

Coherence Therapy – om känslomässig koherens bakom symtom

Tor Wennerberg, leg psykolog,
författare

Coherence Therapy

- Coherence Therapy: symtomet's känslomässiga sanning.
- Implicita minnen/konstruktioner som det som organiserar vår upplevelse av självet/världen.
- För och emot symtomet: upptäcka, integrera och omvandla PSP

Implicit känslomässig inlärning

- Det omedvetna: ett sofistikerat system för informationsbearbetning och generering av adaptiva responser.
- Implicita minneskretsar lagrar information om självet och världen, inte bara som råa data utan i form av meningsbärande *konstruktioner*.
- Implicita scheman: vad kan förväntas *hända* i en viss situation, och vad bör jag *göra* för att åstadkomma ett tillfredsställande resultat.

Inlärningsdrivna symtom

- Många symtom orsakas av implicit känslomässig inlärning. Symtomet – exempelvis ångest, låg självkänsla, rädsla för intimitet, raseriutbrott – innebär att implicit vetande tillämpas på specifik situation.
- Kärnan i CT: bakom lidandet/symtomet finns ett meningsfullt sammanhang som är möjligt att upptäcka. Symtomet utgör en koherent lösning på ett dilemma.

ASP: antisymtositionen

- För det medvetna självet är symtomet starkt negativt laddat och oönskat.
- Ger ofta upphov till negativa självomdömen: symtom x betyder att det är något fel på mig.
- Den negativa laddningen kommer sig av det lidande symtomet orsakar den medvetna personligheten.
- Ansträngningar inriktas på att försöka *bli av* med symtomet.

PSP: prosymtositionen

- Samtidigt finns omedveten känslomässig inlärning som dikterar att personen producerar symtomet. Orsak: symtomet utgör hjälp att undvika ett förväntat värre lidande som skulle uppstå om symtomet inte fanns.
- PSP: implicit schema som identifierar ett *problem*, ett specifikt lidande, och en *lösning* på samma problem. Problem- och lösningsdelen av schemat utgörs av *konstruktioner*, känslomässigt vetande.

Toomey & Ecker (2007, s. 219-220)

- ”En prosymptomposition utgör en inkapslad uppsättning implicita vetanden som, i likhet med allt implicit vetande, verkar helt utan medvetet tänkande eller medvetna minnen, men som likafullt består i att veta *vad* man ska reagera på och *hur* man ska reagera på det – ett procedurellt vetande (till skillnad från det medvetna, explicita vetandets deklarativa karaktär).”

PSP: fyra nivåer

- 4) Ontologiska konstruktioner, grundläggande antaganden om självet/världen, andra människor.
- 3) Konstruktioner som beskriver övergripande syften och strategier – vad bör göras för att säkerställa säkerhet eller välbefinnande.
- 2) Konstruktioner som tolkar och skapar mening i en konkret situation.
- 1) Konkreta tankar, känslor och beteenden som utgör själva symtomet.

Förändring av prosymtompositionen

- Förändring blockeras så länge initiativet kommer från ASP. PSP är den position som har överhanden och genererar symtomet.
- Nyckeln till förändring ligger därför i den känslomässiga sanningen bakom symtomet, den konstruktion av verkligheten som gör symtomet oundgängligt så länge den är i kraft.

Det första steget: upptäckande

- Första fasen i det terapeutiska arbetet: upptäckande (*discovery*).
- Går ut på att medvetandegöra och verbalisera den omedvetna prosymptompositionens implicita kunskap.
- Ex på interventioner: *sentence completion*, symptomdeprivation.
- Syftar till att "lyfta upp" symptomets känslomässiga sanning i medvetandet.

Det andra steget: integrering

- Går ut på att fullt ut integrera den implicita kunskapen i det vardagliga medvetandet.
- Tillfälliga insikter om omedvetna konstruktioner är flyktiga, kan snabbt sjunka ner i de implicita skikten i psyket igen.
- Detta steg syftar till att systematiskt stärka synaptiska kopplingar mellan limbiska centra där psp är inkodad och prefrontala barkens uppmärksamhetscentra.
- Intervention: *index card*, symtomets känslomässiga sanning formulerad med "limbiskt språkbruk".

Det tredje steget: omvandling

- Går ut på att i grunden omvandla symtomgenererande konstruktioner i PSP.
- *Ingenting* görs heller i denna fas i syfte att stoppa eller gå emot symtomet.
- Nyckeln till omvandling: när den symtomskapande inläringen hålls i medvetandet parallellt med en *annan*, erfarenhetsbaserad kunskap som radikalt motsäger den första inläringen.
- *Juxtaposition experience*: det symtomskapande schemat "depotentieras", töms på sin styrande kraft, löses upp.