



Nordiskt nätverksmöte Stockholm 2017

”Vi är modigast”

- <https://www.youtube.com/watch?v=2z4WvIxT4w8>

An abstract painting with a textured surface. The background is composed of various shades of green, purple, and brown, with some pink and blue accents. The colors are blended and layered, creating a sense of depth and movement. The overall mood is contemplative and artistic.

Dialog och Demokrati

– Vägledande samspel i ett samhälleligt
och utvecklingspsykologiskt perspektiv

Begreppet Demokrati

- en sammanfogning av Grekiskans
- **demos** = folket (mennesker)
- **Kratos** = styre (ledelse)
- med den ungefärliga betydelsen "**folkstyre**".
(**offentlig styring ...mennesker ledelse**)
- som i begrepp i svenskan 1596.

Demokrati -Folkstyre? (offentlig styring)



Demokrati -Folkstyre?



- *“After the terrible attack on Sweden, to which attention was correctly drawn by President Trump, the Nordic countries now stand together,”*

Demokratibegreppet har två principer

Form:

styrelsesättet,
rösträttsregler och
beslutsprinciper.

Innehåll:

människors
grundläggande
rättigheter,
jämlighets-,
jämställdhets- och
likvärdighetsprincip
er

Avsikten med demokrati är att ge alla människor en röst och ett värde - och därmed bekräfta mervärdet av att flera röster kommer till tals.





**Men , varje individ
måste bli synlig!!!**

Dialog

- Från tidigt 1200-tal, från fornfranska *dialoge litterärt arbete bestående av ett samtal mellan två eller flera personer,*
- från latinska *dialogus*, från grekiska *dialogos konversation, dialogue*, relaterat till *dialogesthai samtala* från, *dia-*, *tvärs, genom*, (se *dia-*) + *legein tala* (se lektion (n.)).
- Innebörden breddas till *ett samtal* på 1300-talet.
- En felaktiga uppfattning att det bara kan betyda *samtal mellan två personer* .

