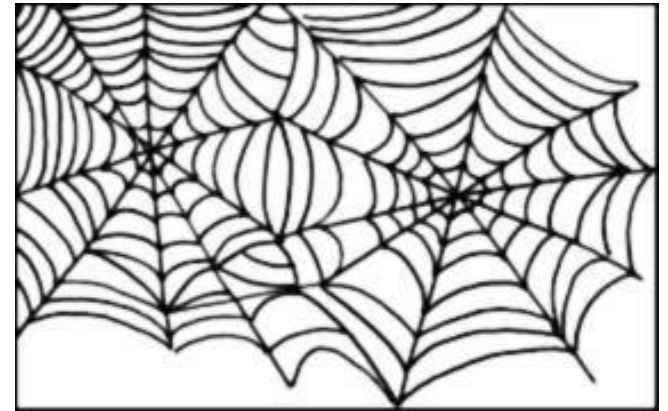
Dialektikker i systemisk og narrativ terapi

STOKs årsmøde

10. november 2018

Psykolog Jacob Mosgaard

www.jacobmosgaard.dk



Dagsorden

Individualismens tidsalder

- Individet i relationen eller relationen i individet?
- Terapi som paradoksernes praksis

Fire dialektikker

- Relation / Individ
- Forandring / Lytning
- Ekspertise / Ikke-viden
- Intimitet / Fremmedhed

Tre veje til en dialektisk terapi

- Positionering
- Nysgerrighed
- Loitering

Paradokser en masse? Hvad er terapi?



"Well, John, in the past two years you've gone from being extremely depressed to being basically unhappy like the rest of us. My work here is done."

En individualistisk kultur

fredag

22. januar 2016

www.k.dk

www.kristendom.dk

www.religion.dk

www.etik.dk

Læserklub

Kristeligt Dagblad

tro | etik | eksistens

forside liv & sjæl familieliv etik kirke & tro debat kultur

"Hitler var sindssyg"

Del på Facebook

Del på Twitter

Tilmeld nyhedsbrev

AF KARIN DAHL HANSEN, LIV&SJÆL-REDAKTØR

28. februar 2000 00:00

Dansk psykiater har lavet - og udgivet - en mentalerklæring på Adolf Hitler. Ifølge den var Hitler en eksplosiv psykopat

Et drab eller en grov voldtægt er begået. Den formodede gerningsmand varetægtsfængslet, og dommeren beslutter, at han skal mentalundersøges.

relevante temaer

2. verdenskrig
Hitler

Sådan er proceduren ved retssager hver eneste måned i Danmark. Mentalerklæringen skal bruges til at afgøre, om gerningsmanden var sindssyg i gerningsøjeblikket. Var han det, kan han ikke idømmes en almindelig fængselsstraf, men i stedet anbringes på en lukket retspsykiatrisk afdeling.

Facebook

Twitter

Print

Send

NY INVESTERINGSFORM
- OBLIGATION MED 11%
I ÅRLIG GENNEMSNITLIG
RENTE OG LØBENDE
OPSPARING

HELLERUP FINANS

mest læste

3 timer 24 timer Seneste uge

- 1 Ak, hvor forandret - Danmarks internationale image er i frit fald
- 2 Stormufti: Skak er årsag til had og forbudt i islam
- 3 Hvorfor tillader Velfærdsdanmark, at de svage falder ned mellem to stole?
- 4 Kurt Strand: DR's nyheder viser en falsk virkelighed

Individuelle forklaringer på politiske fænomener

Individualistisk kultur

Ikke-cirkulære forklaringer på menneskelige temaer

- Fra Netdoktor.dk

Af Niels Bilenberg, overlæge, ph.d., speciallæge i børnepsykiatri

 Like  275  Tweet  G+  3  Share  169

Hvad er ADHD/DAMP?

ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) er en neuropsykiatrisk lidelse med forstyrrelse af opmærksomhed og aktivitet. Forstyrrelsen ses hos 2-5 procent af alle børn, hyppigst hos drenge. Hos voksne er der en mere ligelig kønsfordeling. Forstyrrelsen bliver ved med at give problemer ind i voksenalderen hos mere end halvdelen, som har forstyrrelsen i barndommen. For at opfylde kriterierne for ADHD skal kernesymptomerne (uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet) have været til stede for syv-års-alderen og have været i mindst seks måneder. Diagnosen ADHD er kun opfyldt, hvis vanskelighederne er til stede i flere af patientens relationer til omgivelserne (skole/arbejdsplads, hjem og under fritidsaktiviteter).

