

# Behandling - en følelsemessig mulighet

Hanne Lorimer Aamodt  
21.09.2015

## Emosjonell kompetanse

- Å gjenkjenne følelser
- Å kommunisere følelser
- Å tåle følelser





## Følelser – en historie

- Gamle Hellas
- Middelalderen
- Opplysningstiden

Negative:

- Sinne
- Redsel
- Skam
- Lidelse
- Vemmelse
- Avsky

Nøytral:

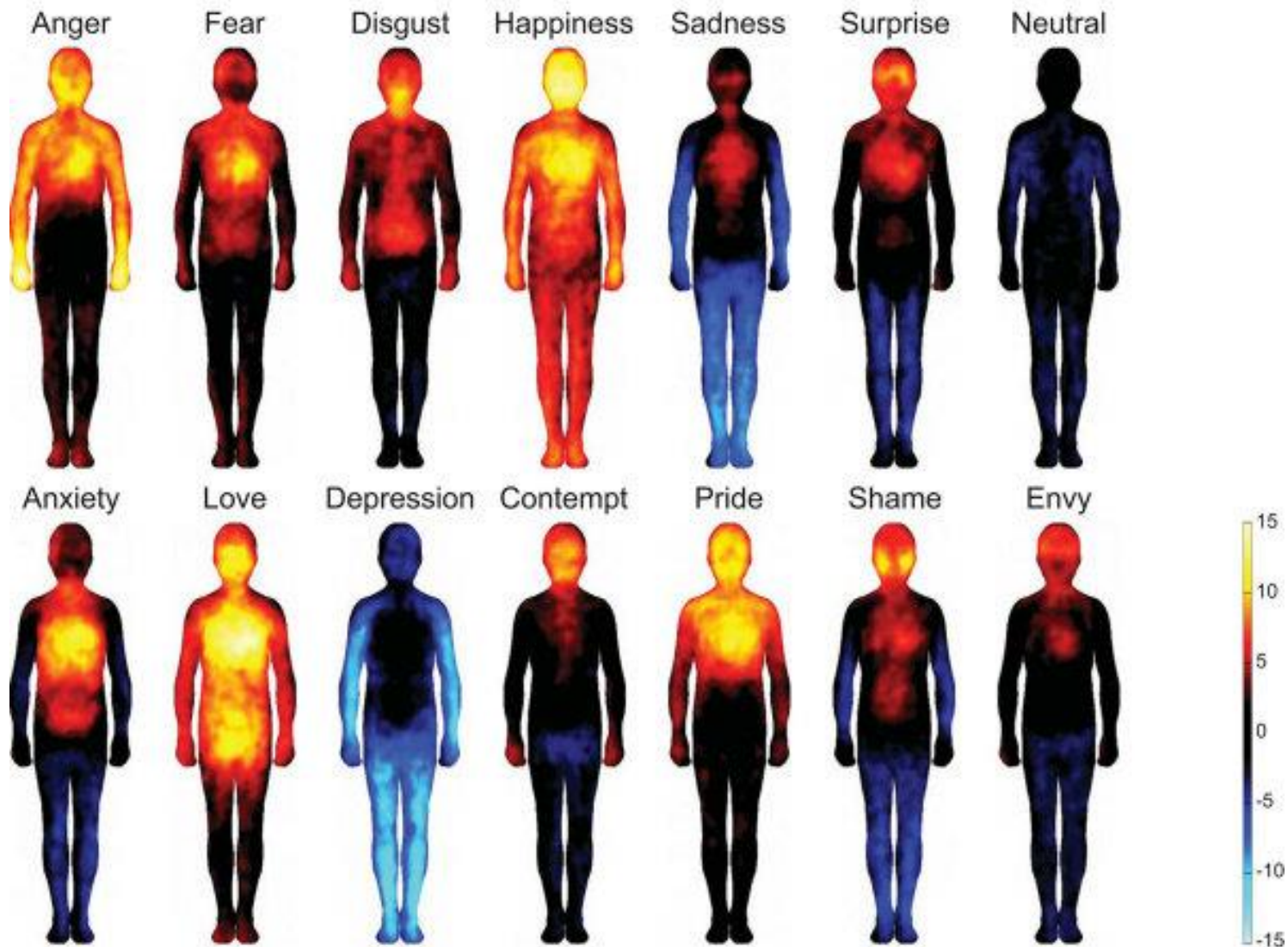
- Overraskelse

Positive:

