



S:t Lukas i Stockholm

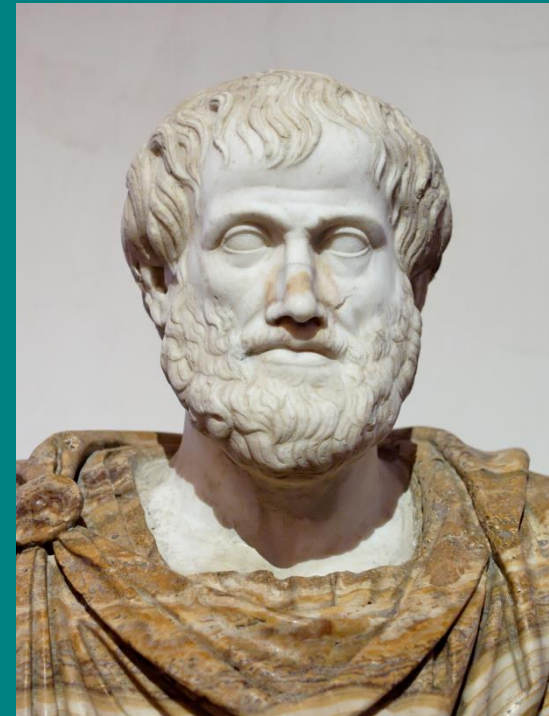
Att se sig själv utifrån och andra inifrån

- Samtalsmetodik för sjuksköterskor inom
intensivvården

Mikael Cleryd, leg psykolog, leg psykoterapeut, organisationskonsult

Tre kunskapsformer

- *Epistheme* – vetenskap och lagar
- *Techne* – metoder
- *Fronesis* – omdömeskunskap



Aristoteles 384-322 B.C.

Mentalisering

att se sig själv utifrån och andra människor inifrån



Mentalisering

imaginative mental activity: perceiving and interpreting human behavior in terms of intentional mental states

Att kunna föreställa sig mental aktivitet: uppfatta och tolka mänskligt beteende utifrån inre tillstånd, t ex intentioner.

