

Psykioterapi i praktiken - Hur gör man egentligen?

Claes Davidson
Altum, 2015

Vi vet ju enbart vad de säger

Psykoanalys och psykoterapi försiggår enrum och under sekretess. Därför vet man vanligen inte mycket om vad som "egentligen" händer mellan terapeut och patient utöver de berättelser som parterna kan formulera. Om patientens verklighet vet terapeuten nogga räknat ingenting säkert utöver vad som visar sig i samtalsrummet. För övrigt får man nöja sig med deras berättelse. Terapeuter kan i sin tur lägga fram sin berättelse till exempel i handledning eller som artiklar/rapporter med teoretisk metodunderbyggnad och med kliniska vinjetter,

Delvis psykodynamisk grund

Claes Davidson som tidigare skrivit böcker i ämnet formulerar i *"Psykioterapi i praktiken - Hur gör man egentligen?"* sin beskrivning av och reflektioner kring hur han arbetar som psykoterapeut. Hans teori och metod ter sig på en nivå klassiskt psykoanalytisk/psykioterapeutisk med stark betoning på den terapeutiska ramen med fri association, konfrontation, klarifikation och tolkning som utgångspunkter för sina interventioner. Fokus i arbetet ligger vanligen på medvetna och förmedvetna processer/konflikter med existentiella förtecken: ansvar, intentioner och vilja. Den psykologi som tillämpas förefaller vara i stort sett individfokuserad - parterapi ses som sällan nödvändig då det räcker med att arbeta med en parts dynamik och ansvarstagande.

Engagerat arbete med existentiella förtecken

I boken framstår författaren som en engagerad terapeut med stora krav på sin egen tillgänglighet och mentala närvaro. Han ger korta och koncisa redogörelser för sin syn på terapistart, terapeutiska alliansproblem, konflikter och motstånd. I balansen mellan inre och yttre realitet tycks han i likhet med existentiella terapeuter fokusera mer på den senare aspekten. Begrepp som överföring och motöverföring berörs ytterst sparsamt även om konflikter i den terapeutiska relationen kan ses som konstruktiva så länge de inte berör motivationen.

Författaren öppnar ett spännande perspektiv genom att hävda att patienten själv har den bästa förmågan att bedöma sin kapacitet att tillgodogöra sig sin terapitid och kan välja mellan att komma en, två eller tre timmar i veckan. Han redovisar också god erfarenhet av terapi både via telefon och skype.

Författarens skildring av sitt arbete som framgångsrikt förefaller trovärdigt, även om de kliniska vinjetterna är få. Hans metodik verkar passa bra för de patienter som i de inträngande och delvis tolkande initiala intervjuerna accepterar arbetets villkor samt visar prov på tydlig inte alltför ambivalent motivation. Tillvägagångssättet innebär att de patienter med vilka han upprättar kontrakt är rimligt behandlingsbara inom den metodik som tillämpas.

Utagerande och moral

En intressant sak är författarens beskrivning av dilemman kring utagerande i terapin. Medan psykodynamiska psykioterapeuter vanligen uppfattar utagerande som ett "handlingsspråk" av patienter som inte förmår att verbalt uttrycka känslor och intentioner, förefaller mig författaren snarare förhålla sig som de KBT-terapeuter som tolkar utagerande, till exempel rambrott, som "terapistörande beteende". Författaren verkar uppriktigt bekymrad över dessa patienters "onödiga" beteende som kan innebära att terapin måste avslutas. Han konstaterar att rambrott måste analyseras men också "rättas till". Han kritiserar också ingående psykoanalytikern Robert Langs för bristfällig tydlighet vad gäller ansvarsaspekten i hans rambegrepp.

