

Stiftelsen SEPREP 20 år
3-4 juni 2010. Stort Tillykke !

Mestringsstrategier
og
håbets dimensjon ? ? ?

Psykiater Lars Thorgaard

En journalist på besøg på en lukket psykiatrisk afdeling*

- Alle patienterne havde et håb om at blive helt friske
- Om patienten som kun ville være på akut-afdeling
- Er håbet om at blive helt frisk realistisk ? Eller er man nødt til at leve med konsekvenserne af en grundlæggende selvforstyrrelse ? Som ikke er reversibel ?
- Er håndtering /mestring af denne da ikke OK ? Kan det da ikke sammenlignes med at være 'helt frisk'.
- Eller er selvforstyrrelserne almenmenneskelige grundvilkår som hos den psykotiske er sat på spidsen, således at den psykotiske også er en slags stedfortræder for "os": afspejlende antropologiske grundstrukturer ? Og dermed altså i princippet reversibel ?
- * Politiken i en uge i maj 2010

Antropologiske grundstrukturer

- Hvis psykosen /schizofrenierne kan forklares som udløbere af antropologiske grundstrukturer, da fremstår mennesker med alvorlige psykoser ikke som rene eksemplifikationer af nervøst funktionsuheld. De er eksistentielle stedfortrædere, i hvis lidelse vi afdækker ubrydelige grundformer af menneskelighed. At de er tvungne til at trække denne vor eksistens ud i patologiske grænsesituationer, lader de os opleve som beslægtede med dem (Benedetti, 1983).

Antropologiske grundstrukturer

- Heri ligger denne opfattelsesmådes alment psykoterapeutiske dimension i psykiatrien: uafhængigt af direkte forsøg på at ændre dens tilstand, lærer vi at nærme os det psykisk abnorme som "livets andet ansigt". De syge vil gennem vor holdning erfare en særlig form for opmærksomhed, der endda rækker ud over de praktiske muligheder for helbredelse" (Benedetti, 1983)

Mennesket skabes af mestring og mestringsforsøg

- Vi mennesker - hvad enten relativt set sunde eller syge - skabes for en stor del af resultaterne af de mestringsforsøg, vi har gjort eller gør os med livet, med vore livsvilkår og med disses konsekvenser. De symptomer som vi stiller diagnoser ud fra udgør i høj grad mennesket og menneskets forsøg på mestring: mange symptomer udtrykker dybest set mestringsforsøg.

Thorgaard 2006.

Ethvert psykopatologisk symptom beskytter med noget der er endnu værre

- Man kan da betragte de såkaldte psykopatologiske symptomer som resultatet af én eller flere mestringsstrategier, der er forsøg på at mestre eller forholde sig til noget, der ville være endnu værre, hvis ikke mestringsstrategien var udviklet. Med dette syn betragter jeg symptomer som mere eller mindre kreative ytringer - som livsytringer. Symptomerne fortæller i sig selv en historie. Det kan dog være vanskeligt at få greb om denne fortælling, fordi symptomet på samme tid både fortæller og søger at skjule sin historie.

Thorgaard 2006

Mennesket skabes af mestring og mestringsforsøg

- De selvskabte mestringsforsøg skal iagttages
- Kan medføre vendepunkt
- Mening er vigtig: her kommer trygheds-
utryghedsmodellen ind: at få "plantet" ordene
tryghed/utryghed
- Alle de vækstfremmende bidrag fra
brugeren/patienten handler om hjælp til
selvhjælp vedr. at skaffe sig så stor tryghed
som muligt ved hjælp af relationen (bl.a.).
- Her 'Brainstorm-skemaet'.

Brainstorm over mestringsstrategier

(Reference: Thorgaard, 2006, Bind IV)

- Problem: → → →
- GAF: Stavangermodellen
- → → "Omfattende indre utryghed" er 'altid' det basale problem

Brainstorm over mestringsstrategier

(Reference: Thorgaard, 2006, Bind IV)

problem:

GAF:

Patientens mestringstrategier	hm	m. hm	bd	Kar.: I/K/ A/R
				9

Skema over mestringsstrategier

- Hvilket problem eller problemkompleks, dilemma eller livsvilkår - eller konsekvenser af dette eller hint- forsøger patienten at mestre ? → → **Omfattende indre utryghed**
- Hvilke mestringsstrategier anvendes?
- Hvilke er hhv. hensigtsmæssige, mindre hensigtsmæssige eller både-og ?
- Hvordan er fordelingen eller "magtfordelingen" mellem de forskellige typer mestringsstrategier?

