

Klinisk formulering

Den kliniske formulering er et hoved element i den terapeutiske praksis. Formuleringen bruges til at udvikle en fælles forståelse af klientens problemer. Formuleringens udtryk og dens fokus, afhænger af de teoretiske pointer i terapien. Ved at lave trusselsfokuserede formuleringer hjælper vi mennesker med at se, at problemer opstår på baggrund af en kerne frygt, som igangsætter både automatisk og planlagt sikkerhedsadfærd, der skal tjene til at undgå at komme til at opleve skam.

Ovenstående fordrer en god historie, hvoraf det fremgår, hvilke hovedtemaer personen har i sit liv, inklusiv traumer og trusler. Der er fire hovedområder, der skal diskuteres:

1. Oplevelser fra tidlig opvækst (fx. tilknytning og kammerater)
2. Emotionelle centrale erindringer med frygt, trusler og bekymringer
3. Sikkerhedsstrategier der er udviklet med henblik på at håndtere eksterne og interne trusler
4. Utilsigtede konsekvenser

Derfor er der nogen særlige spørgsmål, som kan lægges ind i den generelle stil og fortælling i terapien.

De spørgsmål, der kan stilles, kan lyde noget i retning af:

Hvilken slags trusler / svære oplevelser / centrale begivenheder tror du kan have haft indflydelse på dig under din opvækst? Overvej hvordan disse kan have været bestemmende for oplevelsen af en selv, af andre og af relationen mellem en selv og andre. Nogle mennesker vil være i stand til at sætte ord på emotionelle centrale erindringer - andre kan måske ikke, især hvis der er problemer med dissociation. (Liotti, 2007). Sådanne erindringer vil dukke op over tid, ideen med at lave formuleringen er, at man ønsker at få en fornemmelse af, hvordan de ser sig selv, hvordan de tror, andre ser dem, og hvordan de ser andre. I starten kan det virke meget globalt og fyldt af indtryk, men efterhånden som man kommer fremad i terapien, vil man arbejde med mere konkrete beskrivelser.

Hvilken kernefrygt / bekymringer / ængstelser tror du, at disse oplevelser har givet dig? Her ønsker man at fange både eksterne trusler, ”frygt for hvad verden eller andre kan gøre”, og interne trusler, der vedrører bestemte ting, der opstår i en selv, så som at blive overvældet af angst, at glide helt ind i en depression, tanker, følelser og stemninger, som man ikke kan regulere.

Hvordan har du prøvet at beskytte dig selv / forebygge / stikke af fra / undgå / håndtere denne frygt? Diskussionen her belyser, hvilke sikkerhedsstrategier personen anvender for at forebygge, at frygten kommer frem nu. Når man taler om det som sikkerhedsstrategier, kommer det til at have en tone, der virker ikke-skammende. Valider også at sikkerhedsstrategierne er forståelige, og at de var det bedste, man kunne gøre for at forblive sikker. Dette er meget vigtigt, og bliver ikke omtalt som dysfunktionelt. Konsekvenserne er ikke intenderede og kan meget vel være dysfunktionelle, men selvets strategi er ud fra et fokus på beskyttelse. Selvkritik kan komme op her som sikkerhedsstrategier, f. eks. selv-monitorering (dvs. at holde øje med sig selv, som set udefra) og selvbebrejdelser med henblik på at undgå skade på en selv. Selvbebrejdelser kan også blive en strategi for at undgå vrede rettet mod en selv. Selvkritik kan faktisk dukke op forskellige steder.

Dette leder os videre til den næste diskussion, og husk at holde det som en diskussion med sokratisk dialog, opfordringer til at fortælle, reflektere. På dette tidspunkt kan vi sige sådan noget som, at selvom disse sikkerhedsstrategier er fuldt forståelige, så kan de have nogle ikke forudsete og ikke ønskede konsekvenser. *Tror du, at det muligvis er sådan for dig? Kan vi undersøge lidt på det sammen?* Disse ikke intenderede konsekvenser vil findes på tværs af områderne følelser / emotioner / stemninger, tanker og adfærd. På en måde er dette at kikke på fordele og ulemper, men ved at beskrive dem som ikke intenderede konsekvenser, taler vi igen om tingene i et ikke-skammende sprog. Ligesom i standard CBT og DBT er der forskellig feedback- og selvforstærkende cirkler, som vi kan udforske videre frem. Et eksempel på dette er en person, som er bange for konflikter og som kører for meget op, når der er en konflikt. Vedkommende bruger undgåelse og undertrykkelse som sikkerhedsadfærd, og lærer derfor ikke at være assertiv, føler sig hele tiden underlegen og magtesløs og overreagerer derfor i konfliktsituationer osv. osv. det er meget vigtigt at undersøge disse spiraler. Pointen i terapi er at bryde mønstrene og komme til at føle og tænke ting anderledes.

Den næste række spørgsmål retter sig mod at undersøge den *oplevelse af en selv, der fremkommer igennem* de ikke intenderede konsekvenser. Den form for spørgsmål vi kan anvende her (og husk at disse spørgsmål kun er forslag) kan være: *Hvordan har du det med dig selv/ tænker om dig selv, når du er i gang med dine sikkerhedsstrategier* – og når de ikke intenderede og uønskede konsekvenser opstår?

Når du undersøger dette sammen med klienter så brug en måde at tale på, som hjælper klienten til at være opmærksom på, at der kan være indre konflikter, en del af mig tænker på en måde, men en anden del af mig føler og tænker på en anden måde, og en tredje del af mig tænker og føler det på en helt tredje måde.

Paul Gilbert 2008 / Oversat og redigeret af L. H. Isager