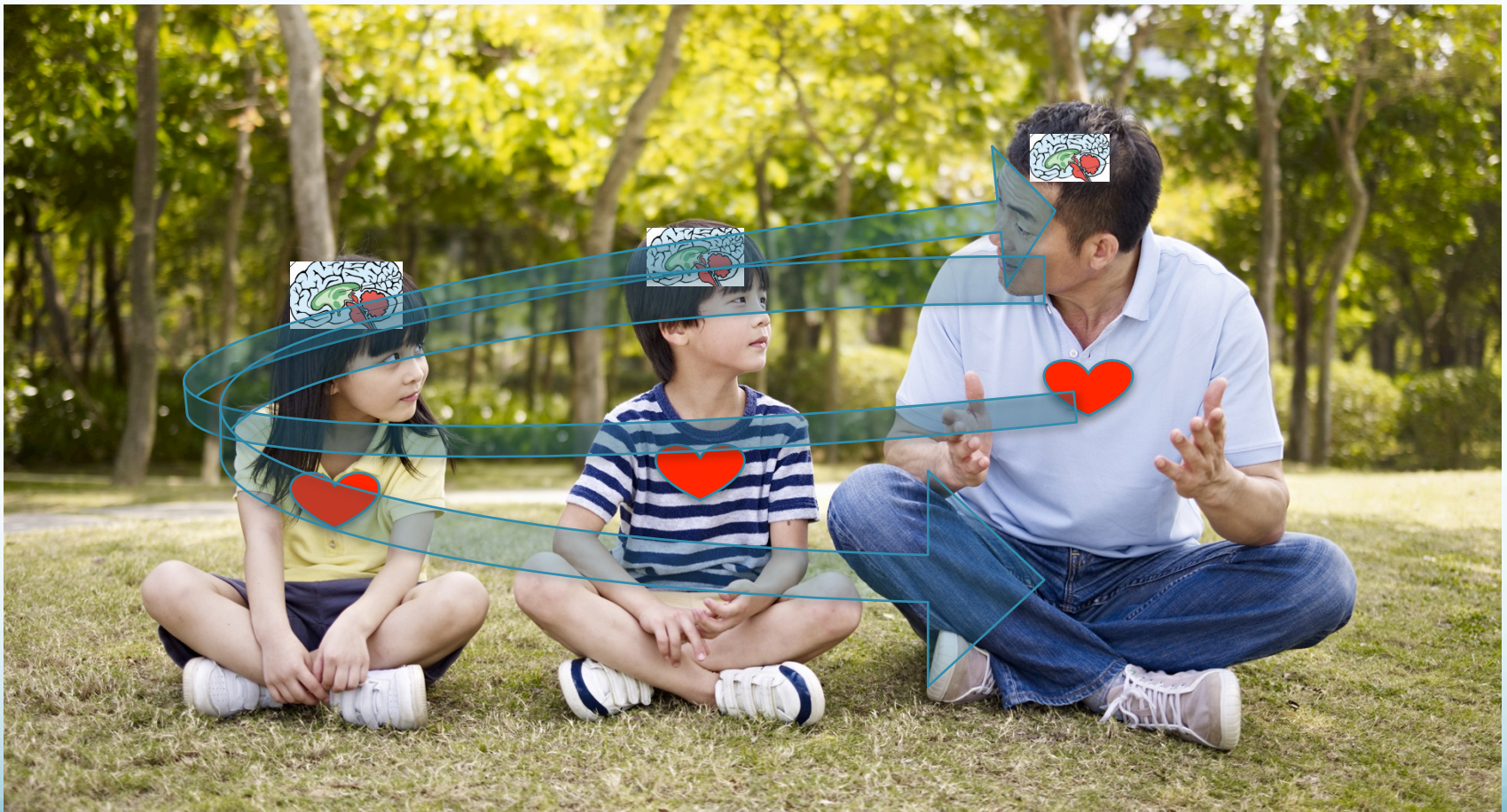
Dialog

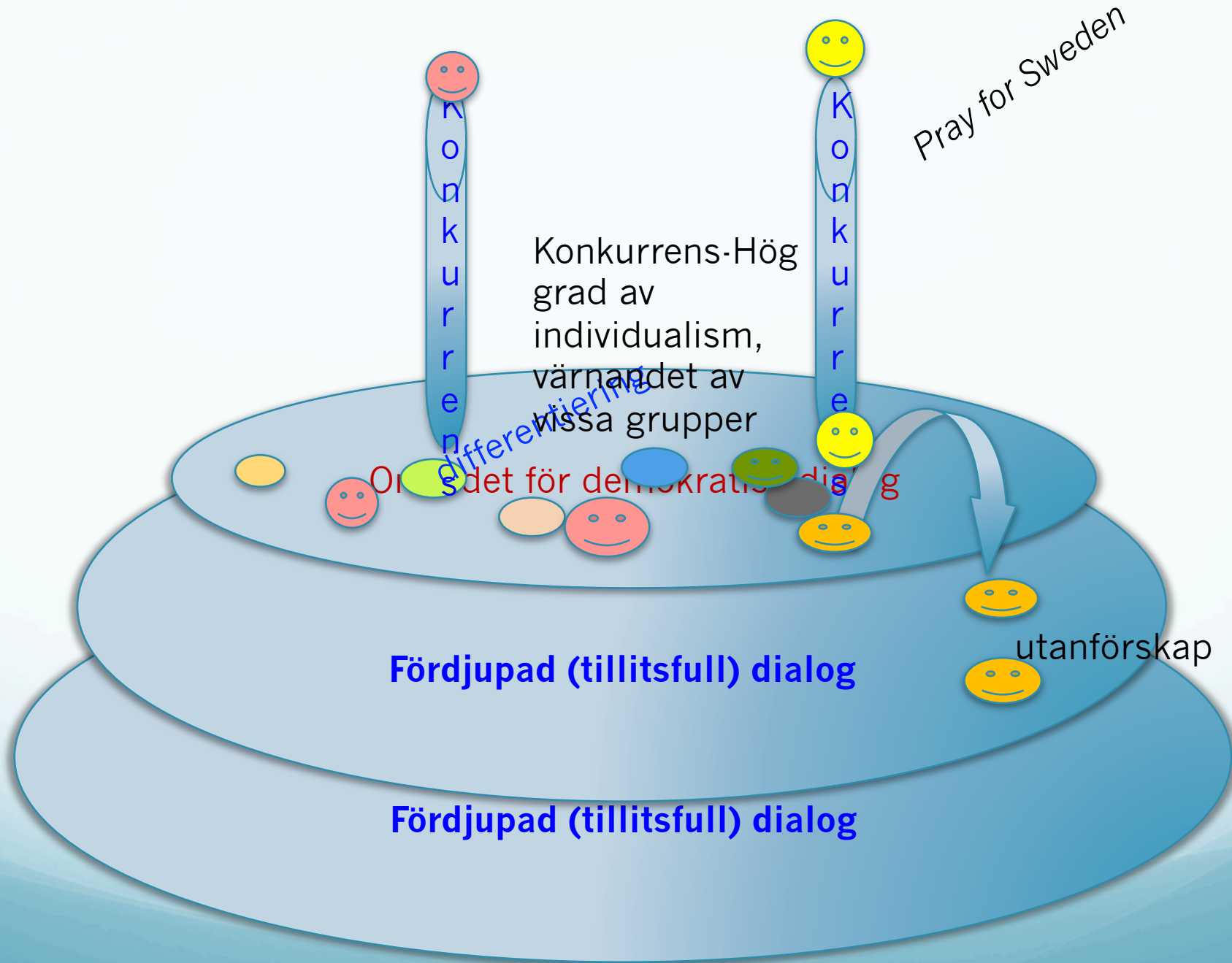
- Fra tidlig på 1200-tallet, fra gammelfransk dialoge litterært verk som består av en **samtale mellom to eller flere personer**,
- Dialogus fra latin, gresk fra Dialogos samtale, dialog, relatert til samtale fra dialogesthai, diameter, **på tvers igjennom** (se diagram) + LEGEIN talk (se leksjon (n.)).
- Betydningen utvidet til **en samtale** på 1300-tallet.
- En falsk oppfatning at det bare kan bety samtale mellom to personer.

Dialog

- Dia= tvärs, genom
- Log= tal
- Dialog = genomgripande tal mellan en eller flera personer
- (Norsk) Dialog = gjennomgripende tall mellom en eller flere personer

Top-down – Bottom up





Idén om demokrati återfinns i barnets och omsorgsgivarens samspel.

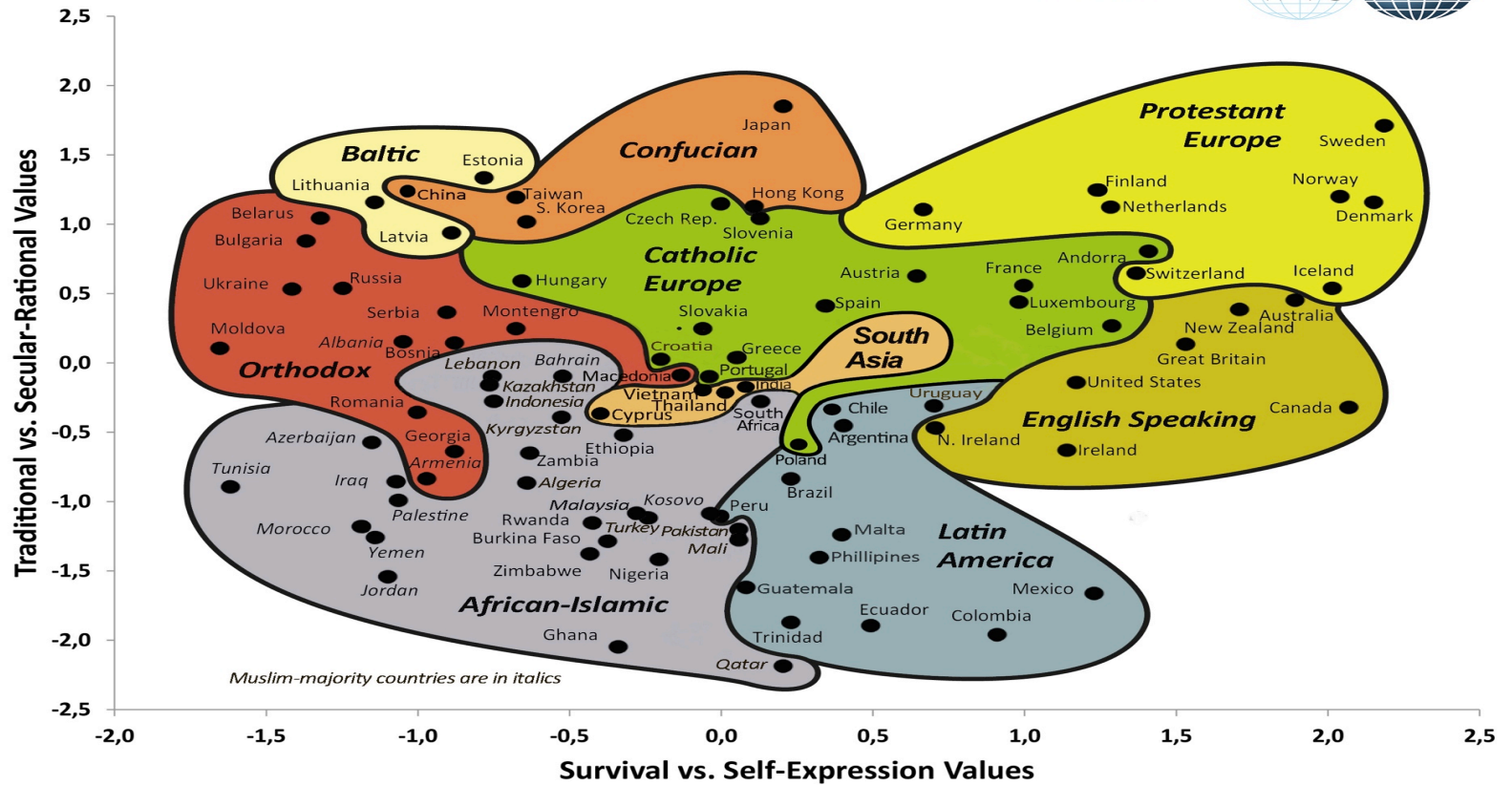
- Vägledande samspel ICDP = dialog och samspel
- Ett optimalt samspel = en balans mellan att anpassa sig till andra människor (kollektivism) och att sträva efter egen roll och betydelse (individualitet) = demokrati
- Innehåller även den altruism som ett etiskt ställningstagande bygger på
- Är ömsesidig (gjensidig)