Skema over mestringsstrategier

- Hvordan kan "mestringsrepertoiret" forfines, forædles, omstruktureres, omformes i nye balancer, udvides og videreudvikles?
- Hvordan kan relationsbehandlingen blive et fundament for videreudvikling og nyudvikling af individuelle mestringsstrategier? Fra mestring i relation til individuel mestring!
- Hvordan og hvornår (så hurtigt som muligt og med takt og i passende takt) inddrages patienten og de pårørende i arbejdet med hjælp til selvhjælp?

Brainstorm over mestringsstrategier

Problem: At forholde sig til sin omfattende angst for at falde fra hinanden/desintegrationsangst =

Omfattende indre utryghed

GAF=

Mestringstrategier	hm	m. hm	bd	Kar.: I/K/ A/R
Dødt selv			x	I
Koldt selv			x	I
Fragmenterede kropsoplevelser			x	I
Kropsliggørelse			x	I
Pillen i ører og mærke på ører		x		A ¹²

Patientens mestringstrategier	hm	m. hm	bd	Kar.: I/K/ A/R
Føler ikke			x	I
Tomhed			x	I
Isolation (ligeglad)			x	A
At begrænse sig i sin udfoldelse (ligeglad)			x	A og K
Mulighed for selvmord (har lommekniv)			x	A og (K)
Mulighed for selvmord (pilleglas på sig)		x		A og K
"Livet er ikke noget for mig". Intet håb. Håbløshed.			x	K ₁₃

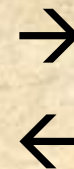
Patientens mestringstrategier	hm	m. hm	bd	Kar.: I/K/ A/R
Ritualer	x			A
Hækling	x			A
Lytte til beroligende musik (Haydn)	x			A
Selvskadning (snitte sig; uden dødsønske)			x	A
Lommekniv på sig (uden at skade sig) = kontrol	x →	→ ←	x	A og K
Kodeordet og vrang-universet omkring kodeordet		x		K
Medicin (antidepressiv og antipsykotisk medicin)	x			A
Gynaestol	x			A

Patientens mestringstrategier	hm	m. hm	bd	Kar.: I/K/ A/R
hash		x		A
(Reference: Thorgaard, 2006, Bind IV)				15

Om muligheden for selvmord som mestringsstrategi

Muligheden for selvmord er vurderet til at være både/og . Dette gælder hvis selvmordstænkning er et 'retreat', et ly eller 'helle' som der paradoksalt nok kan søges tryghed i. Men hvis der ikke er kontrol med tænkningen, da bliver mestringsstrategien farlig og dermed langt overvejende uhensigtsmæssig.

Selvet falder fra hinanden /
"Disintegration af selvet - angst"



Omfattende
indre utryghed

` Dødt selv ` - ` Koldt selv `

Kropsoplevelser - Kropsliggørelser

Ligeglad
Isolation
Intet håb
Selvskadning
Mulighed for selvmord
Selvmord
Ritualer
Hækling
Musik

Kontrol = Tryghed
og sikkerhed

Kodeord
Vrangforestillinger
om kodeord
og kroppen (ørerne)

Ritualer, Hækling og Musik = HM
Ligeglad, Isolation, intet Håb = BD
Selvskadning = BD
Mulighed for selvmord = UH /BD
Selvmord = UH

En model for forståelse af psykiske lidelser

"Såvel tryghed som utryghed huskes"

Thorgaard, 2007

- "At sige, at hendes mand havde været død i fjorten år, var en dårlig ide, det ville måske ligefrem være forkert", sagde Isabelle. Nogle mennesker dør aldrig, det indtryk, de én gang har gjort, er stærkere end nogen fysisk udslettelse. *Kærligheden lever videre. Ligesom sviget, Stellan.* Tiden er et plasm, der folder sig ud og folder sig ind, vi eksisterer i forskellige folder og kurver, der snart er på ydersiden, snart på indersiden, vi er bag alle luftens og tidens hjørner. Altså er fru Berggrens mand ikke død. Han lever, men man kan ikke ringe, de linjer er koblet fra.
- Göran Tunström. Berømte mænd som har været i Sunne.

