

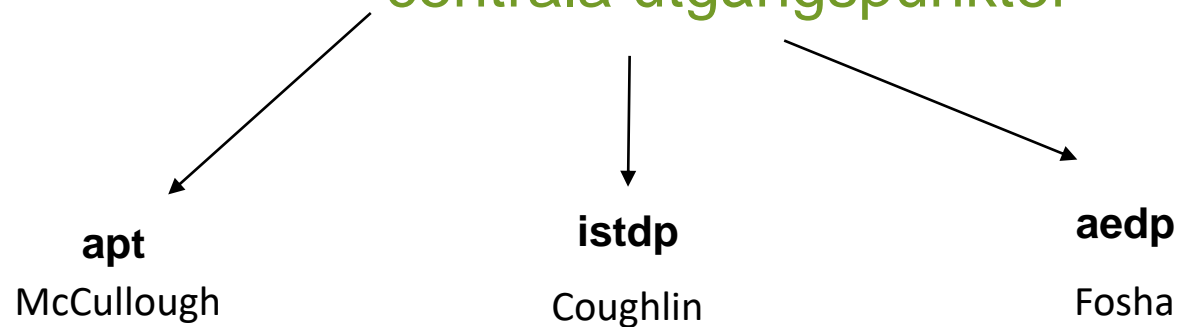
Affektfokuserad psykodynamisk terapi – fallformulering och tillämpning

Katja Lindert Bergsten

leg. psykolog, leg. psykoterapeut, fil. dr.

En familj av affektfokuserade dynamiska terapier

Affektteori, konfliktteori och
utvecklingspsykologi/anknytningsteori
centrala utgångspunkter



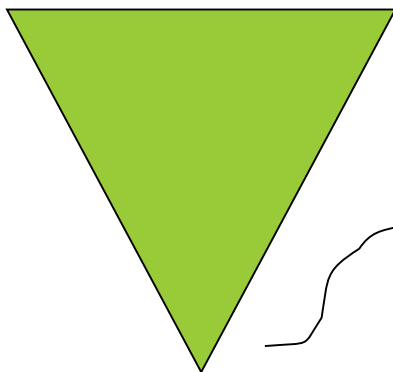
Upplevelsebaserat här och nu-perspektiv

Experiential dynamic psychotherapy

Inlärd rädsla och/eller skam som orsak till psykisk ohälsa

... och strategier för att hantera konflikten mellan behov och relationshot utvecklas

..och förknippas med rädsla och/eller skam..



..blir fel- eller omötta av överlevnadscentrala personer

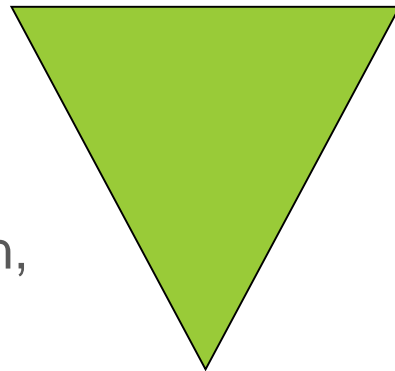
**Uttryck för behov
=känslouttryck...**

Affekter i konflikt

3. Coping (funktionell konflikt) Försvar (dysfunktionell konflikt)

- Tankar
- Beteenden
- Defensiva affekter

Försvar = försök att lösa konflikten,
...så jag gör så här istället



2. Hämmande affekter

- Skam
- Rädsla
- Äckel/avsky

affekt = information ”..men då är jag så rädd att...

Intoningshistorian/
anknytningshistorian

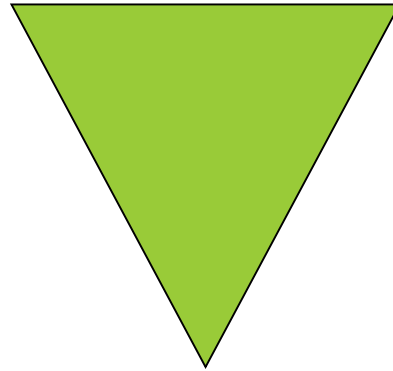
1. Primära/adaptiva/aktiverande affekter

Affekt = information ”jag vill (inte), behöver, önskar...

