

Behandlingsnarrative for en bedre psykisk helse- psykoinformasjon for behandling

(Nevrokognitiv Mindfulness Basert Kognitiv Terapi)

Av Dinu-Stefan Teodorescu PhD.

1. Kjenn deg selv før du kan forbedre deg selv

Hvem er jeg? Dette kan være et godt spørsmål som alle må prøve å svare på når de søker hjelp for psykiske- og/eller rusproblemer. Først du må finne ut hvem du er for å kunne jobbe med å forbedre deg selv, slik at du kan endre deg til den beste versjonen av deg selv. Nederst finner du et kognitiv forklaringsmodell av hvordan ble du hvem du er i dag:

Hvem er jeg?

(Kognitiv forklaringsmodellen)

HENDELSENE i hverdagen skaper spontane/ukontrollerte **FØLELSER**,

FØLELSENE trykker videre spontane/ukontrollerte **TANKER**:

TANKEN (holdningen) manifesterer seg som **ORDET**,

ORDET manifesterer seg som **HANDLING**,

HANDLINGEN utvikler seg til **VANE** (uvane),

Og **VANEN** (uvanen) hardner til **KARAKTER!**

Så vakt **FØLELSENE** og **TANKENE**,

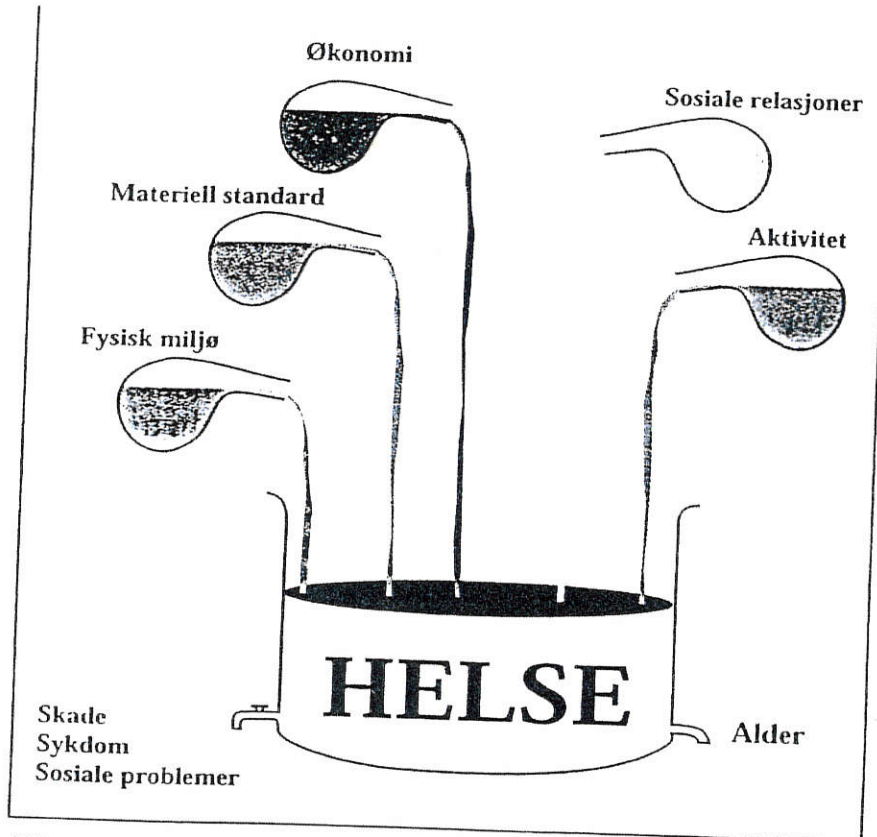
Og dens utslag med **OPPMERKSOMHET**

Og la det springe ut av kjærlighet

Født av **RESPEKT** for alle vesener!

Du kan få en bedre versjon av ditt nåværende selv, men først du må være villig til å jobbe med deg selv. Uten egen innsats i dette arbeidet kan ingenting skje, fordi som du vil se senere, ditt arbeid med deg selv skal bygge faste forandringer i din hjerne, i form av nye forbindelser mellom dine nevroner i hjernen samt nye nevronnettverker. Dette arbeidet kan også kalles nevrokognitiv biologisk og psykologisk nyskappingsarbeid. Det er bare deg selv som kan jobbe med din hjerne, og ingen andre kan komme inni hjernen din for å endre eller skape nye forbindelser mellom nevroner og nevronnettverker, slik at disse kan endre på hvem du er og hvordan du setter ut i livet dine prosjekter. Santiago Ramon y Cajal som fikk Nobel Pris i Medisin i 1906 og som er kjent som grunnleggeren av det moderne Spansk skolemedisin sier: " Ethvert menneske, om hun eller han vil bestemmer seg, kan være skulptøren av sin egen hjerne". Det kan være til hjelp å tenke på helse som mengde og å være bevisst på balansen i regnstykket: taper og tar.

Bilde 1: Helse som mengde



Figur 3.2 Helse som mengde

VELG Å VÆRE LYKKELIG!

DE NÆRE TING

Ditt sinn monne flyve så vide omkring,
det er som du glemmer de nære ting.
Det er som du aldri en time har fred,
du lengter bestandig et annet sted.

Du synes dine dager er usle og grå,
hva er det du søker hva venter du på?
Når aldri du unner deg rast eller ro,
kan ingen ting vokse og intet gro.

Gå inn i din stue så liten den er,
så rommer den noe ditt hjerte har kjær.
På ropet i skogen skal ingen få svar,
finn veien tilbake til det du har.

Den lykken du søker bak blånende fjell,
- kan hende du alltid har eiet den selv.
Du skal ikke jage i hvileløs ring,
men lær deg å elske de nære ting.

Arne Paasche Aasen.

2. Bestem og velg Visjonen / Målet for en bedre psykisk helse

Du må alltid ha et mål foran ditt indre øye for hva du vil oppnå, og dette kan gjøre visjonen/drømmen din til å bli virkelighet.

