

30.11.89.

Om „Regnbuen“ - et eksempel på en kritisk psykologisk praksis.

## DEN KRITISKE PSYKOLOGIS BAGGRUND

Krit. psyk. er et paradigme; et begrebsapparat, ud fra hvilket man kan skabe teorier

Den kritiske psykologi er ikke en skole

Bryder igennem i 1972 som et forsøg på at lave et fælles grundlag for psykologiske begreber - et almenpsykologisk grundlag (finde ud af, hvad alle de forsk. skoler har fattet af virkeligheden).

Den traditionelle psykologi har forbegreber som vi kan reinterpretere og videreudvikle

## KATEGORIANALYSE

Kategorierne udledes af springet fra dyr til menneske: hvad er det specifikt menneskelige?

Den historisk funktionelle metode bruges til at rekonstruere historien (NB: Niels Engelsted forsøger at rekonstruere historien fra dyr- menneskeovergangsfeltet.)

Historisk dialektisk materialistisk tænkemåde: den specielle historiske udformning af de livsvilkår, vi lever under, ses som grundlaget for vores konflikter og udviklingsmuligheder.

Vedr. dialektikken: Vi er ikke et produkt af vores livsvilkår, men ud fra vores egen personlige livshistorie handler vi aktivt i forhold til vores virkelighed og er dermed med til at forme den. Individet er samfundsmæssige kræfter, som bevidst bærer historiske forandringer.

Vi kan selv skabe livsbetingelser, men vi er også underlagt livsbetingelser  $\Rightarrow$  mennesket er dobbeltbestemt.

Denne dobbelthed går igen i grundkategorierne: emotioner, erkendelse og handleevne (alle tre begreber indbefatter dobbeltaspekter: underlæggelses- og skaberaspekter)

PSYKISKE FUNKTIONER	DE MENNESKELIGE BEHOV
FØLELSER: Vurderinger af vores omverden (hvad kan jeg gøre?)	DE PRODUKTIVE BEHOV: behov for at gribe ind i omverden/ at gribe ud over sig selv
ERKENDELSE: At kunne opfatte sine omverdensforhold, *psykisk genspejling	DE SANSELIGE/VITALE BEHOV: seksualitet, kreativitet, socialt samvær
HANDLING: Realisering af muligheder, der ligger objektivt	NB: De sanselige/vitale behov er indlejret i de produktive behov.
NB: De tre ovenstående begreber er incl. en indre sammenhæng. Det sker alt sammen hele tiden	

\*Det 'psykiske' formidler ml. individet og dets omverden. Det forstås som en genspejling.



For at forstå personligheden og dens evt. forstyrrelser, må man undersøge, hvilke udviklingsbetingelser individets handlinger er svar på.

Vores handlinger forstås som et aktivt forsøg på at opretholde kontrollen over vores aktuelle livsvilkår. Vores handlinger er personlighedens svar på vores livsvilkår.

Samfundets produktionsform danner basis for hele det samfundsmæssige liv. Kommer også til at præge andre områder af livet, f.eks. familiestrukturen.

Modsætninger, der er indbygget i vores samfundsmæssige placering bliver til konflikter i personligheden (internalisering af ydre konflikter).

Genstanden for den kritiske psykologi er vores handleevne (ikke ex: adfærden, det ubevidste, selvet).

Perspektivet for den krit. psyk. er at øge handleevnen (ikke ex: adfærdsændring, afdækning af det ubevidste, selvrealisering).

En psykologi om, hvordan man udformer, ændrer og griber ind i sine betingelser.

#### KRITISK PSYKOLOGISKE METODER

Kritisk psykologi går fra det specifikke til det almene, og til det specifikke igen. Det almene skal kunne omfatte alt konkret i sig.

alment  
generelt } niveau  
specifikt

Hvis man kun arbejder "oven fra" (fra symptomet) bliver mennesket til et problem. Vi må arbejde nedefra.

Mennesket kan ikke betragtes i sig selv, løsrevet fra sin historiske sammenhæng.

Frigga Haugs livshistoriearbejde: Almengørelse af erindringer ved at udvikle handleevnen på baggrund af fælles erfaringer (almengørelse på baggrund af det specielle).

Fortiden ses ikke som determinerende. Det handler om individets oplevelser.