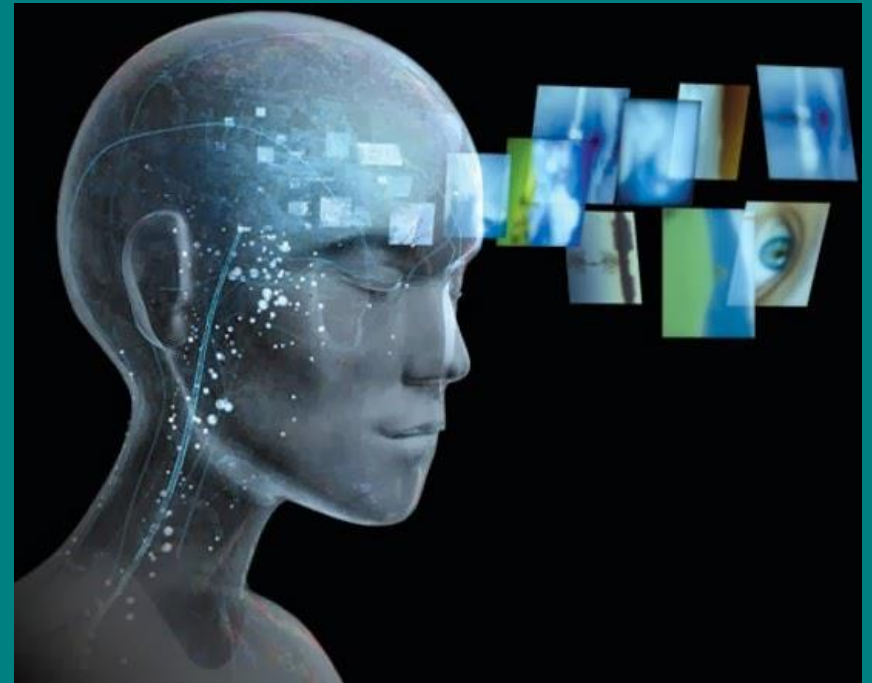
Still Face Experiment



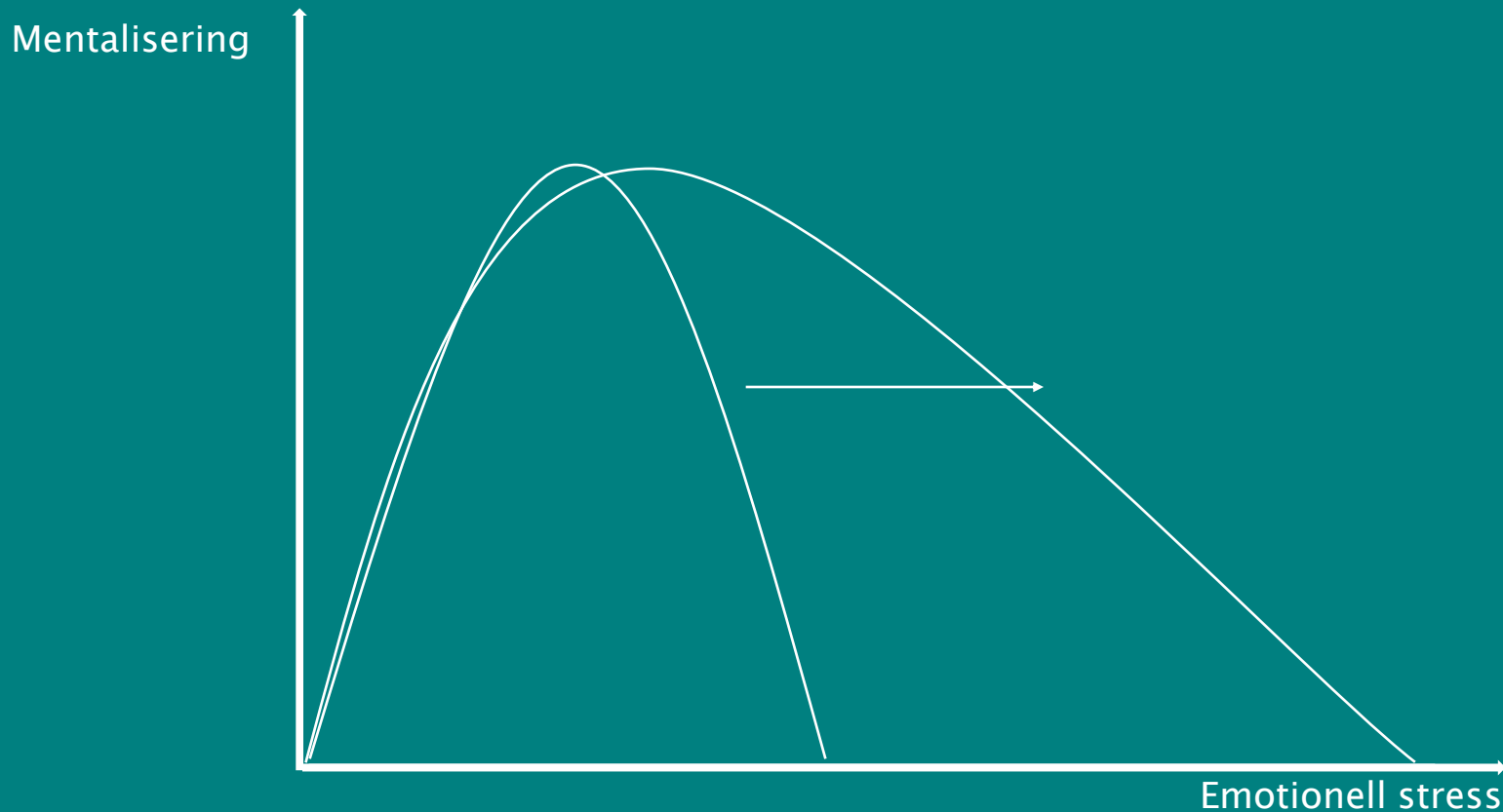
<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

En psykologisk process

- Mentalisering gäller både tankar och känslor.
- Mentalisering gäller det förflutna, nuet och framtiden.
- Mentalisering kan vara både explicit (uttalad) och implicit (outtalad).



Mentaliseringsförmågan varierar hos alla!



Hur skapas ett mentaliserande samtalsklimat?

- Affektfokus - mät temperaturen
- Validering – inte ”still face”
- Icke-vetande hållning

Dancing, not wrestling



- Utforskande
- Samarbetande
- Be om lov
- Den du talar med äger problemet
- Bekräfta

Samtalets struktur

Inledning 15-20 min

Presentera dig själv och syftet med samtalet.

- Hur har du haft det senaste tiden? Berätta!

Öppna breda frågor, var lyhörd för affektivt material men träng dig inte på.

Process 20-30 min

- Fånga upp och fördjupa känslomässigt material.

Det där du sa om att du sover dåligt, kan du berätta mer om det?

Hur reagerar din sambo på att du så lätt tappar humöret?

Summering 10-15 min

- Vad behöver du tänka på framöver?

Aktivt lyssnande

- Bekräftelse/validering
- Öppna frågor
- Spegling



Validering

Hur är man motsatsen till Still Face?

Öppna frågor

- Hur tänker du då?
- Hur blev det för dig?
- När du säger så, så blir jag nyfiken på hur du menar.
- Få höra!



Spegling

Definition:

Att med egna ord återge det man uppfattat att den andre har sagt.

För mig låter det som om....

(du fortfarande är väldigt trött)

Du menar alltså att...

(du har svårt att minnas)

Så du är ganska så....

(frustrerad över att du inte mår bättre)

Övning

Fundera ut ett eget dilemma, verkligt eller påhittat.

Beskriv kort dilemmat.

Den andre speglar.

Be om lov

”Skulle jag kunna få berätta om några vanliga besvär man kan ha under rehabiliteringen?”

”Vill du att jag kommer med ett förslag på hur du kan göra?”

Jag har en teori om varför det blir så svårt för dig. Orkar du höra den?

”Self Disclosure”

- ”Själv skulle jag kanske känna mig...”
- ”Jag blir berörd av det du berättar.”
- ”Jag vet inte. Det är en svår fråga.”
- ”Jag känner mig lite otillräcklig som inte kan ge ett bättre råd.”

Agens

- Att vara den som får saker att hända.
- Känna ansvar för hur det blir.
- Motsatsen är passivitet.
- Nödvändigt för att känna mening och för att må bra.



Summaring

- Mentaliseringsnivån överordnad andra syften.
 - Kan jag tänka? Känner jag mig bekväm?
- Vid stress och blockering: stanna upp, validera, återknyt till något som sagts tidigare.
- Be om lov om du har en teori, en åsikt, ett förslag.
- Spegla och spegla.
- Öppna breda frågor, gå sedan tillbaka och bli mer specifik. Sedan sammanfatta.