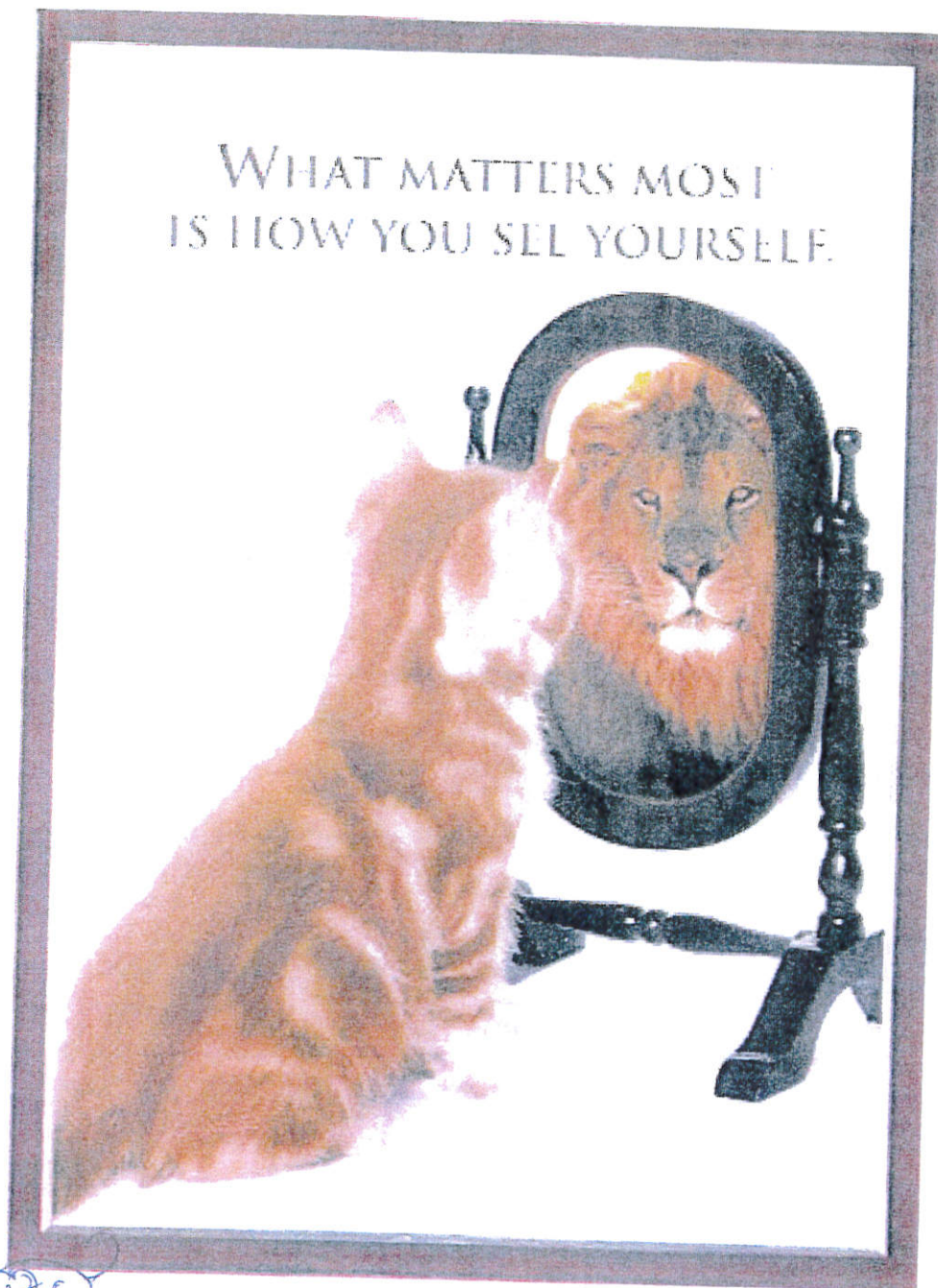
Motto i livet bør være: **Hva man kan drømme om, kan man også gjøre til virkelighet.**

Tankenes kraft over tilværelsen må ikke undervurderes og du må kunne ta i bruk tankenes kraft for å nå din Visjon / Målet. Før du kan ta i bruk tankenes og følelsens kraft, må du finne ut mer om tre ting:

1. Hva er tanker og følelser?
2. Hvordan påvirker tankene og følelsene hjernen?
3. Hvordan kan du bruke denne kunnskap til å nå din Visjon/Målet?

Det psykologiske arbeidet i psykisk helsetjeneste kan sees som en veiledet og assistert jobb, hvor du må gjøre jobben selv, mens behandleren har rollen som veileder som følger deg et stykke på vei til å oppnå din beste versjon av deg selv. En enkel regel kan være: Positiv tankegang fører til positive følelser og opplevelser, mens negativ tankegang fører til negative følelser og opplevelser. Buddha, en filosof fra antikken sa: "Du blir hva du tenker og føler", og når du vet dette bør du velge å tenke positivt fremfor å tenke negativt om du ønsker å føle deg bedre, og å få et bedre liv for deg og for dine nærmeste. Følelsene følger tankene dine, og om du vil føle positive følelser, da må du tenke positive tanker. Om du lar deg overvelde av negative tanker, de skaper negative følelser, samt negative følelser forsterker de negative tankene, og slik skaper det en ond sirkel som til slutt styrer livet ditt til en negativt nedgående spiral.

Bilde 2. Katen som ser seg selv som en Løve (Hva er viktigst er hvordan du ser på deg selv).



3. Et kort innføring i Tankenes kraft og nevrokognitiv psykologi- et narrative

Tankene er de som har skapt den du er i dag, og de har kraften til å hjelpe deg å nå din Visjon/Mål. Tankene som har skapt deg og ført deg til dagens situasjon, er alle tankene som du har trodd på at de er sanne og riktige. Om du tror at en tanke er sann og riktig og handler utfra denne antakelse, da skaper du en ny nevronalbane i din hjerne som kan overkjøre og ta over kontrollen fra gamle uvaner ("onde sirkler").

Bilde 3. "Den onde sirkelen": uvaner og negative tanker som ble til fastebaner mellom nevronnettverker



Husk at tankene dine skaper din virkelighet og din nåværende situasjon er deres resultat. Du må være forsiktig på hva du velge å tro på og å gi sannhetsstempelet på alle tankene som dukker opp, eller tanker som blir presset på deg, eller tanker som kommer snikende inni ditt hode, f.eks. TV reklamer. Det er godt å vite at ikke alle tankene i hodet ditt er dine! Gjennom livet du har arvet andres tanker som du har beundret, lyttet til eller har vært lydig, eller presset til å høre f.eks. dine foreldre og familie, lærerne fra skolen og arbeidsplassen, mobberne fra skolen eller arbeidsplassen, venner og bekjente. Det er nødvendig å sortere tankene som er dine og som gjør deg godt og å forkaste tanker som er ikke dine, men de ble presset på deg og gjør deg vondt. Du må være oppmerksomt på hva slags tanker du har til enhver tid, og første ting som du bør gjøre med alle tankene som dukker opp foran ditt indre sinn er å stille spørsmålet:

Er disse tankene sanne? Kan jeg stole på dem?

Du er nødt til å ta i bruk refleksjonen eller mentaliseringen (Se vedlegg 1) som er en menneskelig høy mentalfunksjon for å kunne svare på dette spørsmålet. Livet ditt blir skapt av hva du tror på og det er viktig å avgjøre raskt og riktig om tankene som dukker opp er sanne eller usanne, slik at du kan godta dem eller forkaste dem. Når du endelig kommer til en beslutning og handler utfra dette, det er deg selv som er skaperen av ditt liv og dermed må bære også konsekvensene for disse. Bedre og riktigere beslutning blir bedre og et godt liv for deg og dine nærmeste. Det høye mentalfunksjon kan utvides og forbedres gjennom hele livet. Platon, en gresk filosof fra antikken sa: " Et ureflektert liv er ikke verdt å leve!". Hvorfor sa han dette? Hvorfor refleksjon /mentalisering er så viktig for mennesker? På hans tid det fantes ikke nevrokognitiv psykologi forskning for å bevise denne påstand, men man kunne observere at de som brukte refleksjonen/mentalisingen hadde ofte et bedre og lykkeligere liv. Hvorfor det? Nevrokognitiv psykologien har forsket og funnet ut at våre tanker som ofte er følge av at følelser skaper nye fysiske forbindelser mellom nevronene i hjernen. Om du tenker et tanke 15-20 ganger, dannes det en fast forbindelse i hjernen mellom to nevroner eller to nevronnettverker. Følelsene følger tankene og de forsterker dem, slik at de lager større og sterkere forbindelse i hjernen. For å kunne visualisere bedre, kan du tenke på dette som en forbindelse mellom to nevroner eller to nevronnettverker som danner en sirkel. Hver gang du tenker tanken og føler følelsen, blir denne forbindelse aktivert og sirkelen blir

sterkere og sterkere, noe som gjør at tankene og følelsene kan sirkulere raskere og raskere. Tenk om du har tenkt samme tanke i flere dager eller flere uker og noen tanker i måneder eller år, da blir denne sirkelen (forbindelsen mellom to nevroner) forsterket så mye at det blir en del av deg:

1. Hvem du er.
2. Hva du tror og føler.
3. Hva du gjør.

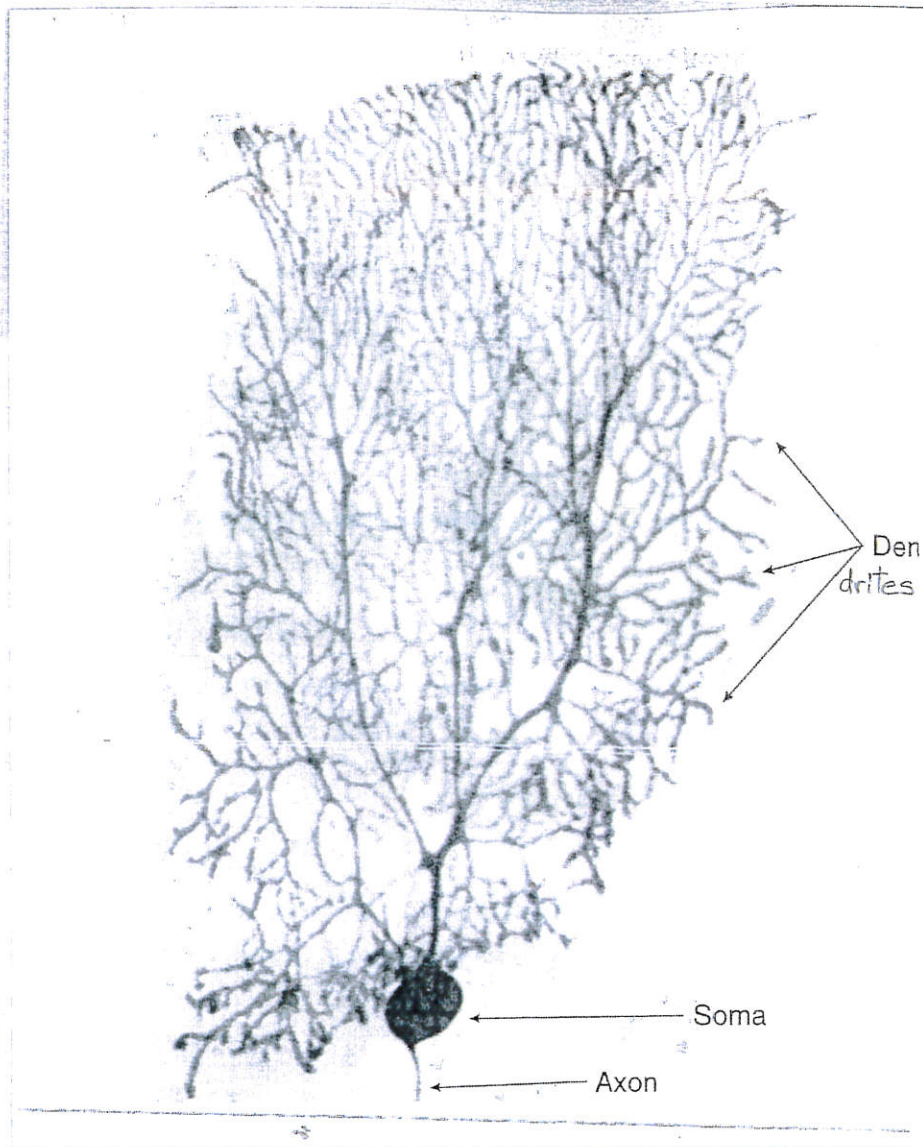
Bilde 4. "Den gode sirkelen": godevaner og positive tanker som ble til nye fastebaner mellom nevronnettverker



Men andre ord, tankene og følelsene dine har skapt din personlighet som definerer hvem du er i dag, alt du tenker og føler, alt du gjør, og alt du har oppnådd så langt. Alt er greit om du

er fornøyd med deg selv, er lykkelig og føler at du har et bra liv, men om du føler at ditt liv ikke er det livet du ønsker å ha, og føler at du vil endre det, da må du lære mer om tankenes og følelsenes kraft over deg og livet ditt. Først må du lære litt mer om hjernen og hvordan det styrer dine impulser, følelser, tanker og handlinger.

Bilde 5. Nevronen

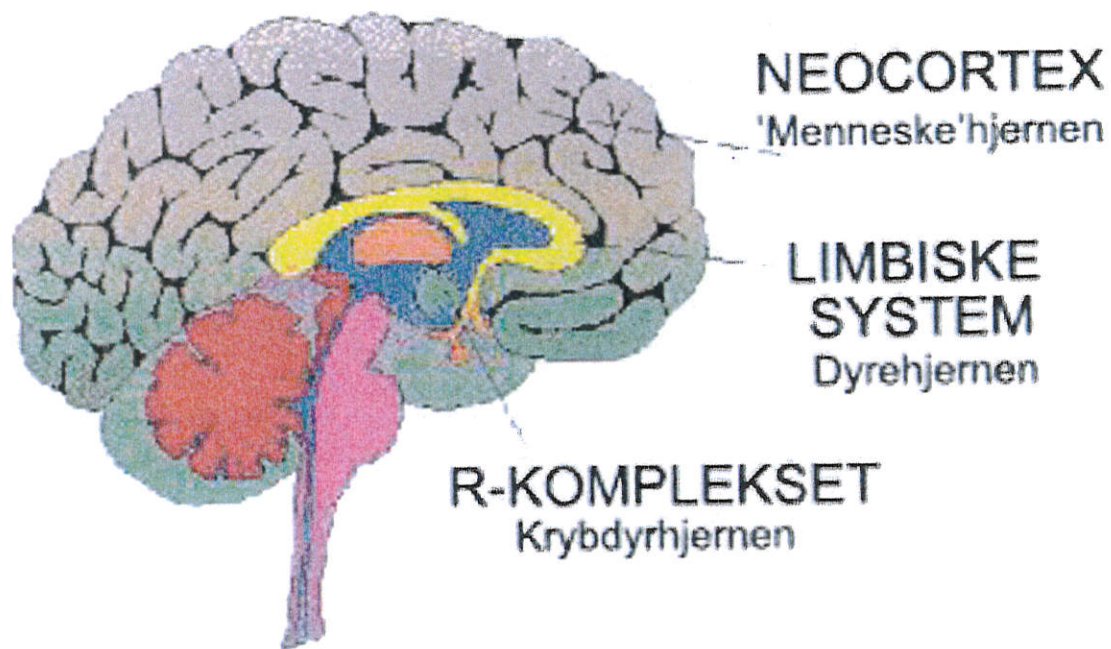


Dendrites provide a receptive area for integrating signals from other neurons. Communication between neurons occurs at specific sites on the dendritic branches. The dendrite of a typical neuron may have hundreds or

4. Hjernens to nivåer av aktivitet

Kort sagt, du har to hjerner: en rasjonell hjerne og en impulsbasert hjerne eller dyrehjerne som er også kjent. Lillehjernen (cerebellum), hjernestammen, og limbiske systemet utgjør den impulsbasert eller dyrehjernen som er styrt av impulser, slik som dyr gjør. Storhjernen (cerebrum), som består av to halvdelar (hjernehemisfærene) som inkluderer frontallappene utgjør den rasjonelle hjernen. Det eksekutive sentrer i hjernen som styrer og kontrollerer bl.a. planlegging, følelser, personlighet, snakking og bevegelser befinner seg i frontallappene som er plassert bak pannen på mennesker.