Terapin

ÄNDRA

Identifiera
Blockera
Förstå funktion
Respektera
Modifiera

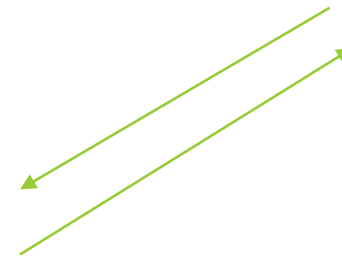


ÖKA

Gradvis närmande för att:
Uppleva
Förstå (affekt = information)
Uttrycka

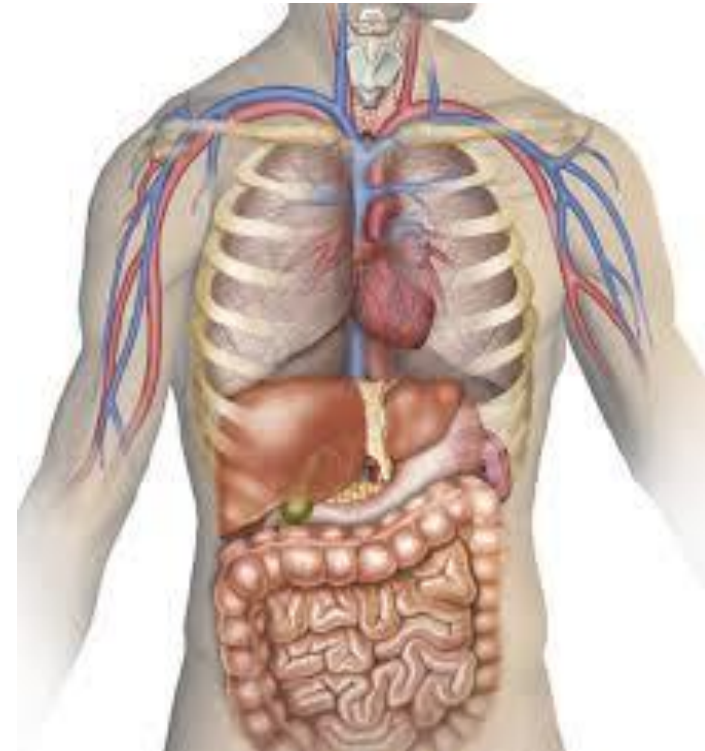
MINSKA REGLERA

Gradvis närmande för att:
Uppleva
Förstå (affekt = information)
Möta/lugna/reglera
Ominläring



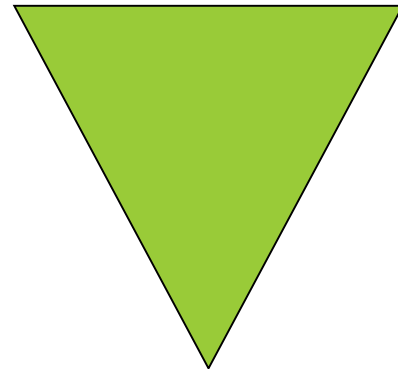
Generella principer

- Tidseffektiv
- Fokuserad (fokus och mål)
- Här och nu – inre tillstånd, KROPP
- Fokus på relationen i rummet
- Utforskande induktiv metod
- Öppen ”kollaborativ” ansats

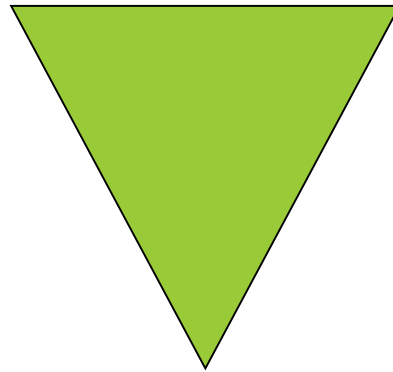


Problemformulering, målformulering och behandling

konflikttriangeln
som informationsorganiserande modell



Hur hög är medvetenheten om försvaren?
Hur god är insikten i funktion?
Hur stor är motivationen att överge
försvaren?



Hur tydlig, stark är upplevelsen av obehaget för X?
Hur medvetet är obehaget för X?
Hur begripligt är obehaget för X?

Hur tydlig är upplevelsen av behovet för X och T?
Hur medveten är upplevelsen/behovet för X?
Hur begriplig är upplevelsen/behovet för X?
Hur möjligt är behovet att uttrycka?

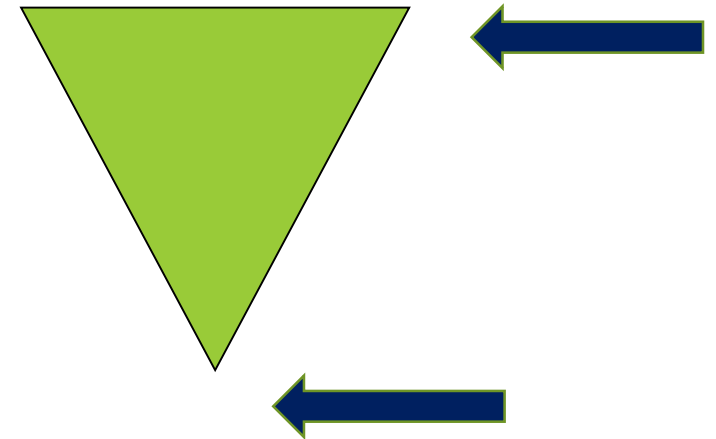
Centrera problemet-alltid konkreta exempel beskrivna i här- och nu termer

- Vad vill du ha min hjälp med?
 - När märker du att...?
 - Kan du ge mig ett exempel...
 - Vad är det svåraste för dig med att..?
- Hur ser hen ut? (OBS presens)
 - Vad säger hen?
 - Var är vi?
 - Vad känner/tänker/gör du?
 - Vad hände alldeles innan?