"Store forventninger"

- At vi mennesker - og uanset vore forudsætninger og begrænsninger, altså vilkår - vokser ind i dette liv med store forventninger til livet.
- Det ser ud som om, at der er to muligheder i menneskets sind, når disse store forventninger til livet ikke indfries. *Enten* kan dette erfares som *tab*, og da med dertil hørende selv-helende sorg og sorgarbejde. *Eller* det kan opleves og erfares som *svig*, og da helt overvejende uden et dertil hørende selv-helende sorg og sorgarbejde.
- Sorgprocesser skaber nemlig lige præcis mulighederne for at samle det adskilte; at samle, frem for at fragmentere, i sindet.

Kærlighed, tab og sorg

- Såvel kærlighedens konsekvenser som konsekvenserne af svig 'huskes' / 'lagres' i det menneskelige sind.
- Tab og sorg er jo blandt kærlighedens væsentligste konsekvenser !

Konsekvenser af svig

- Såvel - og i særdeleshed - meget tidlige tab, som senere alt for overvældende tab, vil i konsekvens af denne form for forklaring, risikere at 'lagres' som svig og konsekvenser af svig, og dermed frataget mulighederne af omformende sorgfølelser, sorgarbejde og sorgprocesser !

"Brådden i Hjertet"

- "Men der er også de, for hvem Sorgen er en Vold, der er øvet imod dem, en Grusomhed, de aldrig lærer at se som Prøvelse eller Ave eller ligesaalidt som simpel Skjæbne. Den er for dem et Udslag af Tyrani, noget personligt Hadende, og der bliver altid en Braad tilbage i deres Hjærter".

J. P. Jacobsen. Niels Lyhne

To slags 'kraftlinjer'

- Her tales altså om to 'kræfter' eller 'kraftlinjer'* som kan have næsten lige så stor og afgørende indflydelse på det hele menneskesind, ja såvel sind, selv og hukommelse m.m.: nemlig Kærlighed og Svig.
- Hvad er da de væsentligste konsekvenser af kærlighedens kraftlinjer i det menneskelige sind? Hvad er da konsekvenserne af svigets kraftlinjer, og hvad er da svig?

*Haugsgjerd, S., 2005

Kærligheden kraftlinjer:

Kærlighedens kraftlinjer skaber via tryghedskabende internaliseringer opfattelser af værd, værdi og af værdighed i selvet.

Man er altså i dimensionen af 'væren' i selv-udviklingen.

Og hvad da med sviget ?

- I ordbogen finder vi her noget væsentligt:
Èn af betydningerne af ordet 'svig' er: 'at bedrage' og føle sig bedraget, en anden er 'falsk væremåde'. At svigte og svige kan desuden betyde både 'at forråde' og at 'ikke være tilstrækkelig'.

Svigets kraftlinjer:

skaber altså i det menneskelige sind det diametralt modsatte af kærlighedens: At ikke føle sig tilstrækkelig og *være* tilstrækkelig, at opleve sig falsk, at være forrådt og opleve sig som en forræder. Man er altså her i 'værdiløshedens dimensioner' og dermed i dimensionen af '*ikke-væren*' i selv-udviklingen.

Status

- Man er altså her i 'værdiløshedens dimensioner' og altså i dimensionen af '*ikke-væren*' i selv-udviklingen. Den form for '*ikke-væren*' der sat på spidsen i psykosen kan afspejle sig i et fundamentalt tab eller svækkelse af 1. personperspektivet ved skizofrenisygdommene.

Status

- Jeg vil i tillæg til 'Utrygheds-tryghedsmodellens' fokus på tab og traumers konsekvenser for og i selv-udviklingen desuden fremhævet **en supplerende model** om et postuleret biologisk forudbestemt beredskab til en 'disintegrations-bevidsthed', en 'sønderlemmelses-bevidsthed' eller 'udslettelses-bevidsthed'. Desuden betone at en sådan også netop rummer forudsætningerne for selve udviklingen af en 'skabelses-bevidsthed': en 'selv-tilblivelses-bevidsthed'

Psykokseforklaringsmodeller

- Betydningerne af tab og konsekvenserne af tab, og især tidlige tab, kan dermed ikke betones nok i psykokseforklaringsmodeller, og dermed også i forhold til spørgsmålene om ætio-patogenese. Det er i tillæg her vigtigt at pointere, at tab opleves helt individuelt forskelligt af forskellige mennesker. Tab der opleves, erfares og 'lagres' som svig hos den ene, vil kunne prelle helt af på den anden. Og tab overses og bagatelliseres let af de 'hyper-robuste', som måske har fået særlig meget 'teflon' på sig i forhold til f.eks. at 'mærke' andre mennesker

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Min model er universel. Den gælder for det menneskelige i såvel hverdag som i grænseland, i afveje og i vildveje. Vi mennesker må delvist leve livet i en illusion om tryghed. Dette fordi at livet er fragilt, og fordi vi er sårbare i såvel sind som krop. Vi har alle indvendigt en 'indre tryghedsgiver', som vi kan 'hidkalde' når vi har brug for tryghed. Den er umærkeligt i 'aktivitet' - hidkaldt - hele tiden. Men når der er særligt bud efter den, kommer den i særlig grad 'på arbejde'. Alle menneskers tryghedsgiver er i større eller mindre grad påvirket af alle vores forudsætninger og af vores aktuelle livssituation.