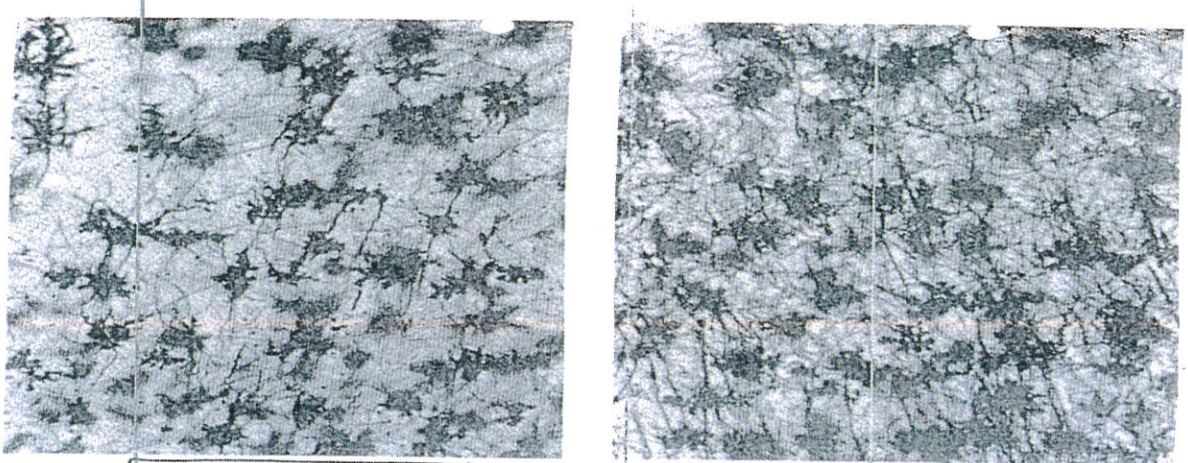
Bilde 6. De to nivåene i hjernen: den rasjonelle- og impulsbaserte hjernen



Hjernen er i kontinuerlig forandring og mer vi bruker deler av hjernen jo større er densiteten på nevronene i hjernen, noe som øker hjernens "kraft" i å kontrollere våre tanker og atferd. Fra nevrokognitiv forskning på dyr har vi bilder som viser at densiteten av nevroner øker etter en tid med spesifikk trening.

Bilde 7. Økning i nevrondensitet gjennom spesifikk trening eller læring

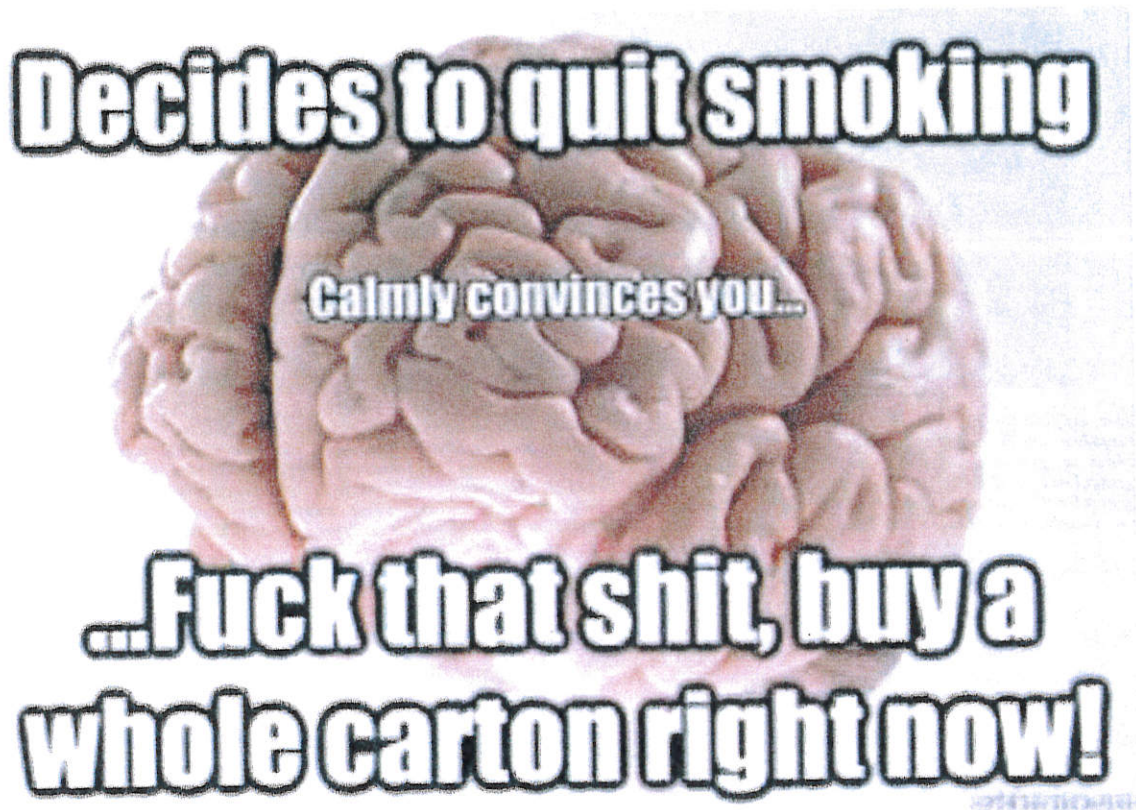
(En liten kat lærer å løfte opp labben. Bildet til venstre viser nevrondensitet ved starten og til høyre viser nevron densitet etter 6 måneder)



The effects of learning on the cortex can be seen when these two photomicrographs are compared. They are from the somatosensory cortex of kitten trained to raise a particular paw in response to a pattern of horizontal lines, a stimulus that signaled "danger" (application of a mild electric shock). A pattern of vertical lines signaled safety from shock. The "trained" area of the somatosensory cortex (on the right) shows a much greater number of a more complex dendritic branchings.

Hjernen har en hierarkisk organisering, slik at høyre funksjoner f.eks. vilje har makt og kan bestemme over lavere funksjoner f.eks. impulser. Å være menneske betyr å fungere alltid ut fra høyere hjernenivåer og ha kontroll over de lave, impulsbaserte hjernenivåer. I alle land forventer lovene at man handler rasjonelt utfra et høyere hjernenivå og det finnes ikke unnskyldning eller fritak fra loven for å handle utfra et impulsbasert hjernenivå. Dette krever at til enhver tid må man være i kontroll over sine tanker og handlinger og ikke handle på impuls, styrt av dyrehjernen. Det er kjent at alkohol og andre rusmidler stenger totalt eller delvis de høyere hjernenivåene, noe som gjør at impulsene i dyrehjernen tar over kontrollen i hjernen og utfra det, dine handlinger blir impulsive og ureflekterte. Dette kan føre til alvorlige konsekvenser som kan kalles " affekthandlinger" eller "impulshandlinger".

Bilde 8. Hvordan de to hjernene ser forskjellig på tanken om å slutte å røyke. Menneskelig hjernen sier "Ja" mens dyrehjernen sier "Nei, jeg vil kjøpe en helkartong nå med engang"



Det er viktig å huske at noen av impulsene som er "kontrollert" av dyrehjernen er våre drifter bl.a. sex driften og vold. Ukontrollerte drifter og vold kan føre til alvorlige handlinger, og norske lover straffer slike handlinger. Utfra dette bildet, kommer frem spørsmålet: hva man kan gjøre for å være menneske og å handle utfra en rasjonelt styrt hjerne? Det første og fremste man kan gjøre er å ha kontroll til enhver tid og å styrke denne kontrollen gjennom flere grep, bl.a. økt mentalisering og mindfulness. Det finnes forskning som kan vise at de som har jobbet med Mindfulness i flere år, deres frontallaper er blitt tykkere på grunn av økt nevron densitet. I praksis betyr dette at disse menneskene som har et utviklet eksekutiv kontrollsenter i hjernen har en sterkere kontroll over den impulsstyrte hjernedelen. Hvis du

har et Mål/Visjon i livet da er det best at ditt eksekutivsenter i hjernen er godt nok utviklet, slik at den kan føre deg til å nå dine drømmer og gjøre de til virkelighet.

5. Endring av uhensiktsmessige og negative tanker

Nå har vi lært hvordan tankene og følelser påvirker hva vi gjør. I hjernen er alltid en kamp mellom det impulsive hjernedelen og det rasjonelle hjernedelen, og derfor er det viktig å være obs. på hvilke valg man tar når en utfordring i livet oppstår. Det er nyttig at man kan visualisere en uhensiktsmessig og/eller negativ tanke som en forbindelse mellom to nevroner nettverk eller en "ond sirkel" som må brytes eller kvitte seg med for at man kan ha det bedre, eller å bli kvitt problemet. For å endre eller bryte ut en slik "ond sirkel" det kan tenkes tre metoder/tilnærminger til å kvitte seg med dette:

1. Lobotomi- å skjære ut kirurgisk den negative forbindelsen i hjernen.
2. Å lage nye baner i hjernen gjennom nye tankemønstre, positive følelser og hensiktsmessig atferd.
3. Å la være å tenke, å føle og å handle fra gamle mønstre fra "ond sirkelen".

