





Psykologen som hjälpare

POMS-konferens, 2011

Behandlarrollen och vad den väcker.
Inledning till samtal 14:e okt.

Lotta Landerholm

Säker plats

- U, C
- O
- 
- , 
- |
- 

Livet är härligt, och svårt

- Från början till slut är ditt/mitt existentiella grundvillkor:
- Att vara "Själv" – Var och en är oundgängligen ett eget subjekt, ingen annan i världen har exakt samma utgångspunkt som du, eller som jag
- Att vara "Själv med andra" – Var och en är oundgängligen intersubjektiv, och formas och omformas i relation till andra. Formar och omformar vår position i världen i närvaro respektive frånvaro av andra

→ Två existentiella fokus för överlevnad:

- Från början till slut har du, liksom vi andra fokus på:
- Att rädda/skapa dig själv/ditt själv, din egen personliga utgångspunkt och din självkänsla
- Att rädda/skapa relationer med andra, i anknytning respektive i tillhörighet
- Fokus "själv" och "själv med andra" är mer eller mindre i balans för dig ... eller i konflikt - att ett fokus "faller" till förmån för det andra

Vår gemensamma utgångspunkt: Vi är alla biopsykosociala varelser

- Föds hjälplösa
- Längre så än andra däggdjur
- Den långa tiden gör att vi (epigenetiskt, hjärna, biopsykiskt, etc) är extra miljöpåverkade = påverkade av dem som tar hand om oss och den kultur de ingår i
- HUR vi blir hjälpta är avgörande för hur vi blir, och, hur vi upplever hjälpbehov

Hur är jag/du och hur är "världen"?

- Finns en trygg bas att utgå från och en trygg hamn att återvända till?
- Är världen farlig? Eller är den pålitlig?
- Finns hjälp? Är jag värd hjälp? Kan jag räkna med den?
- Är min hjälp värd att ta emot?
- Är kanske förutsättningen för min existens att jag hjälper andra? Lämnar mitt eget "själv"? Eller tvärt om?

Och vi är människor med mer eller mindre funktionshinder

- Vi grundlägger förväntansmönster och beteenden tidigt i överlevnadens tjänst
- De förväntningar och beteenden som ger största säkerhet = är adaptiva från början, kan senare fungera allt sämre om utgångspunkten varit, eller upplevts, som hot att förlora anknytningsperson, tillhörighet och/eller självkänsla

Funktionshinder innebär ofta:

- Hinder att göra sig förstådd av andra och att förstå världen (jfr skapande av ankn)
- - har "världen" haft kärlek, mod och tålamod att hjälpa förmågor att utvecklas och blomma?
Funnits pålitligt i försök att förstå?
- Svåra erfarenheter/upplevelser av separationer, undersökningar, operationer
- - har "världen" förstått, kunnat erbjuda "säker plats" igenom detta? Funnits pålitligt i försök att förstå?

Beroende är vi alla, från början till slut

- Från början för själva överlevnaden
- Vidare till mognad i ömsesidigt beroende
- Vidare till ålderdomen för själva överlevnaden
- För funktionshindrade faktiskt beroende för själva överlevnad även under vuxenlivet.
- - Vad väcker det hos oss som hjälpare?

Den funktionshindrade människans hjälpare ska möta ...

- Dem som har ett faktiskt behov av hjälp för sin "dagligvaro", mer än de flesta andra människor, och
- Dem av dessa, som utifrån sina erfarenheter inte kan känna sig säkra i hjälpsituationen ... De som förväntar sig att bli avvisade, skadade, hånade, föraktade ... De vars kamp för självkänsla hotar all möjlighet till relation. Och, De vars kamp för relation hotar all möjlighet till självkänsla
- Den hjälpsökandes reaktioner och känslor och Sina egna reaktioner och känslor

Väcker frågor om hjälparens förmåga till närvaro

- Det är utifrån vår närvaro som hjälpare – känslomässig och kognitiv - som vi kan skapa allians, och allians är grunden för all hjälp
- Vad hindrar hjälparens närvaro
- Rädsla → ångest ...

Konsten: att stå ut med oss själva, våra känslor

- Inga känslor är förbjudna – de ger viktig information om oss själva och om den andras upplevelse av världen (inklusive oss)
- Problemet är när vi inte står ut med våra känslor – då förlorar vi närvaron med oss själva och med den människa vi ska hjälpa.
Blir "självupptagna" = upptagna av vår högst privata tolkning av verkligheten
- Känsla → Ångest → Försvar (t ex arg → skuld/ångest → ledsen, ledsen → skam/ångest → arg)

Vi har att möta vår längtan efter att kunna vara till hjälp, och våra begränsningar, men:

- Kan väcka Skuld → Ångest → Försvar
- Kan väcka Skam → Ångest → Försvar
- Blir Självpupptagen → Överinvolvering - Distansering

- Skuld/Skam → Rädd → Empati med själv och andra + "normalisering" + reflektion över hur och vart/mål

Konsten att bli rädd utan att få ångest

- Konsten att ”trygga sig” och hitta tillräckligt säker plats så vi kan inta ”helikopterpositionen” inom oss själva och inom hjälprelationen
- Innebär att märka, stå ut/reglera, hitta uttryck/ord
- Innebär att affekten får klinga genom hela partituret – genom hjärnstam, mellanhjärna (betingade reflexer), limbiska systemet (impuls, eller okej för vidare ”behandling”) och cortex (mentalisering, reflektion, mindfulness, skillnad nu och då, skillnad jag och du ... typ ”obehagligt” men inte omöjligt)

Från Självpupptagen till Självempati → empati med den andra (jfr gasmasken)

- Om och om igen söka och försöka hitta säker plats:
- I mötet med oss själva – ”låna oss av normalitet” + pauser (dialogskapande i det inre)
- I mötet med hjälpsökaren – ”låna ut oss” + pauser (dialogskapande i rummet)
- I mötet med kollegor – ”låna av varandra” och dela i dialogens tjänst, inre och yttre