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Altså er tryghedsgiveren også - i større eller mindre grad, og dette er dynamisk i forhold til rum, situation, person og tid m. m. - altid 'infiltreret' af en vis mængde af konsekvenserne af oplevet utryghed. Uanset i hvilken grad og omfang tryghedsgiveren er 'infiltreret' af utryghed, så er det den - og kun den - vi har til at 'hidkalde', når vi har brug for selvberoligelse. Med mindre vi har fået skabt, får skabt og anvender mestringsstrategier, som kan understøtte vores indre tryghedsgiver, og som vi så også aktivt anvender og hidkalder, når vi er opmærksomme på, at vores tryghedsgiver mangler hjælp og opbakning.

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Det er blandt andet til brug for sådanne kortlægninger, at jeg har udviklet 'Skema til kortlægning af egne mestringsstrategier', 'Tryghedsskalaen' m.m. som er beskrevet i bind 4 af mine bøger om relationsbehandling i psykiatrien.

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Vore hjernencære sanseorganer - dem alle - har alle to særligt vigtige funktioner: Den ene er, at de er 'tryghedsskabende' organer. Vi bruger dem til at skabe overblik, oversyn, overhøre/lytte efter farer, smage om det er godt eller dårligt, 'ernæring eller gift', og vi lugter efter om det lugter godt eller dårligt. Desuden er også følesansen og huden 'beroligelsesorganer' og tryghedsskabende organer.

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Den anden vigtige funktion, som alle disse organer har, er af æstetisk natur og hensigt. Vi bruger syn, hørelse, smag, lugt, perception til æstetiske sanseoplevelser. Og i tillæg: smukke oplevelser på syn og hørelse og hud beroliger også! Ligesom god mad i trygt selskab eksempelvis beroliger og gør tryk.

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Derfor: Når den 'indre tryghedsgiver' er udmattet og alt, alt for 'infiltreret' af utryghed, så er det alligevel sådan, at det er den - og kun den - vi umiddelbart har til rådighed til at forsøge at hidkalde. Vi mennesker må bruge det, vi har til hånds. Sådan er det altid, indtil vi får skabt flere 'værktøjer'. Dette har jeg i denne sammenhæng benævnt bricholage-princippet. Den 'indre tryghedsgiver' hidkaldes instinktivt i selvoverlevelsens tjeneste.

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Men resultatet er jo under sådanne vilkår indlysende: Der kan kun komme 'udmattede og fragmenterede billeder' og lyde, som i deres intention vil berolige/skabe tryghed, men hvor resultatet bliver det modsatte, endnu mere utryghed, hvis man bliver alt, alt for angst, altså utryg -- og desuden slet ikke ved noget om det, jeg beskriver her. → →

Trygheds-Utryghedsmodellen

- Altså synsoplevelser, lyde, berøringer og andre kropssensationer og -oplevelser, der har alt for meget 'utryghed' i sig i forhold til 'tryghed', og hvor der kan være forskelligartede og individuelle konfigurationer af blandingsforholdene og strukturerne mellem de to aspekter i Den indre tryghedsgiver: tryghed og utryghed.

Bruddet med "realiteten"

The break with reality Thorgaard, 2008

- Vrangforestillings-universet bliver også virkeligt i psykosen, fordi det virker overfor selv-følsomhedens konsekvenser. Der skabes en virkelighed som virker bare lidt bedre end den og alt det, der slet ikke kan og kunne findes mening med og sammenhæng i. Det meningsløse, uforståelige og ekstremt utrygheds-skabende i én må fyldes med en eller anden form for mening og indhold

Bruddet med "realiteten" 9

The break with reality

Utryghed forsøges
altid beroliget ved
hjælp af forklaringer
og forklarings-universer

Insecurity is
always tried to be
calmed by the help
from explanations
and understandings

Tab og traumer

- Modellen har også et langt videre patogenetisk perspektiv. Den indebærer nemlig et særligt fokus på de omfattende og afgørende patogeniske betydninger af tab og traumer, og især en specifik og alt for ofte overset betoning af både universaliteten af tab og bredden i, hvad tab er, kan være og indebære for mennesker. Samt betydningerne af konsekvenserne af tab og traumer. Modellen indebærer også et ganske udvidet syn på hvad traumer er for den enkelte. I den forbindelse har jeg introduceret ordet 'følsomhed' som en erstatning for ordet 'sårbarhed'.