De to reelle alternativene er bare alternative 2 og 3.

Alternativ 1 har vært forsøkt på 50- tallet uten hell og som førte til at tusenvis av mennesker ble lobotomert, skjært tvers gjennom i hjernen i håp om å kunne kutte den "onde sirkelen" som var ansvarlig for uhensiktsmessige handlinger, f.eks. tvangshandlinger. Alle de lobotomerte fikk ødelagt sin hjerne og problemet ble ikke løst på grunn av at nevronnettverket som er ansvarlig for slike uhensiktsmessige handlinger er spredt over hele hjernen, og det er umulig å finne ut hvor disse uhensiktsmessige forbindelser som har skapt den "onde sirkelen" befinner seg.

Alternativ 2 er det mest brukte alternativ i behandling, og det er kjent som kognitiv atferdsterapi (KAT) behandling. Kognitiv atferdsterapi (KAT) er behandlingen som jobber med uhensiktsmessige tanker, følelser og adferd for å skape nye og mer hensiktsmessige alternativer. Dette krever å jobbe både i terapitimene og hjemme med tanker, følelser og

handlinger, for å skape nye nevronnettverk i hjernen. Da den gamle "onde sirkelen" ikke lenger blir tatt i bruk, denne forbindelse blir svakere og til slutt borte. Dette kan sammenlignes med en blomst som ikke lenger får vann, noe som fører til at den visner og dør. Effekten av en vellykket terapi kan sees på nevronnivå, slik at nye nettverker blir lagt i hjernen og den gamle "onde sirkelen" forsvinner. Fra det nevrokognitive perspektivet er man et nytt menneske som har nye forbindelser i hjernen etter en vellykket terapi med kognitiv atferdsterapi (KAT). Du kan lese mer om kognitiv terapi i Vedlegg 2.

Alternativ 3 kan sees som en videreutvikling av Alternativ 2, som er kjent også som MBCT eller mindfulness-basert kognitiv terapi. Tankegangen i denne tilnærmingen er:

1. Observere og bli kjent med uhensiktsmessige følelser, tanker og handlinger; man må bare erkjenne og observere dem!
2. La være å bli påvirket av de uhensiktsmessige følelsene og tankene.
3. Handle bevisst, rasjonelt og hensiktsmessig i full kontroll over deg selv og uten noen påvirkning fra den gamle "onde sirkelen" som visner og blir borte.

Det kreves personlig innsats med Alternativene 2 og 3, og mange velger alternativ 3 som en "way of life" eller en livsstil som kan forbedres og utvikles gjennom hele livet. **Alternativ 3 er det beste alternativet** som jeg ser det, og kan anbefales.

6. Arbeid med tankene i alternativ 3: Mindfulness-Basert Kognitiv Terapi

Før du kan endre på dine uønskede tanker og følelser og etterpå handlinger, først må du finne ut hva er tankene og følelsene, og observere de nærmere ved hjelp av Mindfulness. Bare når du er klar over at du er styrt av dine følelser og tanker og når du oppdager at de er uhensiktsmessige og negative, da er det best å ikke la deg bli påvirket av dem i dine handlinger. Men de uhensiktsmessige og negative følelsene og tankene oppstår raskt og uforutsigbart, og påvirker negativt dine handlinger uten at du er klar over det. Ofte blir det for seint når du oppdager at du ble påvirket av den "onde sirkelen" og handlet utfra gamle negative uvaner. Om du gjentar de uhensiktsmessige og negative handlingene, fører dette igjen til negative følelser og tanker som bare forsterker ytterligere den "onde sirkelen". For å

kunne bryte ut av de negativt betinget handlingene, må man rett og slett la være å handle utfra gamle uhensiktsmessige og negative vaner eller "onde sirkler". For å kunne gjøre det, kreves personlig innsats, men med selvinnsikt i egne tanker og følelser ved hjelp av Mindfulness teknikken i tillegg til kognitiv atferdsterapi (KAT). Det finnes flere Apper på mobil som kan lære deg Mindfulness, og den beste anbefalingen som er på norsk heter " Puste Ankeren" utviklet av prof. Andries Kroese som kan lære deg Oppmerksomhetstrening (OT) og avspenning av kroppen (Se Vedlegg 3). Det er også lov å velge å være lykkelig og å tenke deg glad, noe som du må bevisst velge dette hverdag. Til slutt husk at de er ikke de store tingene som gjør deg lykkelig, men de små tingene nær deg som du har glemt å se etter...(Se Vedlegg 4 og 5).

7. En vellykket behandling: en ny og forbedret versjon av deg selv

Målet i denne terapiformen er at gjennom aktivt egeninnsats, med støtte fra din behandler er å skape nye tanker og følelser som skal føre til nye og bedre handlinger i livet ditt som skal øke din livskvalitet, forbedre din tilfredsstillelse med ditt liv, samt mindre negative symptomer og bedre mental- og fysiskhelse. Om behandlingen er vellykket, da er du blitt en ny menneske også biologisk sett, fordi du har endret mange nevronnettverker forbindelser i ditt hjerne, gjennom å kvitte deg med de "onde sirklene" av negative- og/eller tvangstanker, har skapt nye og mer hensiktsmessige baner av Gode Sirkler i tillegg til utvikling av dine styrker og kvaliteter, noe som kan hjelpe deg å leve en bedre og lykkelig liv fra nå av. De negative symptomene har forsvunnet for lenge og du tror mer og mer på den nye og bedre versjonen av deg selv. Du har funnet flere av dine sterke sider og er villig til å jobbe med å utvikle nye styrker og positive egenskaper. (Se Vedlegg 6: Finn dine sterke sider). Med den nye og bedre versjonen av deg selv du vil kunne takle bedre livets nye utfordringer og å skape det livet du ønsker å leve. Hva du har lært i behandlingen du må huske godt og jobbe med å vedlikeholde din nye innsikter gjennom å fortsette med øvelsene du har lært bl.a. Mindfulness, " Stop og ta pulsen!" m.m. Om du møter nye og vanskelige utfordringer i livet og ser at de gamle symptomene begynner å komme tilbake, du må være mer på vakt og begynne å jobbe med materialet "Forebygging av tilbakefall". Det finnes hjelp å få gjennom praktiske bøker og om

du leser selv og bruker hva du har lest, kalles dette biblioterapi. I vedlegget 7 og 8 finner du noen eksempler for slike bøker. I vedlegg 9 finner du en liten fysisk øvelse som kan styrke din balanse, både fysisk og mentalt. Om du ikke klarer dette på egen hånd, da kan du ta igjen kontakt med Psykisk Helse for mer terapistøtte. Husk at du er Sjefen i eget liv og du må ta ansvaret og kontrollen slik at du kan navigere trygg og rask gjennom veisperringene som dukker opp i løpet av ditt liv. Du har lært nå mange nye ting som du kan anvende når det trengs, og du har bevist deg selv at du har klart å gjennomføre disse.

Lykke til på din livsvei!

Mentalisering?

Mentalisering er et nytt ord for kjente fenomener, og er et samlebegrep om implisitt og eksplisitt å fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle ytringer av indre liv (eks. behov, ønsker, følelser og fornuft). Evnen til å forstå sine egne og andres følelser, tanker og motiver viser seg gjennom solid vitenskapelig empiri å være grunnleggende for så vel hverdagslivets velfungering, samt hverdagens komplikasjoner som misforståelser og konflikter, men især for utvikling av psykopatologi. Mentalisering spiller en nøkkelrolle i organisering av selvet og i utvikling av affektregulering.

Det som skiller mentalisering fra de nevnte begrepene, er at mentalisering involverer både en selvrefleksiv og interpersonlig komponent, som gir individet evner mulighet til å skille indre fra ytre realitet, fysiske erfaringer fra mentale og intrapersonlige og emosjonelle prosesser fra interpersonlig kommunikasjon.