Begribelsen drives fremad og bekræftes v.h.a. forøget rådighed over betingelser, dvs. forløber i et aktuelt - fremtidsrettet perspektiv, som rekonstruktionen af fortiden også udføres i.

Praxisportrait: Analyse af terapeutens egne arbejdsbetingelser. Terapeutens handlerum må også medtænkes (se tillæg!).

#### HVORDAN FORSTÅS PSYKISK KOKS?

Psykisk koks bliver en funktionel mulighed.

Vi udvikler, hver især, et for os karakteristisk følelsesmæssigt beredskab i tilknytning til vores handlinger. Følelser, der er opstået i forb. m. bestemte situationer får indflydelse på vores handlinger i fremtiden → Følelserne er blevet en del af personlighedens handleberedskab.



Hvis ens handlinger gang på gang fører til formindskelse af ens muligheder for selvbestemmelse (incl. helt eller delvist tab af kontrollen over egne livsvilkår) → Angst

Personlighedskriser opstår altid i relation til livsvilkårene. Ved situationer som man ikke kan klare/ som man ikke har mulighed for at være med til at forme, trues ens selvbestemmelse.

Følgerne af krisen afhænger af løsningsmuligheder, men også af, hvordan man selv begriber krisen, og hvordan man handler i forhold til den.

Psykosser opfattes ikke som sygdomme med oprindelse i individet selv, De ses som den enkeltes fortvivlede og objektivt set uensigtsmæssige forsøg på at opretholde et minimum af selvbestemmelse. Psykosser er udtryk for et næsten eller totalt tab af kontrol over egne livsvilkår.

Angst er en reaktion på den magtesløshed, der er en følge af negative forventninger til resultaterne af ens handlinger, og afholder ofte i sidste instans individet fra at gøre et forsøg på at forsvare ell. forbedre sine muligheder for selvbestemmelse.

#### SPECIFIKT OM „REGNBUEEN“

Regnbuen er en studenterpolitisk og en social aktivitet.

Formålet med at have Regnbuen i studenterhuset er bl.a. at det giver brugeren mulighed for at indgå i aktivitetsgrupper i huset.

Teoriudvikling og synliggørelse (incl. brugerdokumentation) prioriteres principielt mindst lige så højt som behandling. Men i pressede situationer er det i praksis ofte sådan at det er det førstnævnte, der nedprioriteres.

Krit. psyk. er især en socialpsykologi. Personlighedspsykologien prøver vi blandt andre at udvikle inde i Regnbuen.

Et forsøg på at implicitere en psykologisk individforståelse i marxismen.

Vi arbejder på brugerens præmisser. Dvs. at vi aftaler med brugeren, hvad det er vi gør, og hvor vi skal hen (klare meldinger vedr. mål og intentioner). Vi stræber mod en fælles målsætning, der naturligvis kan forandres undervejs, idet løsningen af et problem godt kan give anledning til nye problemer.

At gøre brugeren til medforsker er et mål. Principielt kan brugeren deltage i supervisionen.

Processen udspiller sig igennem „det fælles tredie“.

Ingen diagnosticering: Vi kan ikke forstå et individ ved at kategorisere det. Symptomer fastholdes ved diagnosticering.

Ingen betaling for terapi. Stræben henimod et samfund med borgerløn. *Terapirelationen skal ikke være et bytteforhold*

Terapi ses som en social/samfundsmæssig virksomhed.



Ingen styren og forsøg på forudsigelse fra terapeuten i forhold til brugeren.

Mange psykologer forsøger at forudsige, hvilket resulterer i kompetenceproblemer og usikkerhed som ekspert („det er min fejl/skyld, hvis der opstår forværringer osv.). Vi skal have total kontrol over vores klienters betingelser for at kunne forudsige.

I stedet for ventelister forsøger vi at oprette problemafklarings- og problemformuleringsgrupper evt. m. målet at danne en basisgruppe efter forløbet (hjælp til selvhjælp).

Målet for terapien:

- En trinvis generobring af det sociale liv som man er udgrænset fra, men nu i en form og i en struktur, hvor det også indeholder ens eget livsperspektiv.
- Reetablering af tabt menneskelig udviklingsevne.
- At støtte handlemuligheder m.h.p. størst mulig selvbestemmelse (hvordan får man den omverdenskontrol, man har brug for for at komme videre i sin udvikling).

Helle.