Ofte følger der andre problemer med, såsom søvnforstyrrelser, indlæringsproblemer, motoriske vanskeligheder, adfærdsforstyrrelse, gennemgribende udviklingsforstyrrelse angst eller depression.

Hvorfor får man ADHD?

Når man har ADHD er der fejl i hjernens funktioner. Det kan skyldes en eller flere af følgende forhold:

- Arv (den største risiko for ADHD tilskrives arv – altså at én eller begge forældre har ADHD)
- Uheldige påvirkninger i graviditeten (alkohol, tobak og infektioner).
- Meget små eller for tidligt fødte spædbørn.
- Miljøfaktorer (manglende tydelighed i opdragelsen, dårlig eller for lidt søvn, kost, m.m)

Man har endnu ikke i detaljer kortlagt, hvilke hjerneforandringer der ligger bag forstyrrelsen, men der synes at være tale om forstyrrelser af funktionen i specielt tre områder af hjernen:

- *I et område i bunden af hjernen (hjernestammen og de mest primitive dele af hjernen) , hvor blandt andet vågenhed reguleres ved hjælp af aktiverende signalstoffer som dopamin og noradrenalin. Man mener, at hjernen hos mennesker med ADHD fungerer som 'en træt hjerne'.*
- *I hjernens pandelapper (frontallapperne) , som styrer hjernen, regulerer impulser og står for planlægning og overblik (eksekutive funktioner). Den nedsatte aktivitet i frontallapperne medfører nedsat evne til at hæmme impulser og til at skabe overblik.*
- *I et område bag i hjernen (lillehjernen) , hvor signal-støj-forhold styres og reguleres. Der er teorier om, at hjernen normalt er i stand til at sortere stimuli eller skelne mellem 'signal' og 'støj'. Den evne er påvirket hos personer med ADHD.*

Der er også teorier fremme om en anderledes biologisk reaktion på stress.

Individualistisk kultur

Individuelle forklaringer på menneskelige temaer

- Fra Netdoktor.dk

Hvad er ADHD/DAMP?

ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) er en neuropsykiatrisk lidelse med forstyrrelse af opmærksomhed og aktivitet. Forstyrrelsen ses hos 2-5 procent af alle børn, hyppigst hos drenge. Hos voksne er der en mere ligelig kønsfordeling. Forstyrrelsen bliver ved med at give problemer ind i voksenalderen hos mere end halvdelen, som har forstyrrelsen i barndommen. For at opfylde kriterierne for ADHD skal kernesymptomerne (uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet) have været til stede for syv-års-alderen og have været i mindst seks måneder. Diagnosen ADHD er kun opfyldt, hvis vanskelighederne er til stede i flere af patientens relationer til omgivelserne (skole/arbejdsplads, hjem og under fritidsaktiviteter).

Ofte følger der andre problemer med, såsom søvnforstyrrelser, indlæringsproblemer, motoriske vanskeligheder, adfærdsforstyrrelse, gennemgribende udviklingsforstyrrelse angst eller depression.

Hvorfor får man ADHD?

Når man har ADHD er der fejl i hjernens funktioner. Det kan skyldes en eller flere af følgende forhold:

- Arv (den største risiko for ADHD tilskrives arv – altså at én eller begge forældre har ADHD)
- Uheldige påvirkninger i graviditeten (alkohol, tobak og infektioner).
- Meget små eller for tidligt fødte spædbørn.
- Miljøfaktorer (manglende tydelighed i opdragelsen, dårlig eller for lidt søvn, kost, m.m)

Man har endnu ikke i detaljer kortlagt, hvilke hjerneforandringer der ligger bag forstyrrelsen, men der synes at være tale om forstyrrelser af funktionen i specielt tre områder af hjernen:

- *I et område i bunden af hjernen (hjernestammen og de mest primitive dele af hjernen) , hvor blandt andet vågenhed reguleres ved hjælp af aktiverende signalstoffer som dopamin og noradrenalin. Man mener, at hjernen hos mennesker med ADHD fungerer som 'en træt hjerne'.*
- *I hjernens pandelapper (frontallapperne) , som styrer hjernen, regulerer impulser og står for planlægning og overblik (eksekutive funktioner). Den nedsatte aktivitet i frontallapperne medfører nedsat evne til at hæmme impulser og til at skabe overblik.*
- *I et område bag i hjernen (lillehjernen) , hvor signal-støj-forhold styres og reguleres. Der er teorier om, at hjernen normalt er i stand til at sortere stimuli eller skelne mellem 'signal' og 'støj'. Den evne er påvirket hos personer med ADHD.*

Der er også teorier fremme om en anderledes biologisk reaktion på stress.