Olika kulturer lägger olika mycket vikt vid olika egenskaper och samspelsformer

individualiserad
kultur=
självständighet och
individuell utveckling.

lydnadskultur=
lyhördheten till
auktoriteter, traditioner
och gemenskap.

WVS6, 2015



ETIK (Levinas)

- Karsten Hundeides område var psykologi men han hänvisade ofta i sina texter till den litauiska filosofen Emmanuel Levinas (1906-1995).
- Levinas förde starkt fram människans behov av etik. Ordet etik härstammar från grekiskans “ethos”, som betyder beteende eller vanor. En etiker funderar på vad som är “det goda” och “det rätta” sättet att tänka och förhålla sig till andra människor och hur vi borde leva våra liv.

Levinas syn på humanism

- Enligt Levinas innebär humanism att se den andre och dennes behov av mig.
- “Jag ställs inför denna andres ansikte och jag kan inte förbli oberörd eller glömma det. Vad jag menar är att jag inte kan undkomma mitt ansvar för dess öde”.
- Han anser att vi bör börja med etiken, **ansiktets etik**, därför att den är specifik - i motsats till filosofin som är generell och strävar till att reducera den andre i ett alltomfattande system.

- Enligt Levinas spelar det ingen roll om dilemmat är mänskligt eller yrkesetiskt, vi kan ändå inte dölja oss bakom en professionell roll, en yrkesmask, som om vi vore känslomässigt opåverkade, utan måste också låta oss möta den andra som medmänniska och empatiskt omfatta den andras belägenhet.
- I ansiktet finns därför alltid, enligt Levinas, en etisk fordran eftersom vi där möter tillvarons djupaste villkor, idén om det mänskliga.

Möten med människor i utsatta situationer

- Speciellt bärande behöver denna tankegång vara i möten med människor i utsatta situationer. Det kan till exempel vara asylsökande föräldrar, föräldrar under utredning inom socialtjänsten och barn som omhändertagits akut.

On the border...att mötas

<https://www.youtube.com/watch?v=f7XhrXUoD6U>

Kulturella variationer

- Programmet förordar därför inte en viss form för känslomässig kontakt, trots att ansiktets psykologi är viktig del i programmets etik. Istället ställs en öppen fråga till omsorgspersonen; ”hur visar du att du tycker om ditt barn?”, ”hur ger du ditt barn bekräftelse?” och så vidare. Det finns därmed en möjlighet till en kulturell anpassning och variation.

Händer?



Händer?



Positiv beröring (*inspirerad av Pat Ogden*)

- 1. Bjuda in och visa följsamhet** på ett empatiskt och respektfullt sätt, *T.ex. ta i hand, kramas eller dansa.*
- 2. Markera och tydliggöra gränser** genom *t.ex. tydligt handslag, give me five eller lägga handen på axeln.*
- 3. Ingen beröring** av respekt för den andras *kön, kultur, ålder, ställning, makt etc.*

Negativ beröring (*inspirerad av Pat Ogden*)

1. *Bjuda in och visa följsamhet* – **Gränslös utifrån egna behov.**
2. *Markera och tydliggöra gränser* – **hotfull med risk för misshandel**
3. *Ingen beröring* – **Ignorans**

Compassion (Paul Gilbert) & ICDP

- Compassion omfattar att utveckla sin **medkänsla, vänlighet, acceptans och förståelse** för både andra och sig själv, sin tolerans, kurage, sinnesro och sin beredskap att vara till hjälp.
- Inom begreppet compassion är **självmedkänslan (self-medlidenhet)** mycket central då den ses som en grundförutsättning för genuin empati.
- Två olika moment
- Att **närma sig, förstå** och **engagera sig** i lidande (*Å nærme seg, forstå og engasjere seg i lidelse*)
- Att **arbeta för att lindra** och förebygga **lidande** - men också **främja välbefinnande** (*Arbeide for å lindre og forebygge lidelse - men også fremme trivsel*)

Compassion

Mani

Stimulans,
Vitalitet
Spänning
Drivkraft
(dopamin)

Meningsskapande
dialog

Intersubjektivitet
& Utforskande
systemet



Känslomässig
dialog
Dynamisk
tryggande
lugnande
(oxytocin)