Begrepet mentalisering kommer opprinnelig fra den franske psykoanalysen (Luquet, 1987; Marty, 1990; Lecours & Bouchard, 1997) på slutten av 1960-tallet, men delte seg på tidlig 1990-tallet, når Baron-Cohen (1995), Frith & Frith (2003) og andre brukte det til å forklare neuropsykologiske svekkelser hos schizofrene pasienter og autister, mens Peter Fonagy, Mary Target og kollegaer (Fonagy & Target, 1996, 1997; Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002) benyttet begrepet til å forstå psykopatologi og utvikling i forhold til tidlige tilknytningsforhold. Anthony Bateman og Peter Fonagy i London har vært pionerer i å oversette teoretiske prinsipper til terapeutiske metoder (Bateman & Fonagy, 2004, 2006). Den vitenskapelige og kliniske gruppen på The Menninger Clinic i Texas, USA, er også viktige bidragsytere med Jon G. Allen i spissen (2001, 2003, 2006).

Begrepet kan virke teknisk, men blir mer menneskelig når man minner om at intra- og interpersonlige mentale prosesser inneholder en rekke emosjoner. Derfor er mentalisering en form for emosjonell kunnskap (Allen, 2006). Mentalisering er en mest ubevisst, intuitiv emosjonell reaksjon som respons på sosiale interaksjoner. Mentalisering gir oss hjelp til å regulere følelser ved å gi dem kontekster, ved å tilskrive intensjoner og mening til menneskelig atferd, å forstå uskrevede regler, og til å forme vår forståelse av oss selv og andre. Det er derfor helt sentralt i kommunikasjon og i relasjoner. Mentalisering kan beskrives som evnen til å se seg selv utenfra, og se andre innenfra. Det knytter seg også et etisk aspekt til dette; jo bedre en forstår andre og deres atferd, desto vanskeligere er det å behandle et menneske som en ting.

Mentalisering betyr å kunne forstå sine egne og andres misforståelser. Svekket mentalisering gjør at det er fort gjort å misforstå og å bli misforstått. Å handle på falske antakelser skaper ofte forvirring. Å misforstå og å bli misforstått kan utløse sterke følelser, som igjen kan føre til tilbaketrekning, fiendtlighet, avvisning, overbeskyttelse, maktmisbruk og symptomøkning (Bateman & Fonagy, 2004).

Mentaliseringsperspektivet baserer seg på utviklingspsykologi og psykoanalyse, og ikke minst forsøker det å integrere neuropsykologi i modellen. Modellen inkluderer også en revidert versjon av attachment theory. Bowlby (1969) grunnla tilknytningsteorien, og beskrev hvordan mennesker har et grunnleggende, biologisk behov for å søke etter sikker tilknytning for overlevelse og utvikling. Tilknytning ses på som et medfødt, biologisk instinkt for å sikre overlevelse, beskyttelse og reproduksjon gjennom fysisk nærhet til omsorgsgiver. Tilknytning bidrar til den neuropsykologiske utviklingen av sosiale evner.

På basis av empiriske observasjoner og teoretisk utdypelse, har Fonagy og Target utviklet (1996, 1997) argumentet om at evnen til å forstå interpersonlig atferd i form av mentale tilstander spiller en nøkkelrolle i selvorganisering og affektregulering. De påstår at det psykologiske selvet dannes gjennom å kjenne mentale tilstander, og at denne kapasiteten, utover genetikk og biologi, oppstår og utvikles gjennom samhandling med omsorgsgiveren via en prosess av speiling, og til slutt at denne kapasiteten kan bli hemmet midlertidig eller mer omfattende som svar på relasjonelle konflikter eller mangler, akutt stress eller traumer hos sårbare individer. Selvet utvikles fra å observere seg selv via andre. Ved å internalisere persepsjoner fra andre om en selv, lærer barnet at sinnet ikke speiler verden, men at sinnet tolker verden. Sikker tilknytning fremmer mentaliseringssevnen, mens usikker tilknytning svekker eller hemmer den. I dag er empirisk kunnskap om tilknytning relativt robust, ikke minst hvordan henholdsvis sikre og usikre tilknytningsmønstre er en prediktor for mental helse.

Se professor John Allen forklare mentaliseringsbegrepet HER.

Se professor Peter Fonagy forklare mentaliseringsbegrepet HER.

- Allen, J.G. (2001). *Traumatic relationships and serious mental disorders*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Allen, J.G. (2006). *Mentalizing in practice*. In J.G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalization-based treatment* (s. 3-30). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Allen, J.G., Bleiberg, E., & Haslam-Hopwood, T. (2003). *Mentalizing as a compass for treatment*. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 67, 1-11.
- Baron-Cohen, S. (1995). *Mindblindness: An essay on autism and theory of mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (1999). *The effectiveness of partial hospitalization in the treatment of borderline personality disorder. A randomised controlled trial*. *The American Journal of Psychiatry*, 156, 1563-1569.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2001). *Treatment of borderline personality disorder with psychoanalytically oriented partial hospitalisation. An 18-month follow-up*. *The American Journal of Psychiatry*, 158, 36-42.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2006). *Mentalizing and borderline personality disorder*. In J.G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalization-based treatment* (s.185-200). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge, UK: Polity.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Coates, S.W. (2006). *Foreword*. In J.G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalization-based treatment* (s. xv-xvii). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow and the feeling brain*. New York: Harcourt.

Selvsuggesjon/couéisme

Couéisme «fortjener et kapittel for seg selv – i hvert fall et kort et», bemerket William A. R. Thomson i boken *Faiths that Heal*. Dette er delvis på grunn av «det enkle i hans (Coués) råd – 'teknikk' eller 'system' er et for sterkt ord; dels på grunn av hans medfødte godhet og velgjørenhet som aldri ble influert av det verdensomfattende ry han oppnådde».

Emile Coué huskes i dag, hvor han i det hele tatt huskes, for sitatet som gjorde ham verdensberømt: «Hver dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre». Filosofien bak var og er ytterst viktig – at vi alle og enhver er i besittelse av store, ubrukte reserver helsebringende energi som kan frigjøres ved bruk av enkel selvsuggesjon. Selv om man ikke treffer mange utøvere av opprinnelig couéisme i dag, er det han lærte bort, innlemmet i mange psykologiske terapier og er faktisk en av de viktigste bestanddelene.

Opprinnelse

Coué arbeidet på slutten av forrige århundre som apoteker – eller rettere en mellomting mellom lege og apoteker – i Provence i Frankrike. Han ble interessert i sinnets rolle i behandlingen da han analyserte en ny patentmedisin som hadde kurert en av pasientene hans for en hardnakket lidelse, og fant at den ikke var stort mer enn farget vann. For å studere emnet mer inngående, dro han nordover til Nancy i 1880-årene for å observere Liébeault og Bernheim behandle pasienter ved hjelp av hypnose. Av det han så, konkluderte han at den avgjørende faktoren ved hypnose ikke er *hetero*-suggesjon – det som hypnotisøren induserer i pasienten – men *selvsuggesjon*.

Dette stred ikke direkte mot teoriene om hypnose. Der hvor en helbredelse fremkalles, skrev Charcot, «er pasienten særlig disponert for det; ved tillit, godtroenhet, og mottagelighet for suggesjon». Men i publikums øyne skyldtes hypnosen heterosuggesjon – fordi det var slik det så ut ved demonstrasjoner, hvor hypnotisøren fikk forsøkspersonene i sin makt, slik at de adlød hans minste vink.

Viljen til å leve

Coué gjorde så godt han kunne for å snu denne trenden. Det som er avgjørende for hypnoterapi, påsto han, er hva som foregår i pasientens hode. Og her tilføyde han en ny dimensjon: fantasiens betydning.