Selv når vi tror det er relationelt...

<https://www.centerformentalisering.dk/mentalisering/>

Efteruddannelse & kurser

Kursusdage

Udgivelser

Mentalisering

Litteratur

Mentalisering

Hvad er mentalisering, og hvorfor er det vigtigt?

Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande. Mentale tilstande er blandt andet følelser, tanker, behov, mål og grunde. Vi mentaliserer alle, når vi interagerer med hinanden, men vi er sjældent opmærksomme på, at vi gør det. Mentalisering foregår i hverdagen for det meste automatisk uden, at vi er bevidste om det – eksempelvis når interaktionen med den anden glider let, og vi har det rart og godt med hinanden. Vi er ikke bevidste om det, men vi er hele tiden opmærksomme på vore egne og den andens mentale tilstande og tilpasser vores handlinger hertil – f.eks. små ændringer i den andens ansigtsudtryk eller måde at sige tingene på. At en stor del af vore interaktioner med hinanden forløber ved brug af automatisk mentalisering frigiver mental kapacitet til andre ting.

I det øjeblik der opstår gnidninger, misforståelser eller konflikter i situationen, så kan man gøre brug af kontrolleret mentalisering ved at overveje og reflektere over sine egne og den andens mentale tilstande i situationen. Eksempelvis hvis man sidder ved middagsbordet og konen pludselig bliver helt stille, holder op med at spise sin mad og kigger ned i bordet. I det øjeblik kan manden stoppe og og tænke over: "Gad vide hvad der foregår? Mon hun blev ked af det, jeg sagde lige før?". På baggrund af sine overvejelser om, hvad konens adfærd mon skyldes, kan han spørge hende og derved kan de i fællesskab nærme sig en forståelse af misforståelsen. Mentalisering kan beskrives som at forstå misforståelser. Når man mentaliserer, har man sind på sinde; både ens eget sind og andres sind. Man ser bag om adfærden og overvejer, hvad der ligger bag en given adfærd.

Psykolog Jacob Mosgaard
www.jacobmosgaard.dk

Selv når vi tror det er relationelt...

