

PRAGMATISK PSYKOTERAPI VED PSYKOSER

En klinisk nøkkel til individualisert behandling

Leif Jonny Mandelid
Stiftelsen SEPREP

GRUNNLEGGENDE TESER

- P ofte ambivalent til psykoterapi
- Ulike P responderer ulikt på ulike tilnærminger
- Metoder dedusert fra gruppedata fungerer ikke nødvendigvis for individet
- Ingen terapiretning har vist seg overlegen i alle tilfeller
- Mange skoler har nyttige metoder
- Pragmatisme letter individualisering av behandling og terapeutisk allianse

FELLESFAKTORENE I TERAPI

- ❑ Uspesifikke faktorer som mange terapiretninger har felles forklarer mye av resultatene av terapi:
- ❑ Generelt:
 - Utenomterapeutiske forhold : 40%
 - Parets evne til arbeidsallianse: 30%
 - Håp og tro på ritualet: 15%
 - Spesifikke teknikker: 15%

«PARAPLYPERSPEKTIV»

- Eksistensielt
- Recovery
- Biopsykososialt
- Stress – sårbarhet
- Relasjonelt (Intersubjektivt/konstruktivistisk)
- Fellesfaktorene som mediatorer for spesifikke teknikker
- Psykoterapi som helende kultur

STRATEGIER FOR Å MOTVIRKE EMPATISK SVIKT

- Vokte Ts egne forhåndsoppfatninger
- Bygg på Ps egen problemformulering
- Bygg på Ps relasjonsevne
- Bygg på Ps nevrokognitive kapasitet
- Respekter Ps foretrukne bedringsstil
- Tilpass til sykdomsfase og samsykelighet
- Vær kultursensitiv

VIKTIGE NIVÅ AV INTERVENSJON

- Informasjon / psykoedukasjon
- Lære av erfaring (Stress – symptom)
- Avdekking av skjult / forkledd mening
- Konstruksjon av tidligere uformulert mening
- Sorg over uutholdelig mening (Traumer, tap, stigma, selvforkastelse)
- Konstruksjon av en sammenhengende, kommuniserbar og levelig selv- narrativ

MÅL FOR TERAPIEN

- Som P og T måtte bli enige om, kan være:
- Fjerning, demping eller bedre mestring av plagsomme symptomer
- Realitetstesting, affektregulering, kognitiv trening, metakognisjon eller mentalisering
- Bedre selvkunnskap og selvaksept
- Funksjonell avhengighet av andre
- Personlig vekst, myndiggjøring, skole, arbeid

DEN TERAPEUTISKE PROSESSEN

- Legge til rette for et trygt, forutsigbart og varig miljø for samhandling mellom P og T
- Overleve angrep på relasjon og mening
- Etablere et nivå (nonverbalt/verbalt) av dialogisk (to-veis) læring
- Bruke en støttende relasjon til arbeidsallianse
- Overvåke og reparere relasjonen ved krise eller empatisk svikt
- Tolerere begrensning og slutt på relasjonen

TERAPEUTENS FUNKSJONER

- Både omgivelse og et annet subjekt for P
- Dialogisk partner og samkonstruktør av common sense (felles virkelighetsforståelse og kommuniserbar narrativ)
- Hjelpeego (hukommelse og mentalisering)
- Identifikasjonsfigur (atferd og selvavsløringer)
- Internalisert omsorgsfigur og konsulent
- Oversetter og mellommann
- Viktig, men ikke nødvendigvis stor rolle

PRAGMATISMENS FORDELER OG ULEMPER

- ❑ Fordeler: Ikke noe nytt; Bruker det som fungerer; Mangfoldig og fleksibel; Bedre behovstilpasning til individet
- ❑ Ulemper: Risiko for diletantisme; Uttynning av kompetanse; T mangler følelse av verdimeessig og sosial tilhørighet i en foretrukket psykoterapiskole
- ❑ Løsning? Lære en tilnærming i dybden; Supplere med elementer fra andre skoler; Egenterapi for å kjenne deg selv som relasjonell partner

Slutt