Reglerande dialog

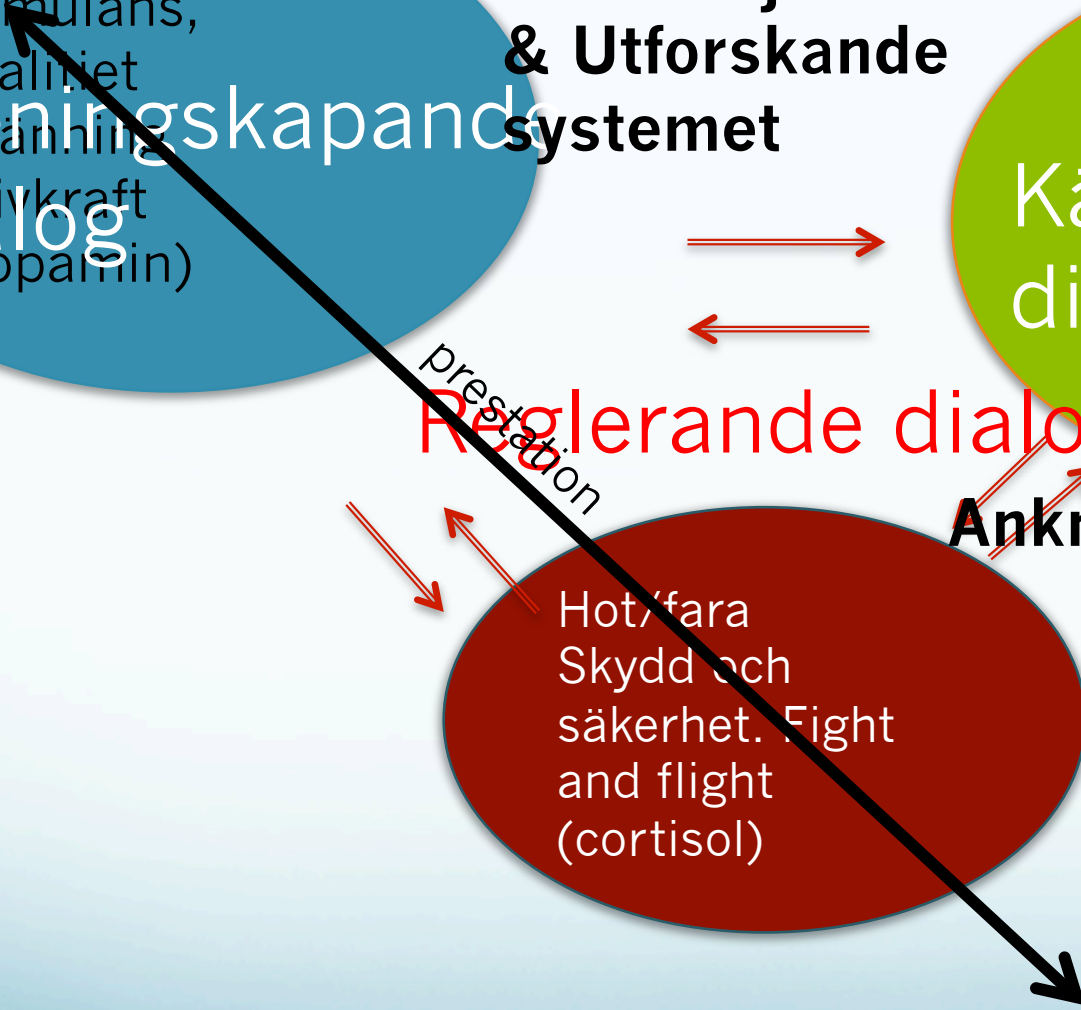
prestation



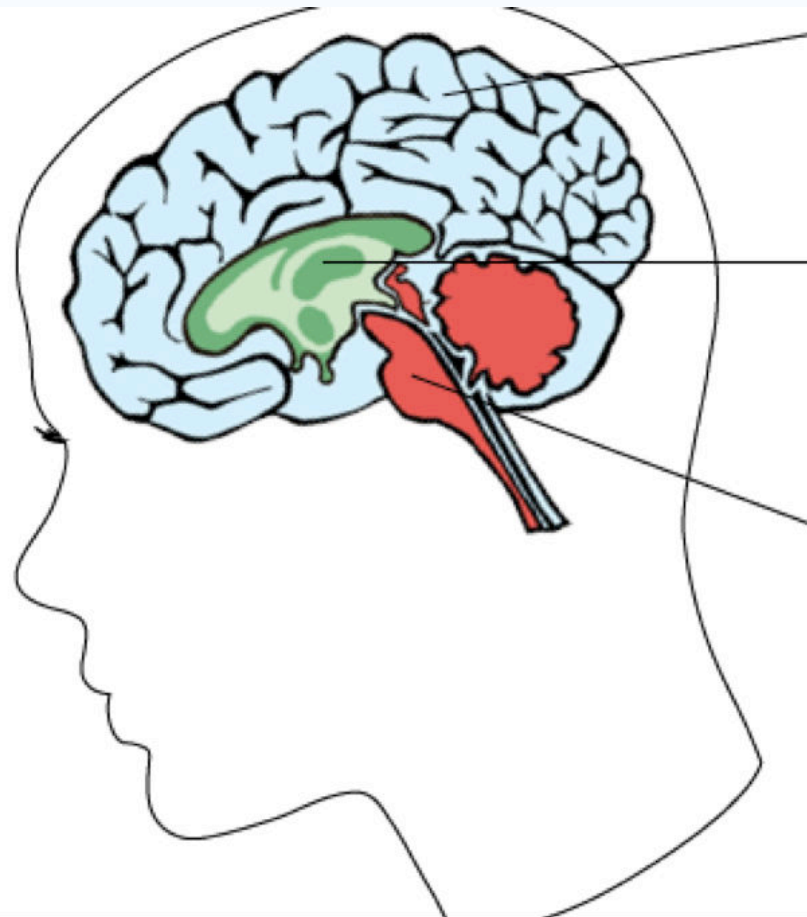
Hot/fara
Skydd och
säkerhet. Fight
and flight
(cortisol)

Anknytningsystemet

Depression



Hjärnan



Neocortex:

Den tänkande hjärnan. Utvecklar förståelse, empati och moral. Tar hand om information både inifrån och utifrån.

Limbiska systemet:

Känslohjärnan. Ett system som omedvetet kommunicerar känslor (affekter) och omvårdnad. Kommunicerar både med reptilhjärnan och den tänkande hjärnan.

Lillhjärnan & hjärn-stammen:

Den så kallade **reptilhjärnan** eller beteendehjärnan. Autonoma reaktioner. Fort – långsamt, obehag – behag. Grunden för livsvitalitet men också skydd mot faror.

Neuroaffektiv utv-psykologi. (Macleans modell)

Den omogna
Hjärnan
lånar en
vuxen
skugga

Det är ingen
fara det går
bra, lugn...

*Som ger lyhörd
omvårdnad*

*-Reflektion, bedömning av
information inifrån och
utifrån. Komplex
tänkande, emotionellt
system*

*System för reglering och
kommunikation mellan inre
och yttre. Intuitiv förståelse av
affekter*

*Autonoma system. Kamp
flykt, överlevnad. Reglerar
homeostas,
ativeringsreglerande.*

Barnets
hjärna kan
reglera sig
själv...