<https://www.centerformentalisering.dk/mentalisering/>

Efteruddannelse & kurser

Kursusdage

Udgivelser

Mentalisering

Litteratur

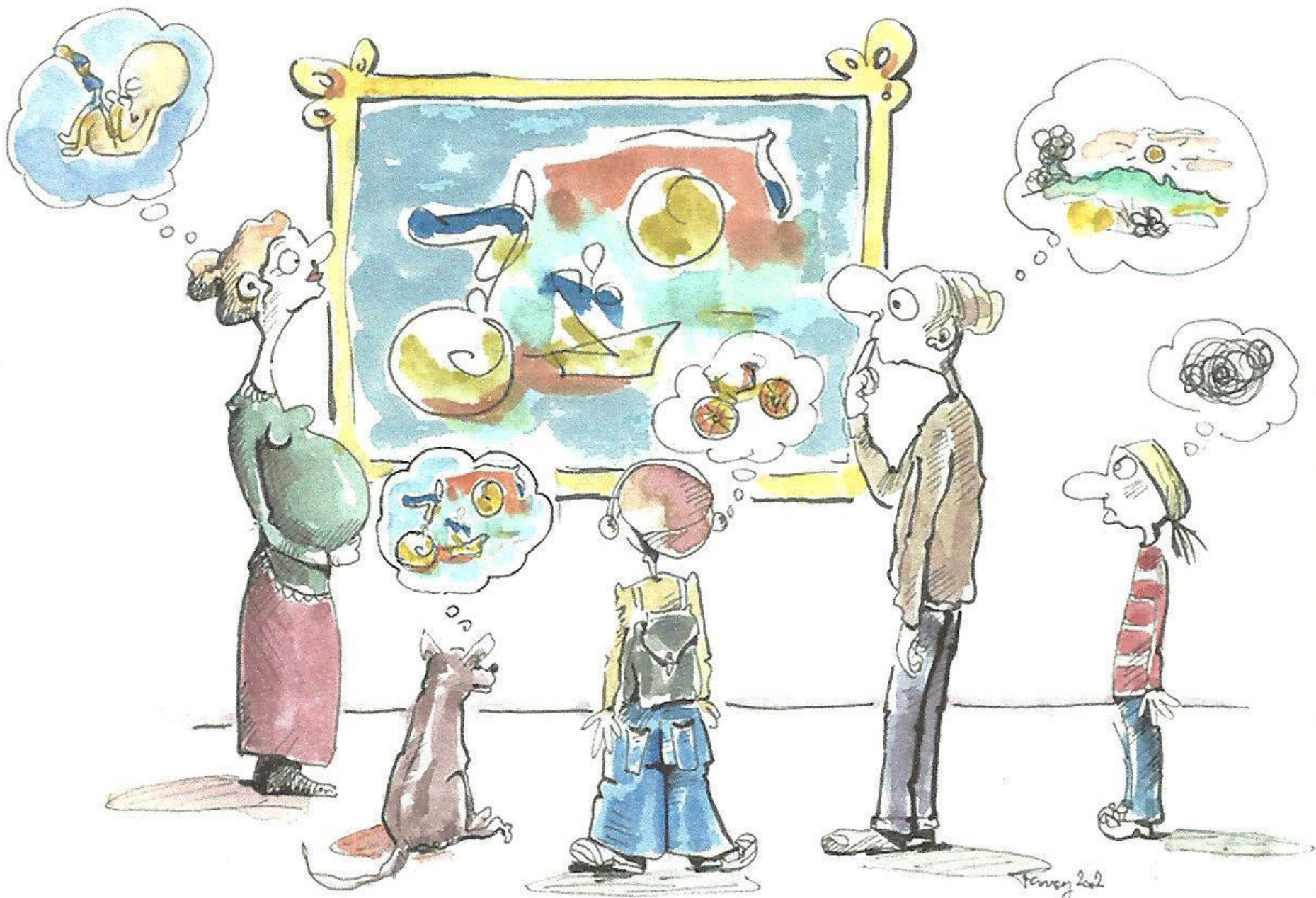
Mentalisering

Hvad er mentalisering, og hvorfor er det vigtigt?

Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra menneskets mentale tilstande. Blant andet bruges tanker, behov, mål og grunde til at mentalisere alle, når vi interagerer med hinanden, men vi er sjældent opmærksomme på, at vi gør det. Mentalisering foregår i hverdagen for det meste automatisk uden, at vi er bevidste om det – eksempelvis når interaktionen med den anden glider let, og vi har det rart og godt med hinanden. Vi er ikke bevidste om det, men vi er hele tiden opmærksomme på vores egne og den andens mentale tilstande og tilpasser vores handlinger hertil – f.eks. små ændringer i den andens ansigtsudtryk eller måde at sige tingene på. At en stor del af vore interaktioner med hinanden foregår ved brug af automatiseret mentalisering frigiver mental kapacitet til andre ting.

I det øjeblik der opstår gnidninger, misforståelser eller konflikter i situationen, så kan man gøre brug af kontrolleret mentalisering ved at overveje og reflektere over sine egne og den andens mentale tilstande i situationen. Eksempelvis hvis man sidder ved middagsbordet og konstaterer, at hende ikke vil hælde vin ved at spise, og man kigger ned i bordet. I det øjeblik kan manden stoppe og og tænke over: "Bare fordi hun ikke vil hælde vin, så er hun ked af det, jeg sagde lige før?". På baggrund af sine overvejelser om, hvad konens adfærd mon skyldes, kan han spørge hende og derved kan de i fællesskab nærme sig en forståelse af misforståelsen. Mentalisering kan beskrives som at forstå misforståelser. Når man mentaliserer, har man sind på sinde; både ens eget sind og andres sind. Man ser bag om adfærden og overvejer, hvad der ligger bag en given adfærd.

**Men:
Er en relation blot to
individer med
forskellige evner til
mentalisering?**



Social konstruktion på 2 minutter



To præmisser

- Mennesker er **relationelle** væsener
 - Vi lever i og af relationer
 - Såvel nære forhold som kulturelt
- Mennesker er **meningssøgende** og **meningsskabende** væsener
 - Vi søger og konstruerer mening – fortolkninger – fra vores erfaringer
 - Denne mening er afhængig af relationelle og kulturelle kontekster

Den sociale konstruktion af identitet



Spørgsmål om identitet i en postmoderne verden

- Hvem skal vi blive?
- Hvad er **den gode, ægte & korrekte identitet?**
- Og hvem bestemmer det?

