



Övning: Externaliserande

Varför?

Den insjuknade personens beteende kan vara oförutsägbart och skrämmande. Externaliserande hjälper den närstående att hantera detta med mer förståelse, tålamod och vänlighet.

Hur?

Föreställningar i externaliseringen av sjukdomen

1. När ätstörningen tar över kan det verka som om personen med ätstörning styrs av någon yttre kraft.
 - Föreställningar som kan hjälpa den närstående att externalisera ätstörningen inkluderar en kidnappare, en stryparorm och en mobbare.
 - Ätstörningen är en kidnappare som har kapat hjärnan hos personen med ätstörning. Ätstörningen använder hot för att avskräcka hjälpare från försök att frigöra den drabbade. Liksom vid Stockholmssyndromet är gisslan välvillig till kidnapparen och vill initialt inte ens bli fri.
 - Ätstörningen stryper den insjuknade som en boaorm och begränsar hens näringsintag och orientering mot andra aspekter av livet.
 - Mobbaren förringar, omintetgör och skäller hela tiden. Hen kräver mer och mer prestationer, begränsningar och kontroll. Men ingenting räcker för mobbaren. Ätstörningsbeteendet hjälper bara personen med ätstörning tillfälligt.
 2. Ätstörningen maskerar den insjuknade personens egna egenskaper, vilja, förhoppningar och drömmar som om ett åskmoln täckte solen på himlen. Solen försvinner inte någonstans, även om dess strålar inte ens går att urskilja bakom ett dystert moln.

Men när sjukdomen avtar börjar solen skina igen. Glimtar av den insjuknade personens egen personlighet är mycket hoppningivande.
-