Genetik
Epigenetik

Lek och social glädje (Panksepp, Biven "The archaeology of mind)

6 motivationssystem; Sökande, Raseri, Lust, Rädsla, Panik/Sorg, Omsorg och lek

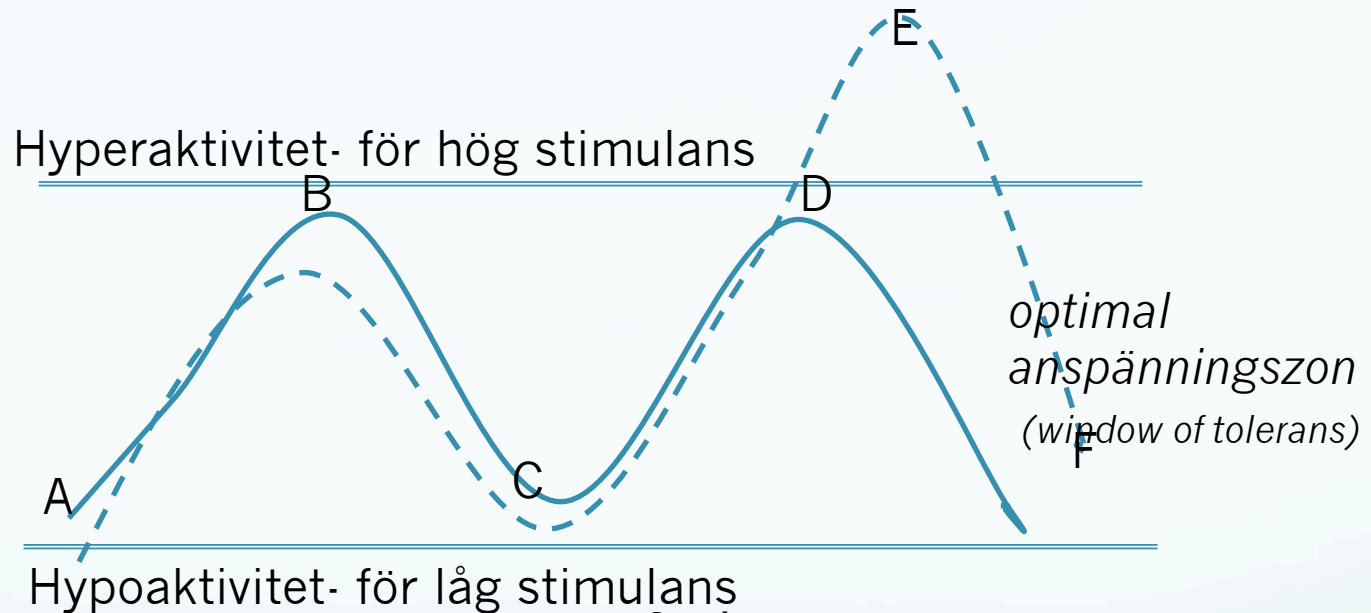
"När djur deltar i låtsas-slagsmål och ett av djuren vinner mer än 70% av gångerna, så tycker det förlorande djuret inte längre att leken är rolig och drar sig kanske helt ur. Så när barn leker lär de sig viktiga sociala förmågor, så som nödvändigheten av ömsesidighet och att ibland erbjuda lekpartnern en möjlighet att vinna. Barnen lär sig dessa färdigheter därför att, om de inte gör det, så kommer deras lekkamrater att avvisa dem."

"När dyr er involvert i late-kamper av dyrene mistet mer enn 70% av tiden, så gjør den tapende dyret er ikke lenger spillet er morsomt og trekker kanskje helt ut. Så når barna leker, lærer de viktige sosiale ferdigheter, så nødvendigheten av gjensidighet og at noen ganger tilbyr lekpartnern en mulighet til å vinne. barn lære disse ferdighetene fordi hvis de ikke gjør det, da deres lekekamerater avvise dem".

Schimpanans, tiger, varg leker

- <https://youtu.be/w4c-mJ1DR24>

Interaktiv lek (Theresa A. Kestly, *The interpersonal neurobiology of play*)



Signalsystem som används vid lek (ansikte mot ansikte) :
Leenden, blickar
beröring, lyssna skratt,
ljud och rörelser.

Lek- ömsesidighet - demokrati

- En god dialog är till sin natur ömsesidig och är därmed också i grunden demokratisk...
- Detta ömsesidiga samspel förutsätter ändå inte att den vuxnas och barnets förmågor är på samma nivå.
- Trots att kunskapen och förmågan är asymmetriskt fördelad kan de två ändå dela sina känslor, försöka förstå och lösa uppgifter tillsammans och förhandla fram gemensamma regler.

En pappa och hans barn

- Pappan säger:

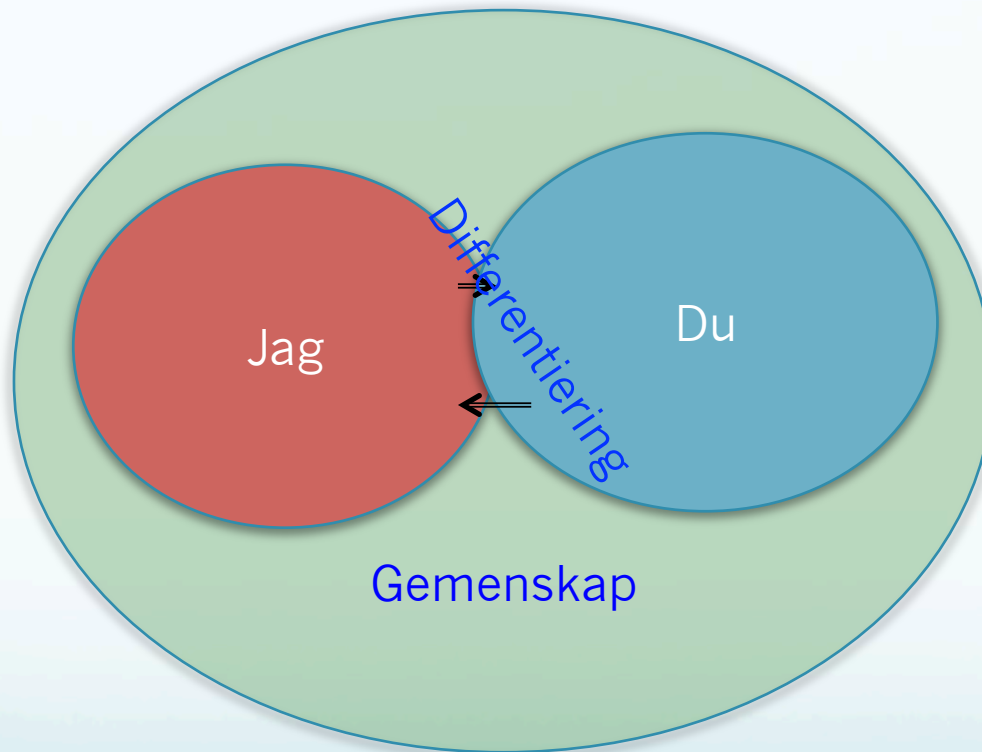
"Bakgrunden till filmen var att jag redan innan visste om att han gärna slängde den där stenen på sin syster och han visste väl om att jag blev arg när han gjorde så. Det blir därför en växling mellan lek och allvar som han (och jag) finner väldigt roande."