Identitet bliver et spørgsmål om **agency**

DIALEKTIKKER I TERAPI



Dikotomiernes balancekunst



DIALEKTIKKER I TERAPI

RELATIONELLE
INDIVIDER

Filosofisk dialektik

FORANDRINGS-
LYTNING

Basal terapi-dialektik

IKKE-VIDENDE
EKSPERTER

Dialektikker i den
terapeutiske position

INTIME
FREMMEDE

Dialektikker i den
terapeutiske relation

Hvad er dialektikker?

I denne sammenhæng er det en slags

**cirkulært
sammenhængende
dikotomier**

- Modsætningspar, som ikke kan forstås uden hinanden
- Det ene er ikke mere rigtigt end det andet
- Vi kan ikke vælge side, men må acceptere dobbeltheden



Relationer vs. Individuer

°
**FILOSOFISKE
DIALEKTIKKER**



Relationelle individer

- 1) **Hvordan arbejder vi relationelt med individer?**
- 2) **Hvad sker der med individet i socialkonstruktionistisk praksis?**

To tilgange i praksis:

- **Cirkulære spørgsmål**
- **Positionerings-spørgsmål**



FØRSTE BØLGE

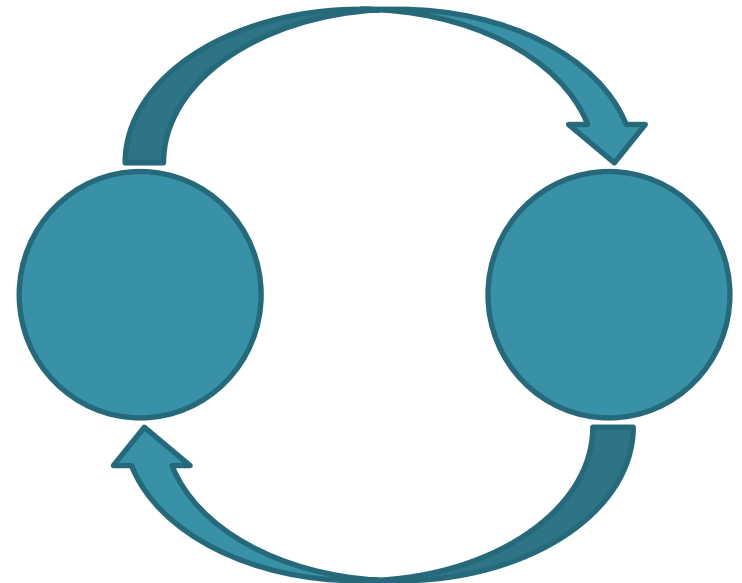
RELATIONEN,
IKKE INDIVIDET

- Klassisk **systemisk** terapi
 - Kommunikation
- Vi indgår alle i relationer

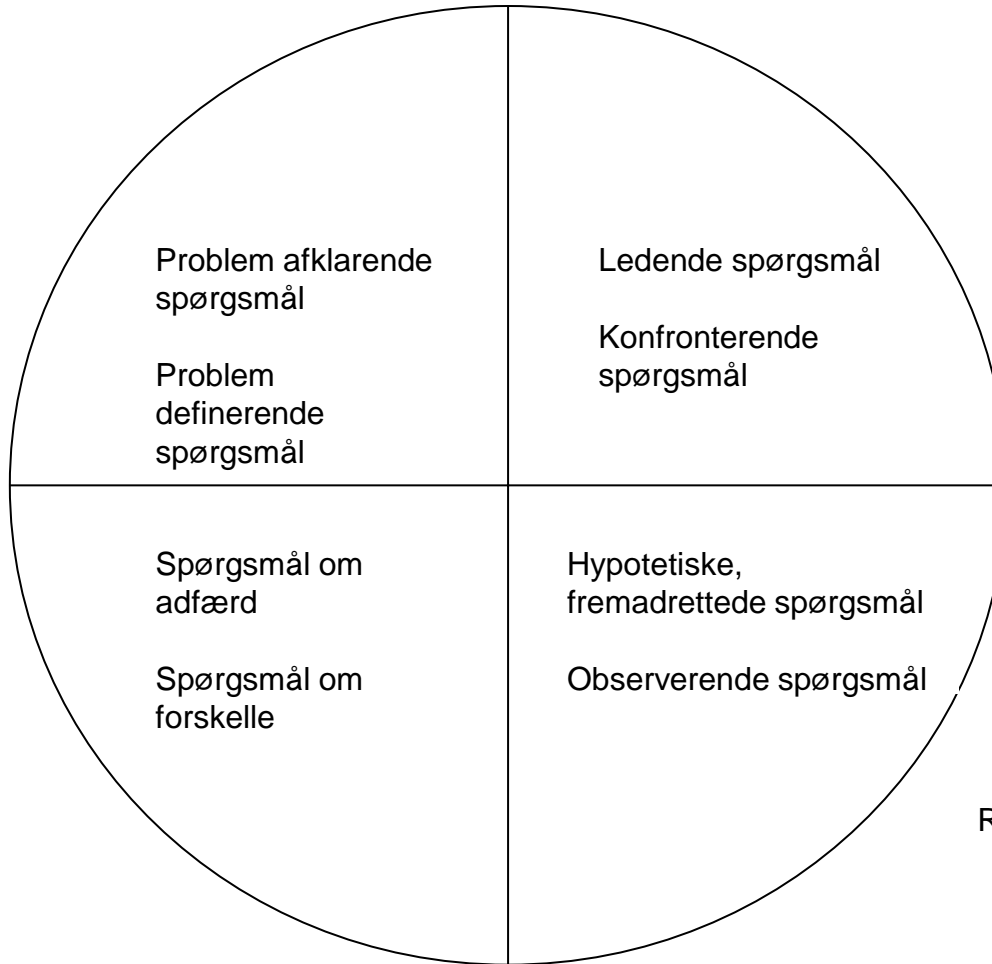
Cirkulære spørgsmål

Det, der finder sted **imellem** os

- Cirkularitet in action
 - Hvad gør han, når hun siger det?
- Refleksivitet in action
 - Hvad ville hun sige, hvis han gøre det?
- Ingen er **first mover** eller entydigt skyldig