Frågor som riktar sig mot omedelbar upplevelse

- "Vad tror du är det **svåraste** för dig i den här situationen?"
- "Vad tror du **påverkar dig** mest i den här situationen?"
- "Vad tror du är det **viktigaste** för dig i den här situationen?"

- "Vad **behöver**/skulle du behövt...?"
- "Vad **vill**/ville du?"
- "Vad **önskar** du /hade du **önskat** dig...?"



Vad önskar klienten få ut av en psykoterapi?

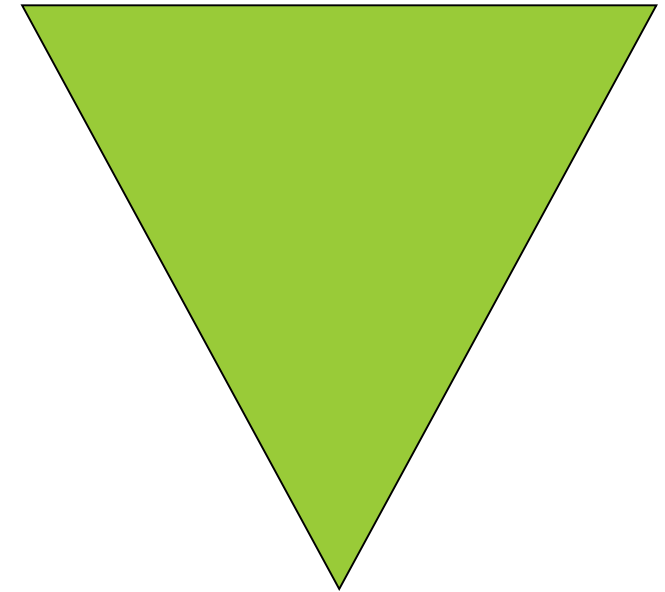
Formulera ett upplevelsebaserat mål

- Exempel:
 - Om du når den förändring du önskar, hur skulle du märka det?
 - På vilket sätt skulle du önska att det var annorlunda? Hur skulle du märka om det var så?
 - Om [den identifierade problemsituationen] vore på ett sätt du önskar, hur skulle den vara då för dig?

SOFIA 52

Söker för ångest och nedstämdhet, historia av sjukskrivningar minst 1g/året, provat ssri och kortare terapiinsatser inom öppenvård psykiatri, men ser inte att det hjälper, annat än mycket kortvarigt.

Driver fysioterapeutmottagning privat med vän och kollega, Mia, sedan flera år. Frånskild sedan 8 år, 2 barn: Adam 24 och Linn, 22

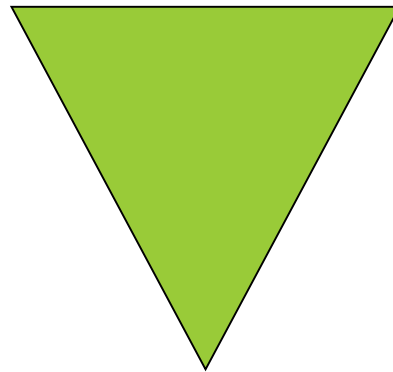


Tentativ fokusformulering Sofia 52

3. Försvar

Tankar

- Beteenden
- Defensiva affekter



2. Hämmande affekter

- Skam
- Rädsla
- Äckel/avsky

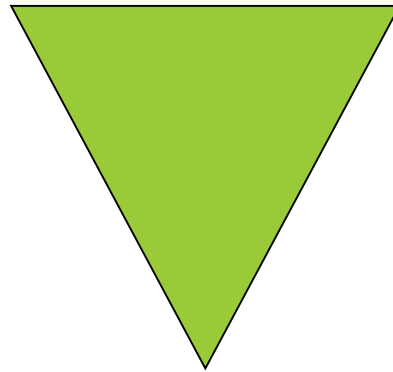


Intoningshistorian/
anknyningshistorian

1. Primära/adaptiva/aktiverande affekter

Affekt = information

Hur hög är medvetenheten om försvaren?
Hur god är insikten i funktion?
Hur stor är motivationen att överge
försvaren?