I kampen mot sykdom hevdet Coué at altfor mye oppmerksomhet var viet viljen. «Viljen til å leve» ble betraktet som overordnet av dem som ennå trodde på sinnets makt over kroppen. Altfor ofte, insisterte han, fryktet folk, som hadde vilje til å bli bedre, i fantasien at de *ikke* kom til å bli bedre, og «når viljen og fantasien er i krig, vil fantasien *uunngåelig* vinne».

For å illustrere dette viste Coué til at vi ikke kan *ville* kroppen til å oppnå forskjellige ønskede funksjoner, men vi kan bruke fantasien til å stimulere ytelsen. For eksempel kan vi ikke øke spyttsekresjonen ved hjelp av viljen, men vi kan få tennene til «å løpe i vann» ved å tenke på yndlingsretten vår.

Coué gjentok dette argumentet gang på gang. «Først og fremst må viljen ikke blande seg inn i praktiseringen av selvsuggesjon,» skrev han. «Det vi

må arbeide for, er å *trene opp fantasien*. Det er takket være denne metodiske forskjellen at jeg ofte har oppnådd suksess der andre med fremragende evner, har feilet».

Hvordan kan vi øve opp fantasien? Coué var tilhenger av yogaprinsippene (se sidene 135 til 140); en søken etter konsentrasjon (men ikke på den måten vi vanligvis tenker oss, som når vi forteller oss selv at jeg *vil* konsentrere meg om ditt eller datt). Målsetningen burde være å tømme seg for alle tanker, særlig bekymringer for karriere eller familieproblemer. For å lette denne prosessen foreslo han bruken av hellige ord – «mantraer» fra hinduistisk lære – for å prøve å forsikre seg om at sinnet forblir «spontant ubevegelig».

Coués mantra

Til dette formålet introduserte Coué *sitt* mantra: «hver dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre». Han forestilte seg at det skulle tjene helsen på to måter, både som en trylleformel for å bidra til den «spontane ubevegeligheten» og som en spore til fantasien når den trengte gjennom til det ubevisste.

På ett vis var det et uheldig valg av mantra. Majoriteten av de som plukket det opp på dets fantastiske gange rundt jorden i 1920-årene, var ikke klar over filosofien bak, og mange trodde at det var en måte å hjelpe seg til bevisst å *vill* seg bedre – akkurat det motsatte av hva Coué tenkte seg.

Sannsynligvis bidro denne misoppfatningen til at couéismen nærmest ble redusert til en slags vits i 1930-årene. Men tilbakegangen ble også hjulpet av legestandens kompromissløse holdning. Ironisk nok var legene rede til å innrømme at *viljen* kunne bidra noe, selv om det var svært lite, i helbredelsen eller i å utsette døden. Men ideen om at *fantasien* kunne øve kontroll over nervesystemet og på den måten forebygge sykdom, ble forkastet som ren fantasi.

Nå som kraften i fantasi og selvsuggesjon er blitt så overbevisende demonstrert, har couéismen på ny fått gyldighet. Det finnes ingen grunn til at hans anbefalinger ikke skulle tas i bruk – forutsatt at mantraet blir riktig forstått – som en «trylleformel» snarere enn en formaning.



Emile Coué

For å hjelpe folk til å helbrede seg selv, mente Coué (1857–1926) at man skulle gjenta mantraet: «Hver dag blir jeg på alle måter bedre og bedre.»

Behandlingen

Couéister bruker ingen form for terapi, de hjelper ganske enkelt folk å lære hvordan de skal følge mesterens råd. I våre dager er det mest sannsynlig at du vil møte en lærer i autogen trening (se sidene 172 til 175), som inkluderer couéisme (selv om ikke alle vedkjenner seg det). Men hvis du treffer en rendyrket couéist, vil han eller hun antagelig anbefale deg å følge rådet til Coués elev Charles Baudouin, professor ved Rousseau-instituttet og forfatter av boken *Suggestion and Auto-Suggestion*.

«Regelmessig, hver dag, uten ett eneste unntak må vi praktisere denne konsentrasjonen morgen og kveld. Den må baseres på den ekstremt enkle formelen («hver dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre»). Hver øvelse krever bare noen få minutter. Gjennom regelmessig utøvelse vil det bli en etablert vane, og teknikken vil stadig bli bedre.»

Autogen trening

Autogen trening er nært beslektet med couéisme. Begge hadde det samme utgangspunkt, hypnotisme, og begge utviklet seg til selvsuggesjon (se sidene 168 til 170). For å sitere dr. Malcolm Carruthers, som bragte autogeni til Storbritannia fra Canada i 1970-årene, består den «av en serie med enkle, mentale øvelser utformet for å skru av kroppens stress-system, 'kjemp eller flykt', og slå på hvile- og avslapningssystemet».

Oppdagelsen av «kjemp eller flykt»-reaksjonen

Betydningen av å lære seg å hanske med det instinktive «kjemp eller flykt»-systemet ble klargjort av dr. A. T. W. Simeons i boken, *Man's Presumptuous Brain*. Det forhistoriske mennesket møtte krisesituasjoner med en rekke automatiske reaksjoner. Hjerteslagene økte, appetitten forsvant, tarmene forberedte seg på å tømmes og så videre. Organismen gjorde seg klar til kamp eller flukt. Mennesket har fremdeles disse reaksjonene, men kan oftest ikke lenger få dem ut av systemet ved å slåss eller løpe.

Hvis årsaken til spenningen ligger i det ubevisste, kan en person være uvitende om grunnene til de fysiske reaksjonene og tro at de forårsakes av sykdom. «Det som en gang var en passende stramming av ryggmusklene for å holde seg oppreist under flukt, kalles isjias. De økte hjerteslagene blir til hjerteklapp, økningen i blodtrykk registreres som hodepine, den plutselige elimineringen av avfallsstoffer kalles diaré eller urinveisproblemer, og så videre.»

Å hanske med stress-reaksjoner

Det er ikke alltid mulig å unngå slike reaksjoner, og det er av og til vanskelig å oppdage hva de faktisk skyldes. Formålet med autogen trening er å gi en enkel måte å hanske med dette på ved hjelp av hva Carruthers beskriver som «varsomme øvelser i kroppslig bevissthet og fysisk avslapping». Disse er utformet for å indusere en tilstand av «passiv konsentrasjon» – den samme tilstanden som ble fremmet av Coués «mantra». Evnen til å gjøre dette ved egen vilje «bryter gjennom den onde sirkelen med overdreven stress, uansett opprinnelse».

Uttrykket «autogen» refererer seg til to sider ved prosessen. Først en fundamental endring fra den stressede tilstanden som folk flest nå lever i, til en spesifikk, oppbyggende, helbredende «autogen tilstand». Denne ligner på mange måter på det å være under hypnose, som er ment å skulle få kroppen «fra en tilstand i krig til en i fred». For det andre går uttrykket på den aktive deltagelsen av hvert individ, forutsatt at en ansees som skikket for treningen. «Gitt de grunnleggende teknikkene og tilstrekkelig med råd og oppmuntring, kan eleven trygt anvende metoden på seg selv og gjøre den til en del av en helsefremmende livsstil.»

Opprinnelse

Omtrent på samme tid som Coué utviklet sin teori og praksis for selvsuggesjon, arbeidet Johannes Schultz, en neurolog fra Berlin, langs et nesten parallelt spor. Schultz hadde lest om yoga og hadde studert hypnose. Ved å

se
ha
16
utv
øv
at
pæ
sar
fin
utf
me
val
er
kje
«at

B
Fo
kje
stil
fra
(«p
for
hel
sel
øve
av
slag
Sin
enk
det
ins
I
son
unc
for

A
Hu
Og
og

sette de to sammen kom han til nesten samme konklusjonen som Coué, idet han ga selv-hypnose æren for resultatene ved hypnoterapi (se sidene 161 til 167).