Lineære antagelser



Lineære spørgsmål

Strategiske spørgsmål

**Orienterende
hensigt**

**Påvirkende
hensigt**

Cirkulære spørgsmål

Refleksive spørgsmål

Cirkulære antagelser

FØRSTE BØLGE

RELATIONEN,
IKKE INDIVIDET

- Klassisk **systemisk** terapi
 - Kommunikation
- Vi indgår alle i relationer

ANDEN BØLGE

DET RELATIONELLE INDIVID

- **Socialkonstruktivistisk** terapi
- Komplex kulturel konstruktion
 - Relationen er i os alle



MULTI-BEING

Multi-being

Multiple identiteter

- Vi bærer alle myriader af traditioner med os
- Vi trækker sjældent kun på en enkelt
- Identiteter er således nogle, vi kan udspille afhængig af relation og kontekst



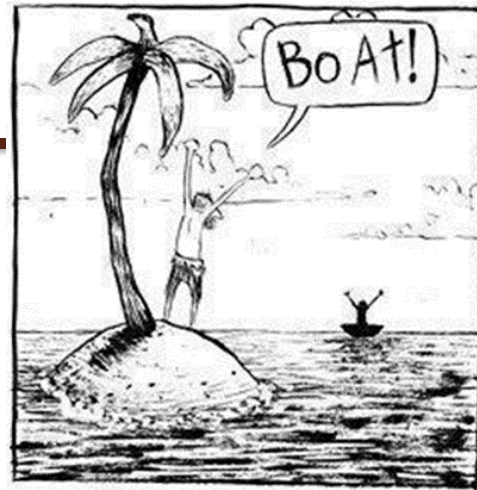
Multiple selver

Postmoderne identitetsarbejde – ikke blot akademisk teori

- Vi skaber os selv
 - Fra kontekst til kontekst
 - Fra relation til relation
- Multi-being
 - At performe identitet



Positionerings- spørgsmål



To typer

Relationel positionering

- Forestil dig, at du er din kone. Hvad ville hun svare på dette spørgsmål?
- Hvordan opleves det for din søn at have en far, som er indlagt?

Diskursiv positionering

- Jeg vil nu interviewe jer ud fra hhv. en tale- og en lytte-position ...
- Hvad ville en optimist have at sige om din situation?

Forandring vs. Lytning

◦ **BASALE THERAPEUTISKE
DIALEKTIKKER**



Forandring eller lytning?