Hur tydlig, stark är upplevelsen av obehaget för X?
Hur medvetet är obehaget för X?
Hur begripligt är obehaget för X?

Hur tydlig är upplevelsen av behovet för X och T?
Hur medveten är upplevelsen/behovet för X?
Hur begriplig är upplevelsen/behovet för X?
Hur möjligt är behovet att uttrycka?

Session 5

S får viss upplevelsemässig kontakt med och kognitiv förståelse av positiva känslor för sig själv och självhävdande vrede gentemot Mia.

Märker hur ångest, nedstämdhet och trötthet minskar i takt med att självvärdet och vreden ökar. Lämnar sessionen lite upprymd och full av föresatser.

Session 6

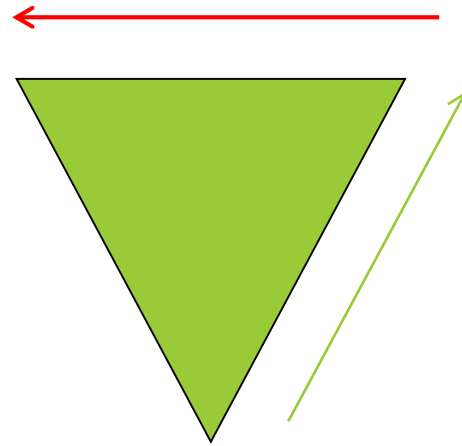
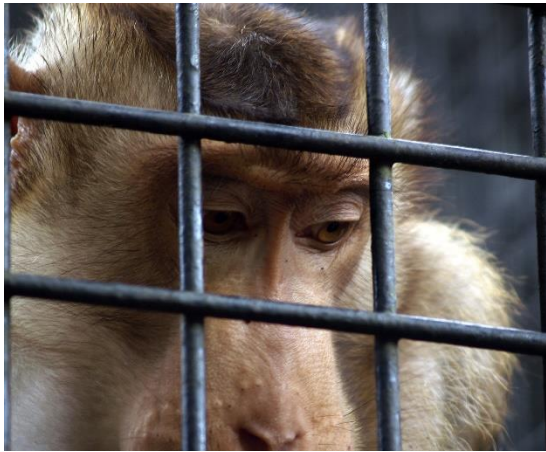
...men vad hände nu?



När vi känner oss...

- Ensamma
- ”Det är bara jag som bryr mig!”
- Uppgivna
- Inkompetenta, misslyckade
- Irriterade
- Farsiga/morsiga
- Annat obehagligt

Bra saker är farlig saker - terapihinder!



Till exempel..

- Mår jag bra borde jag prestera ännu bättre
- Mår jag bra ser ingen att jag finns överhuvudtaget
- Mår jag bra har jag ingen ursäkt att säga nej till...
- Att må bra är att vara självisk och självupptagen (och då bli man lämnad)
- Mår jag bra får jag inte komma tillbaka till terapin
- Mår jag bra betyder det att ma/pa inte gjort något fel (och då måste var mig det är fel på)
- Min ilska håller kvar ma/pa/exet (och utan henom klarar jag mig inte)
- Jag förtjänar inte att må bra när inte X gör det
- etc

Affekter nödvändiga för att våga en positiv förändring

Intresse för mig



- Jag är viktig
- Jag är uppmärksam på hur jag har det..
- ..och låter det spela roll för mig
- Kropp = närmanderiktning inåt

Intresse för dig



- Du är viktig för mig
- Jag tycker om dig
- Jag vill vara nära dig
- Jag tänker på dig
- Kropp = närmanderiktning utåt

Glädje/förnöjsamhet i relation till mig själv



- Jag är trygg
- Det är lugnt
- Det är ok
- Det räcker som
det är
- Jag gör så gott jag kan och
det räcker
- **Det är ok att det inte är ok**
- Kropp = avspänning, ro

Glädje/förnöjsamhet i relation till dig



- Jag litar på dig
- Du är begriplig
- Du finns för mig
- Du finns kvar
- Du tycker om mig fast du ibland xxx
- Du tycker om mig fast jag ibland xxx

- Kropp = våga luta sig i ro

Och den (själv)skyddande vreden



- Mig behandlar man inte hursomhelst!
- Jag har rätt att...!
- Kropp = kraft, stadighet

Först då törs vi omfatta alla våra behov



Och nu blir det reklam!

Köp *Affektfokuserad psykodynamisk terapi* med **25 % rabatt på nok.se**. (Frakt tillkommer.) Ange koden **psykoterapicentrum** i kassan och tryck på "Använd" så dras rabatten. Erbjudandet gäller t.o.m. 14/4 2022.



Tack för idag och god helg!