Fra dette punkt tok imidlertid Schultz en annen vei enn Coué og begynte å utvikle en metode for å øve opp tanken til å influere kroppen ved hjelp av øvelser. Han visste at under hypnose var det lett å overbevise pasientene om at lemmene deres var tunge eller fingrene varme. Og han antok at hvis pasientene kunne lære å sette seg selv i trance, kunne de selv fremkalle de samme følelsene. På det enkleste nivået kunne det dreie seg om å varme opp fingertuppene på en kald dag. Men dette kunne innebære begynnelsen på å utforske mulighetene med tankekontroll, av den typen yogiene praktiserte, men tilpasset vestlige behov – og begrensninger.

Trylleordene Schultz lærte bort, hadde visse likheter med Coués, men de var mer spesifikke: «Den høyre armen min er tung», «den venstre armen min er varm», og så videre. Imidlertid ble ikke metodene til Schultz offentlig kjent før en av hans elver, Wolfgang Luthe, som arbeidet i Montreal, beskrev «autogen trening» i bøker, og ga kurs for dem som ønsket å lære metoden.

Behandlingen

For enkelthets skyld sammenligner Carruthers autogen trening med å lære å kjøre bil. Det er en egen prosedyre for start – man inntar en komfortabel stilling og kvitter seg med distraksjoner. Man må forandre gir – bevege seg fra bunnen (den tilstanden vi ofte er i i løpet av arbeidsdagen) til toppen («passiv konsentrasjon»). Og det finnes en prosedyre for å stanse – en forberedelse til å vende tilbake til hverdagens bekymringer.

Som for couéisme kan autogen trening gjøres hvor som helst og når som helst, i sengen eller i badet, sittende eller liggende. Den kan være selvlært, selv om de fleste tar et åtte ukers kurs med en time instruksjoner hver uke og øvelser tre ganger hver dag. Til slutt lærer man faktisk å sette seg i en tilstand av dyp avslapning. Til hjelp i prosessen bruker man visualisering av samme slag som beskrevet i avsnittet om meditasjon, i forbindelse med arbeidet til Simonton'ene og Ainslie Meares (se sidene 176 til 179). Det høres latterlig enkelt, men å få til kunsten med passiv konsentrasjon er ikke så lett – og når det er lært, kan det gi et kraftig sjokk til et system som ikke er vant til å bli instruert på denne måten.

Enkelte får forbløffende reaksjoner under autogen trening – avreageringer som de vanligvis kalles. Det er som om stengsler som er satt opp for å undertrykke eller kontrollere følelser, plutselig fjernes og slipper disse løs i form av tårer eller latter, eventuelt en blanding, og noen ganger som smerte.

Aktuelle bruksområder

Hundrevis av forskningsartikler er blitt publisert om temaet autogen trening. Og det er ikke lenger tvil om at teknikken er effektiv for å fremme avslapning og derved lette stress-symptomer. Hvor virksom den er, er imidlertid av-

hengig av den enkelte. Det er ikke til å unngå at den virker bedre på noen enn andre. Bare ved å forsøke kan man bedømme hvor effektiv den er.

I en brosjyre om anvendelsen av autogen trening lister senteret for autogen trening i London opp noen av de mest vanlige stress-relaterte lidelsene som treningen er funnet å være effektiv for: «Den kan avhjelpe tretthet og søvnløshet, dempe angst og eksamensnerver og redusere kretsløpsforstyrrelser, inkludert migrene, høyt blodtrykk og virkningene av stress på hjertet. Mange «sykdommer» av psykosomatisk opprinnelse kan korrigeres gjennom vedvarende øvelser i autogen trening, inkludert fedme, astma, hudproblemer, nervøs svette, fordøyelsesbesvær, talevansker, skrivekrampe og enkelte allergier.»

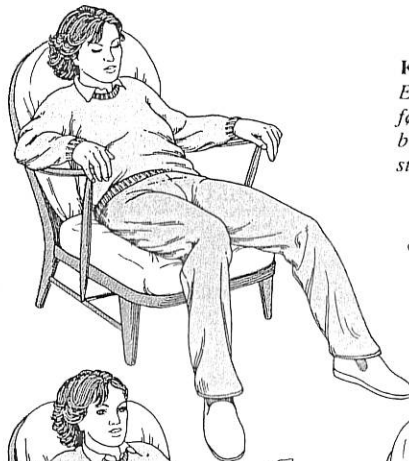
Autogen trening

Før du starter på et kurs, vil man sjekke om du fysisk og psykisk egner deg for autogen trening. Deretter vil du lære de tre beste stillingene under autogen trening – sitte i en lenestol, sitte på en rett stol eller ligge på ryggen. Treningen

består av seks grunnleggende øvelser. Du blir f.eks. bedt om å forestille deg at armene dine er tunge eller pannen kald, og å gjenta dette for deg selv tre ganger. Å lære hvordan man kommer ut av en øvelse er også meget viktig.

På en rett stol

For å kunne gjøre øvelsene på en rett stol, må du sitte så rett at du føler du trekkes oppover. Slipp deg så forover på knærne og gjør øvelsene. Til slutt strekker du deg på vanlig måte og avslutter øvelsen.



Komme ut av en øvelse

Etter hver øvelse (til venstre) skal du først åpne øynene, knytte hendene og bøye armene (venstre nede), og så strekke armene opp og gjespe godt.



tot
gis
ald
her
dis

Se

Hov
to e
mul

N

Med
den
inko
skric
nikke
vekt
har r
Hypn
selvs
Me
kan b
under
med
lidels
Resea

Op

Medit
som v
noe so
doktor
spå. T
inntil
krysta
som d
forstyr

«Autogen trening kan hjelpe folk som har problemer med alkohol eller tobakk, depresjoner, mindreverdigfølelser, aggresjon, m.m. Gynekologiske problemer som premenstruell spenning og problemer med overgangsalderen kan også reduseres. Autogen trening har vist å kunne minske avhengigheten av anti-depressiver, beroligende midler, sovetabletter og medisiner av alle slag.»

Selvhjelp

Hovedsaken er å lære å mestre basisøvelsene ved å praktisere dem om mulig to eller tre ganger daglig som vist nedenfor. Hvis man ønsker, er det deretter mulig å lære teknikker for å behandle spesifikke lidelser.

Meditasjon

Meditasjon kan ikke så lett puttes i bås med psykoterapi, siden grunnen til at den ble akseptert i Vesten skyldes behavioristisk forskning, dessuten er den inkorporert i både humanistisk – og transpersonlig psykologi. Dermed overskrider den våre fire kategorier av psykologiske terapier. Meditasjonsteknikker har også begynt å få en fremstående plass blant fysiske terapier med vekt på avslapning. Men når teknikken brukes for å oppnå endret bevissthet, har meditasjon åpenbare tilknytninger til mesmerisme og hypnotisme (se *Hypnoterapi* sidene 161 til 167). Den spiller også i stor grad en rolle i selvsuggesjon/couéisme og autogen trening (se sidene 168 til 175).

Meditasjon er på en måte et misvisende uttrykk, siden ordet i dagligtale kan bety at man tenker på et problem. Mens det terapeutiske målet å få sinnet under kontroll og fokusere det slik at «man frir sinnet fra tankenes slaveri med tilhørende følelser, som ødsler bort energien og forårsaker stress og lidelser», som det står uttrykt i en brosjyre fra *Friends of the Healing Research Trust*.

Opprinnelse

Meditasjon har vært praktisert i India og andre deler av Asia så langt tilbake som vi har skriftlige kilder. Enkelte stammesamfunn har lignende teknikker, noe som indikerer at opprinnelsen kan skrive seg fra shamanens eller heksektores forsøk på å finne metoder for lettere å komme i trance for å kunne spå. Til å begynne med var den vanligste metoden å stirre på en gjenstand inntil fantasien løp løpsk og begynte å fremkalle bilder som ved å se i en krystallkule. Men på et stadium tok man i bruk ulike «mantra» (hellige ord som den som mediterte skulle konsentrere seg om for å kvitte seg med forstyrrende tanker).