Psykoterapi er en forandrings-praksis

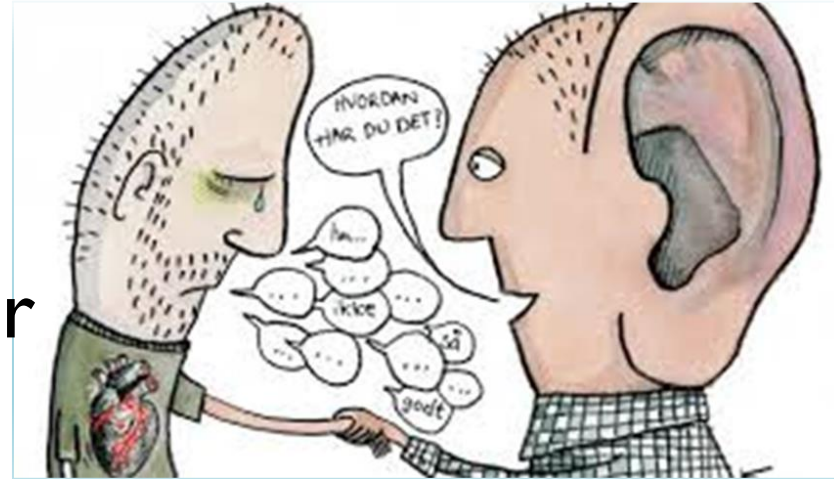
- The talking cure
- Formålet er transformeringen af et eller andet
 - Problemer, vaner, mønstre, stigmaer, narrativer
- Det handler om bevægelse
- Det blide skub



Forandring eller bevidning?

Psykoterapi er en bevidnings-praksis

- En taler **og** en lytter
- Den terapeutiske relation er fundamental
- Klienter søger ofte et **vidne** – en **bekræftelse** – ikke at stå alene
- Til tider leder processen til at finde **agency her og nu** frem for i fremtiden



Og...

Pas på balancen!

- Bevidning er ikke at **gå foran** heller ikke at **gå bagved**
Det er at **gå side om side**
- **Men** det **er** at gå – at bevæge sig
- Terapi handler om ”how to go on”



Politicians discussing
global warming
- Isaac Cordal

Ekspertise vs. Ikke-viden

° **DIALEKTIKKER I DEN
TERAPEUTISKE POSITION**



En ikke-vidende ekspert

Ekspertise i **terapeutisk dialog** vs. Ekspertise i ”**det gode liv**” eller ”**det sunde forhold**”

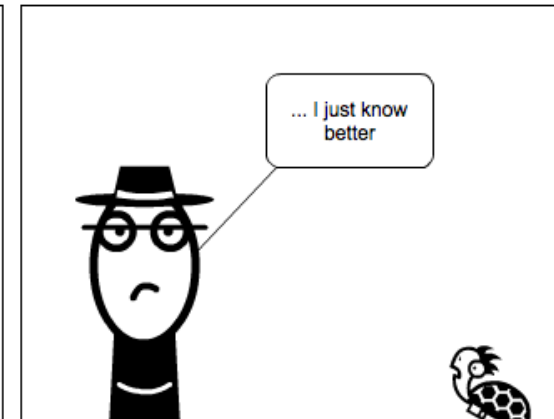
- Risiko:
At blive en **besserwisser**



- Risiko:

Ærbødighed over for **totaliserende sandheds-udsagn**

- Risiko: **Fundamentalisme**



Forståelsens faldgruber

Bedreviden og viden nok



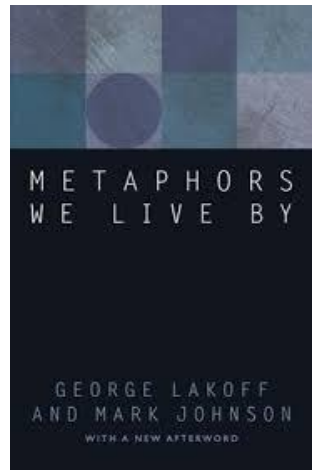
- **At vide bedre**
 - og derfor styre samtalen for meget med vores egne dagsordener
- **At vide for hurtigt**
 - og derfor lægge nysgerrigheden til side, hvilket fører til...
- **At vide nok**
 - og derfor stoppe dialogen