"Bakgrunnen for filmen var at jeg allerede visste før at han gjerne kastet den steinen på henne søster, og han visste at jeg var sint da han gjorde det. Det er derfor en veksling mellom lek og alvor at han (og jeg) synes er veldig morsomt."

En pappa och hans barn

- *Pappan säger:*
”Bakgrunden till filmen var att jag redan innan visste om att *han gärna slängde den där stenen på sin syster* och *han visste* väl om att *jag blev arg* när han gjorde så. Det blir därför en växling *mellan lek och allvar* som han (och jag) finner *väldigt roande*.”
- **Är samspelet och dialogen lekfull?**
- **Är den i den optimala anspänningszonen (*Window of tolerance*)**
- **Är den ömsesidig (gjensidig)?**
- **Är dialogen demokratisk?**

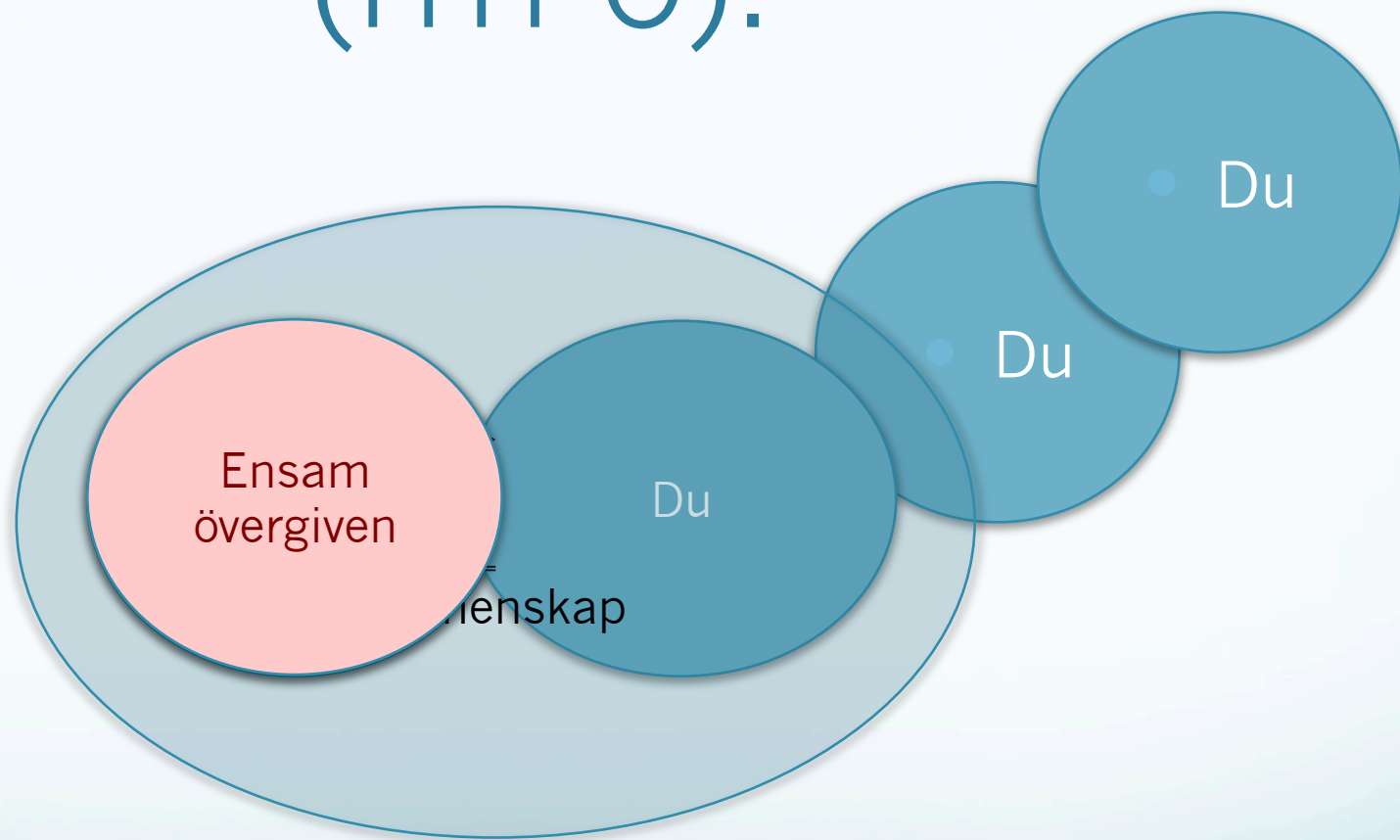
Iyhördhet.



Bristande lyhördhet. För nära (Hyper)



Bristande ... För långt borta (HYPO)?



Good Enough parenting

- Den brittiske psykoanalytikern och barnläkaren Donald Winnicott företrädde redan på 1940-talet ett relationsperspektiv.
- Han menade att människobarnets varande är intimt förbundet med omsorgspersonen (*pleiere*).
- I linje (*I tråd*) med fokuset på en sådan personlig och **unik** samvaro mellan förälder och barn introducerade han begreppet “**good enough parenting**”.

Good Enough parenting

- Den britiske psyko og barnelege Donald Winnicott representert allerede i 1940, et relationelt perspektiv.
- Han hevdet at menneskebarn blir intimt forbundet med pleiere.
- I tråd med fokus på en personlig og unik samvær mellom foreldre og barn, han introduserte begrepet "good enough parenting".