- Glede
- Interesse



## Det kroppslige – et bilde





## Følelsenes funksjoner

**Psykisk lim** – forbindelse for opplevelse, minne og forståelse

- Gi informasjon til individet – fra individet selv og fra omgivelsene
- Kommunisere opplevelse – til individet selv og til omgivelsene
- Styre oppmerksomheten - mot det som er viktig, prioritere
- Motivere til handling



## Følelsenes funksjoner – det sosiale

- For å bygge et sammenhengende bilde av selvet
- Grunnlag for å forstå seg selv
- Grunnlag for å forstå den andre
- Grunnlag for å forstå samspill
- Grunnleggende for sosialt liv



## Når funksjonene svikter

- Andre som opplevelsessentrum
- Manglende forståelse for en selv og omgivelsene
- Manglende opplevelse av kontinuitet og stabil selvfølelse
- Hemmet gjennomføringsevne
- Problemer med å styre prioritering av oppmerksomhet
  
- **Vansker med å kommunisere opplevelser internt i seg selv og til andre**





2 summeminutter

- Behandling som en følelsesmessig mulighet



Jeg sa jo det, jeg har hodepine. Jeg vet ikke hva du forventer at jeg skal si når du spør hva jeg føler.

- Uten ord for følelser
  - *A* – uten, *lex* – ord, *thymia* – følelser
  - Vanskeligheter med å identifisere følelser og å skille følelser fra kroppslige fenomen
  - Vanskeligheter med å beskrive følelser for andre
  - Begrenset forestillingsevne
  - Eksternaliserende tankemønster

- Antakelse: Fordi de ikke lykkes med å få utløp for indre spenninger gjennom språk og symboler, forblir stresset i personens indre og tvinger seg til slutt ut i for eksempel somatiske plager, spiseforstyrrelser og rusmisbruk.

Lesser, Taylor m.fl.



## Alexithymi i Tyrili

- 106 elever i Tyrili besvarte selvutfyllingsskjema
- 1 av 3 skåret som alexithyme eller mulig alexithyme (TAS20)
- Høy alexithymi korrelerer med høy skår på psykisk belastning av angst- og depresjonssymptomer (HCL10 og GHQ12)
- Ingen forskjell på alder, kjønn eller type hovedrusmiddel
- Høy alexithymi hos de med 3mnd eller mindre i Tyrili



2 summeminutter

- Alexithymi



## Å møte den alexithyme

- Pasienter behandlere kan synes er vanskelig å engasjere seg i
- Pasienter som bruker handling som avledning fra snakk om følelser
- Pasienter som helst holder ytre fokus framfor indre
- Pasienter med ustabile selvbilder og relasjoner
  
- Studier viser at alexithymi vanskeliggjør allianse
- Studien min antyder forverring i starten av behandlingen



The recommendation to stop taking drugs, although it is understood intellectually by the patient, usually falls on deaf ears, because such knowledge fails to arouse an emotional response.

Sifneos, 1996





## Følelser i fellesskap - verktøy

- Empati
- Emosjonell tilgjengelighet – å være, sammen og i seg selv
- Bekreftende holdning – gyldigheten av den aktuelle følelsen
- Speiling - av følelser vs parafrasering av ord
- Sosial referering – finne rettesnor i nye situasjoner
- Self-disclosure – å bruke seg selv og sine ekte reaksjoner
- Selvavgrensing – skille mellom seg og den andre for begge del
- Psykoedukasjon og direkte kommunikasjon – utforske med ord, forklare, beskrive, informere
- Ordbruk – tenke, syns, mene, tro, føle, kjenne, håpe



## Følelser i fellesskap - prinsipper

- Tålmodighet
- På pasientens premisser



Jeg kan ikke se at jeg vil fungere i rusfrihet, uten å få løst opp i det «svarte hullet» av negative følelser og den «sprakende skyen» av positive følelser. Å kunne sette ord på følelsene, positive og negative, og det å vite hvorfor jeg føler det jeg føler når jeg føler det, er jeg skråsikker på at må være svært viktig.

Bare synd at jeg ikke har fått hjelp til det tidligere i livet, da ville ting kanskje vært annerledes.