Alt er åbent for fortolkning

Enhver beskrivelse lægger vægt på specifikke aspekter og underspiller andre

- Hvad ser vi for os her?
 - 1) I've invited a sexy blonde to our dinner party
 - 2) I've invited a renowned cellist to our dinner party
 - 3) I've invited a Marxist to our dinner party
 - 4) I've invited a lesbian to our dinner party

Citat fra:



Viden normaliserer

Vi skaber ikke blot mening sammen

Vi skaber – i samme bevægelse – moral



*What the hell
is this guy
looking at?*

Så nær – og dog så fjern

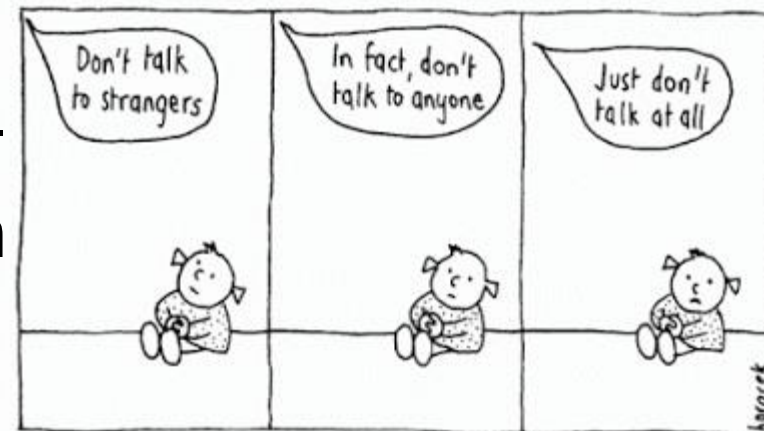
DIALEKTIKKER I DEN TERAPEUTISKE RELATION



Den intime fremmede

At dele dit privatliv med en total fremmed

- Deltager-observation
- Vigtigheden af at være en outsider
- Trygheden i fortroligheden vs.
- En essentiel
– og dog **midlertidig** –
relation



Respektfuld manipulation

Den dobbelte opgave: Indflydelse og Afstand

- Decentreret og indflydelsesrig
- Ubundet af kulturelle bånd
- Derfor ingen dagsordener på forhånd
- Aktiv fokusering på klientens egen agency



Systemiske og narrative udfordringer:
Hvad gør vi?

○ **TRE VEJE TIL
DIALEKTISK TERAPI**



1. Positionering

Multi-being in action

- Ændring af klienternes perspektiver
- Udforskninger af nye identitets-danse

Relationel tænkning in action

- At glide ind i andres perspektiver
- Og ud af vores egne



2. Nysgerrighed

Uærbødighed in action

- Vend os selv og verden på hovedet
- Positionering uden dagsorden



Åbenhed for det endnu ukendte

- Kritisk stillingtagen er en selvfølge
- Spørgsmål:
Hvornår er disse sandheder til hjælp?
Og hvornår er de ikke?

3. Loitering

Den antropologiske terapeut

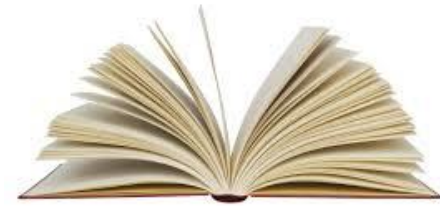
- Bevidning
- Ygmyg udforskning
- Lytning efter det **ukendte ukendte**

Kollaborativ terapi

- Fælles opdagelsesrejse
- Både klient og terapeut kan overraskes



Inspireret af...



- Anderson, H. (1997). *Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy*. Basic Books
- Bronwyn Davies & Rom Harré (1990). Positioning: The discursive production of selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 20, 43–63.
- Gianfranco Cecchin, Gerry Lane & Wendel A. Ray (1992): *Irreverence*. Karnac Books.
- Kenneth Gergen (2009): *Relational being*. Oxford University Press
- Jacob Mosgaard (2018): *100 myter om kærlighed og forelskelse*. FADLs Forlag.
- Jacob Mosgaard (2018): Therapy as anthropology. In: Schliewe, Chaudhary & Marsico (eds.): *Cultural psychology of intervention in the globalized world*. Information Age Publishing.
- Jaakko Seikkula & Tom Erik Arnkil (2014). *Open dialogues and anticipations: Respecting otherness in the present moment*. THL, Finnish National Institute for Health and Welfare.
- Simmel, G. (1950). The stranger. In K. Wolff (Trans.): *The sociology of Georg Simmel*. Free Press.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W.W. Norton & Company.