Good enough

- I ett föräldraskap som är “good enough”, finns inga ultimata lösningar och slutgiltiga svar.
- Istället sker ständiga korrigeringar av felbedömningar och avvikelser (*feilvurderinger og avvik*).
- Genom dessa reparationer ökar vår livserfarenhet tillsammans med vår förmåga att härbärgera våra egna och andras olikhet och misstag (*forskjeller og feil*).
- Utan avvikelse kommer ingen utveckling att ske, men dessa avvikelser, precis som vid interaktiv lek, kan inte vara för omfattande eller långt ifrån barnets aktuella förmåga (*kan ikke være for bredt eller langt fra barnets nåværende evne*).

Differentiering *Att invänta (å vente på) svaret*

- <https://www.youtube.com/watch?v=82mPXI9Vpa8>
- den lilla väntan som uppstår i dialogen mellan barnets uttryck och den vuxnas svar samt förälderns tydliga markering av barnets känslouttryck samverkar till att barnet börjar uppfatta sig själv och den vuxna som två separata individer.
- *den lille forsinkelsen som oppstår i dialogen mellom barnets uttrykk og voksnes reaksjoner og foreldre klar indikasjon på barnets emosjonelle uttrykk sammen med barnet begynner å oppfatte seg selv og den voksne som to separate individer.*

Lyhördhet - Vikten av att vänta

- Så genom att vänta lite, använda andra uttryck än det som barnet signalerar i samt tona ner intensiteten är viktiga ingredienser i ett sådant samspel. Därigenom "förstår" barnet att det är en egen känsla, att den är "riktig" och överkomlig vilket på sikt leder till förmågan att förstå sitt eget och andras känsloliv.
- Barnet är på väg att "kunna tänka" om vad det själv och andra känner genom den representation som föräldern ger barnet.

Altruism (Sara Hrdy)

- Sarah Hrdy har kommit med flera stora bidrag till evolutionspsykologin. Hon har bland annat fört fram att förmågan att kombinera **intelligens och empati** är unikt mänskligt.
- Den **empatiska komponenten utvecklas redan under våra första levnadsmånader** och den är grunden för att vi sedan, i takt med att den kognitiva förmågan utvecklas, fördjupar våra känslomässiga relationer till andra människor.
- Denna mänskliga förmåga att **fördjupa kontakten** med andra, att **göra något för andra utan egen vinning**, är kanske den viktigaste komponenten för den framgångssaga mänskligheten genomgått genom evolutionen.

En liten tjej som ????

- <https://www.youtube.com/watch?v=M5H7uMq3mS8&t=226s>
- Vad känner hon?
- Är hon altruistisk?
- I vilken kultur är detta möjligt?
- Har mamman en god dialog med flickan?
- Är mamman demokratisk?

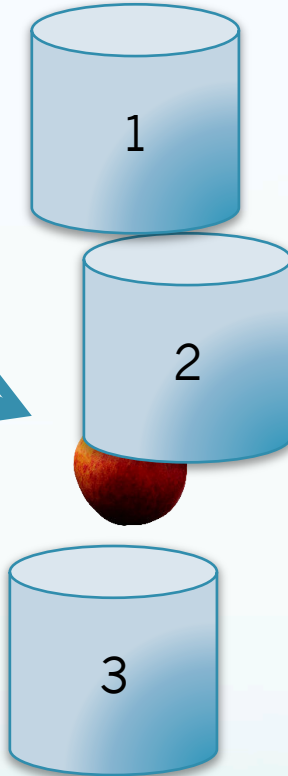


Kognitionsforskaren Tomasello

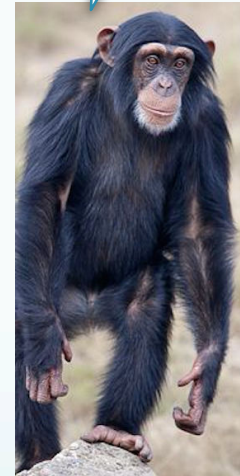
- **Att be om hjälp.** några månader gamla... gråta. Barnets nödsignaler är en del av anknytningssystemet... ökar våra chanser till överlevnad
- **Att dela upplevelser** 12-14 månaders ålder t dela uppmärksamheten med andra. Genom att till exempel *peka på* företeelser i omgivningen kan barn i denna ålder göra andra uppmärksamma på händelser som de önskar dela.
- **Att hjälpa andra** bygger på att barnet kan läsa den andra personens uppmärksamhet och intresse...andra är intentionella varelser som vill, kan och förstår. utföra handlingar men också att informera motparten om sådant som man tror att hen önskar få reda på. den andras “mind in mind”.

Prövning- Schimpans och äpple

Som att jag säger
"titta där under
hinken där ett äpple,
ta det!



Vad menar
du???



Mentalisering- altruism (grund för utvecklad demokrati)

- Schimpansen kan **inte** förstå och tänka
- Att jag tänker på
 - *På vad han tänker och önskar*
 - *Och dessutom vill hjälpa honom*
- Schimpansen kan bara tänka och förstå
 - *vad jag tänker och önskar (vad jag pekar på)*
 - *Och hjälpa mig*
- Det är just detta led av **mentaliserad altruism** vi människor är kapabla till (kombinationen av intelligens och empati (Hrdy))

Demokratisering och Mentalisering (Fonagy, Gregely, Jurist, & Target, 2002).

- Genom att den omsorgspersonen uppfattar och stödjer barnet, som en person som har egen vilja och önsknings och mål, så är det början på barnets socialisering.
- En viktig förutsättning i en sådan utveckling är att barnet omges av personer som förmår uppfatta och kan tänka om både egna och andras känslor och avsikter. Omsorgspersonen behöver med andra ord kunna *mentalisera* (Fonagy, Gregely, Jurist, & Target, 2002).

Mentalisering forts...

- En unik mänsklig förmåga att förstå och reflektera över både andras och egna känslomässiga tillstånd (bottom up) och avsikter liksom att låta tankeverksamhet och föreställningar väcka upp olika känslor (top down).
- Att på detta sätt kunna *tänka om det man känner* och *känna om det man tänker* är en viktig del för att hantera olika slags utmaningar.
- Genom en utvecklad reflektionsförmåga som länkas till känslor och upplevelser finns en bättre möjlighet att hantera alla slags utmaningar i mänskliga sammanhang.
- Vi behöver inte fastna i enkelriktade påbud om att vi borde skärpa oss, drunkna i vår egen skam eller förneka att fel och brister har någonting med vår egen oförmåga att göra.