Følsomhed som et menneskeligt vilkår

- Nogle mennesker kan være så følsomme - det vil sige uden værn af robusthed - at livsytringerne fra såvel udsiden som indside - i sig selv - bliver traumatiske. Det vil sige at livsytringerne i sig selv kan blive omfattende selv-nedbrydende i stedet for overvejende vækst-udviklende og selvudviklende.

Følsomhed som et menneskeligt vilkår

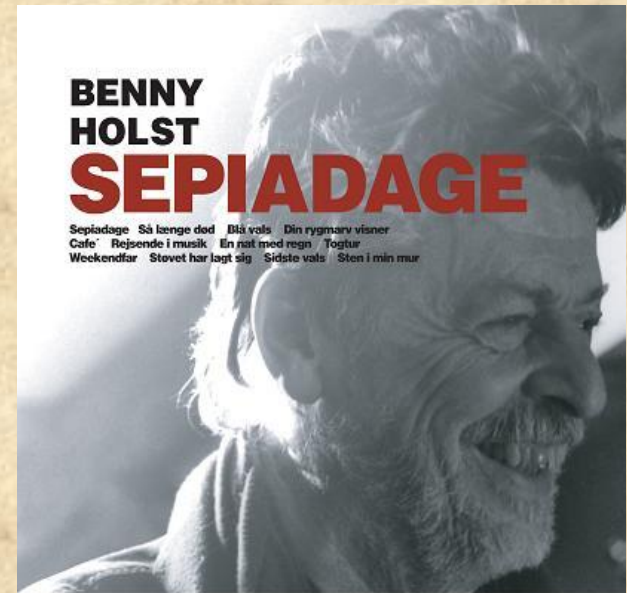
- I kraft af denne indsigt bliver det hundredefold vigtigere at have fokus på betydningerne af tab og traumer i forbindelse med det fine og følsomme sind, end det har, når vi taler om den almindelige udviklingspsykologi hos mennesker, som også er givet det følsomme som et menneskeligt vilkår, men som så i tillæg har fået en god portion tryghed til at stå imod med, og dermed også en god portion af det som vi i daglig tale kalder for robusthed.

Følsomhed som et menneskeligt vilkår

- Netop derfor får kundskaber fra den psykodynamiske psykologi en særdeles stor plads netop i psykiatrien for den hjælp til hjælp indsats, som vi skal yde til psykiatriens brugere

Sorgarbejde "på vejen"- og hverken på afveje eller vildveje
Benny Holst: Den sidste vals
SEPIADAGE

Kom lad os danse endnu en vals
Festen er slut om lidt
Læg armen om mig og kys min hals
Som du har gjort så tit
Det at sku' skilles fra dig min ven
Gør mig så ondt indeni
Tænk hvis vi aldrig skal danse igen
Når denne vals er forbi



Benny Holst: Den sidste vals SEPIADAGE

Tit har vi danset med sten i sko
Men oftest i bare tæer
Altid i valsen hinanden tro
Og altid hinanden nær
Vals skal danses med tå og hæl
Vals er tre fjerde delt
Valsen har både krop og sjæl
Så vi skilles jo aldrig helt

Benny Holst: Den sidste vals SEPIADAGE

Jeg mærker du danser som aldrig før
Du holder så ømt men fast
Kom lad os danse til stjernerne dør
At skilles har slet ingen hast
Når lyset bli'r slukket og ballet er slut
Og musikken har pakket ned
Husk så på jeg har aldrig fortrudt
Og jeg dansed' af kærlighed

Benny Holst: Den sidste vals SEPIADAGE

Kom lad os danse endnu en vals
Festen er slut om lidt
Læg armen om mig og kys min hals
Som du har gjort så tit
Det at sku skilles fra dig min ven
Gør mig så ondt indeni
Så husk at byd mig op igen
Næste gang du kigger forbi

Tak for jeres opmærksomhed

- www.lars-thorgaard.dk
- lthorgaard@dadlnet.dk