Epistemisk tillit (Peter Fonagy) - *Meningsskapande dialog*

- “... trygg anknytning inte bara banar väg för förmågan att mentalisera, men också utgör nyckeln till *epistemisk tillit*, dvs. en individs beredskap att beakta ny kunskap från en annan person som pålitlig, generaliserbar och relevant för självet (författarens översättning, Fonagy & Allison, 2014, p. 373).

Skam (olika teorier)

- Som en primär känsla (emotion, affekt) (Tomkins)
- Växer fram under det andra levnadsåret (Lewis. 1993)
- En sammansättning av olika affekter, känslor (rädsla, avsky riktat mot en själv)
- En "självmedveten känsla" (Mitamnsgruber et al, 2009, Tangney & Fisher, 1995)
- An auxiliary emotion that inhibits positive emotions. En speciell känsla som hindrar positiva känslor (Nathanson, 1992)

Skam som en social funktion

- Skam har viktig social funktion.
- Hjälper oss att lära oss gränserna för socialt accepterat samspel så att vi kan vara delaktiga i "vår grupp"
- Med en optimal nivå av närhet (closeness) och distans.
- Men, kronisk (chronic) skam tjänar inte längre ett socialt ändamål, istället handlar det om ett ständigt utanförskap som skapar djupgående inre störning.

Skam och minne

- Kroniskt skam fyllda personer upplever att de är defekta (defective) men är oftast oförmögna att koppla detta till vissa händelser.

Reaktioner på skam

- kronisk skam förknippas vanligtvis med Immobilisering (Hypo) men kan lika gärna....
- handla om hyperaktivering som följs av en nedsläckning och Immobilisering (Hypo) . (Hill, 2015; shore, 2003)

Uttryck för skam (will hunting)

- <https://www.youtube.com/watch?v=trxN4ftuxKQ>

Skam, skrattad åt (*still face*, *Hypo*)

- <http://www.youtube.com/watch?v=Nm8vKTFbMzM>

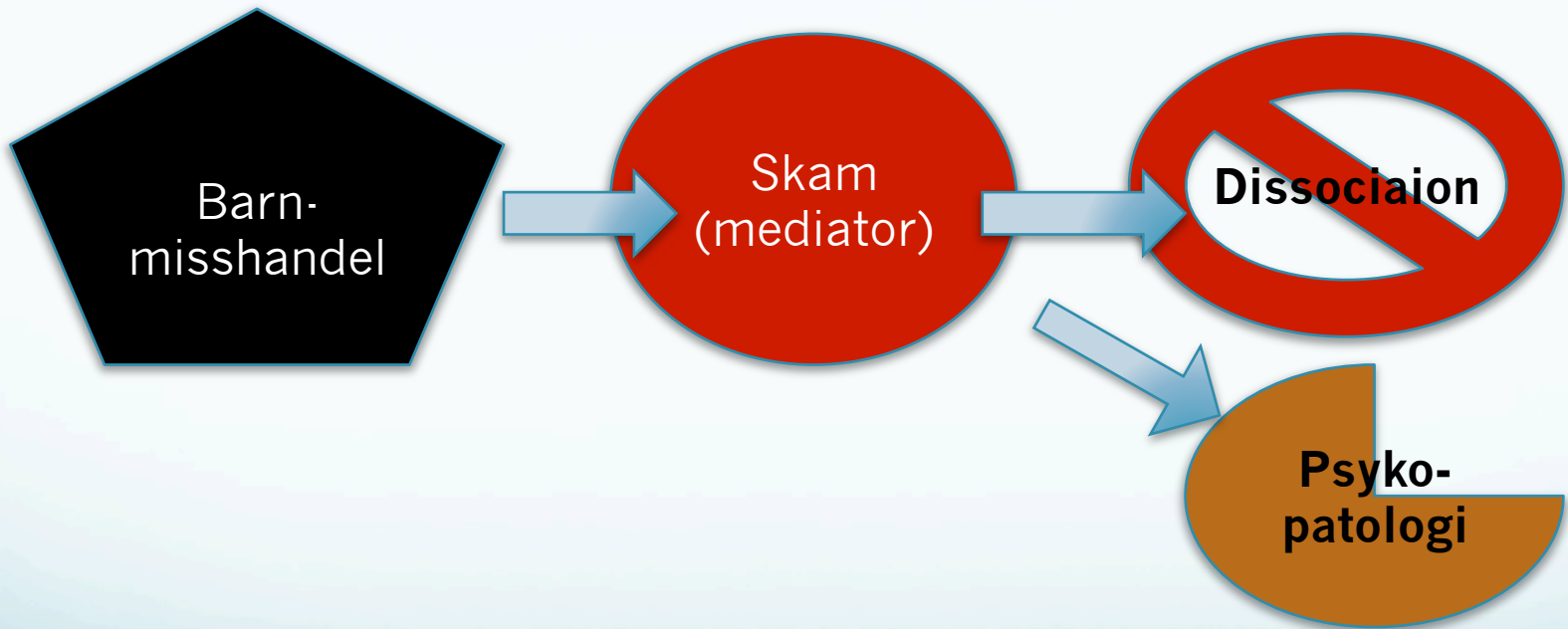
Alla är överens om att

- Skam leder till djup isolering från andra människor: det är omöjligt att känna djup skam och samtidigt ha djupare kontakt med andra.
- Skam involverar en djupare rädsla för att bli dömd och förkastad av andra
- De vanliga strategierna för att skydda sig mot skam är (Nathanson, 1987):
 - *isolering*
 - *attackera sig själv*
 - *attackera andra*
 - *undvikande av "att uppleva"*

Skam och brister i förmågan att mentalisera

- De flesta personer med *kronisk skam* är oförmögna att mentalisera på ett adekvat sätt
- Föräldrar kanske tänker:
 - *"Mitt barn jävlas med mig"*
 - *"Om jag talar om vilken dålig förälder jag är så som kommer jag att bli föraktad och utkastad"*
 - *"Om de verkligen kände mig, så skulle de veta hur dålig jag är"*

Skam



Antidote skam

- Stolthet (pride) (kompetens och realism)
- Acceptans av sårbarhet och felbarhet (Good enough)
- Värdighet och en känsla av att kunna kontrollera sig själv
- Förmågan att Mentalisera
- Compassion (mot andra och sig själv)
- Samverkan och ömsesidig förståelse
- Kontakt med andra. En känsla av känslomässig närhet och trygghet.
-

Att arbeta med skam

- Först av allt så måste vi vara beredda att till fullo närma oss den andra personens hela värld av skam. Att lyssna till och försöka förstå hur det är för dem att känna sig så skamfyllda, utan att försöka tala dem ur deras skam, och visa empati och compassion (medkänsla)