Det finns drag som av och till tonar fram i författarens framställning kopplade till värde- och moralfrågor. Han framstår som en starkt engagerad terapeut med stora krav på sig själv och helhjärtad inlevelse i sina patienter. Kraven på patienterna är också tydliga - de ska helhjärtat engagera sig i terapin och dess regelverk. Ibland beskriver han patienter med begrepp som bekvämlighet, lättja, feghet, smitning och oärlighet. Jag gissar att sådana omdömen känner säkert de flesta terapeuter igen som spontana mycket användbara reaktioner i motöverföringen. De kan inom terapeuten generera reflektioner av typen "vad vill patienten meddela mig genom att i sin berättelse om sig själv framstå på detta sätt", "är det så här patienten ser på sig själv" eller "är det sådana omdömen patienten fått höra om sig". Om sådana begrepp används oreflekterat riskerar terapeuten att äventyra den tekniska neutralitet Freud förespråkar, det vill säga samma "avstånd" till patientens Jag, Överlag och Det. Det kan uppstå en ohelig allians mellan patientens överjagsförankrade självförakt/moraliserande självkritik och terapeuten attityd. Hur författaren hanterar en sådan eventuell risk framgår inte tydligt.

Hans hyllande av devisen "man mår som man förtjänar" tål allt att fundera på om det tillämpas i kliniska sammanhang.

Tydligast framkommer moralaspekterna under rubriken *Terapeutens självreflektion och självständighet* till exempel: "... hatet mot Freud vet nästan inga gränser", "det medicinska och psykiatriska etablissemangen, uppfyllt av en osjälvständig ängslighet saknar civilkurage och inte vågar stå för sig, sträcker armarna i vädret och låter queersamhället definiera *verkligheten*", "man behöver inte träffa många föräldrar till dessa barn (med diagnosen ADHD) för att förstå att med den gränslöshet och strukturlöshet varmed de fostrar sina barn är det inte konstigt att barnen fått de problem de har". Författarens upprördhet framgår här tydligt. Dock tycks det mig som om han inte lever upp till sin rubrik *Terapeutens självreflektion*.., då eftersinnande reflektioner över de framförda åsikterna och synpunkterna inte står att finna i hans text. Hur detta kan komma sig är svårt att ha någon uppfattning om. Kanske upplevs det vara så existentiellt viktigt för författaren att redovisa vissa värderingar även med insikt om att dessa kan komma att uppfattas som affektladdade, gammalmodiga, fördomsfulla eller baserade på okunskap?

Författaren är värd respekt för sin skrift. I den skildras terapeutiskt arbete på en nivå som i flera avseenden ligger närmare de processer och överväganden som är psykoterapiens "egentligen", än vad många läroböcker i ämnet gör. Boken är läsvärd för att den ger en inträngande personlig belysning av sätt att tänka och arbeta som ger andra terapeuter en plattform för att reflektera över sitt eget arbetssätt och dess värdegrund.

Björn Wrangsjö
Docent i barn- och ungdomspsykiatri
Stockholm

Affekter, relationer, operationer - grunden för Homo Psychicus. Mot en människoteori i dynamiken mellan det analoga och det digitala

Alf Nilsson

Höör, Symposion, 2014

Människan som psykisk varelse

Boken är författarens femte i en serie om Homo Psychicus, människan som psykisk varelse, I de fyra första har Alf Nilsson byggt upp ett omfångsrikt tankerum baserat på evolutionära, psykologiska och i viss mån neurovetenskapliga perspektiv.

I den första boken ger författaren en översikt över evolutionära mänskliga förutsättningar och utvecklingslinjer: kognition, affektivitet, varseblivning, språk, ålla i en relationell kontext. Han flätar också in återkommande perspektiv från psykiatrisk diagnostik och psykoterapi, inte minst från sina studier via PORT (perceptgenetiskt objektr~lations test). I den andra boken fokuseras särskilt "systemet det omedvetna" i Freuds mening och gränserna för dess formulerbarhet. I den tredje boken står kognitionen i centrum, där tanken utvecklas till gränsen för sin potential - tänkandet kring döden. I fjärde boken fördjupas resonemangen av kognition/operation respektive affektivitet, konceptualiserade i termer av digitala och analoga processer.

Vart är vi på väg

I Alf Nilssons böcker finns korta avsnitt av civilisationskritik i vilken han formulerar en oro för att mänskligheten håller på att förskingra sitt evolutionära arv vad gäller potential för kreativ utveckling. Människan har skapat en tids/rumsbubbla som ställer oss utanför den diakrona tiden, vilket tycks försvåra för oss att få syn på vad vi håller på med.

Författaren ser vår tids stora utmaning: att besinna sig vad gäller utnyttjande av jordens tillgångar och användandet av avancerad teknik. Två vägar kan skönjas inom ramen för vad vi har anledning att anta beträffande vår existens i universum: att mänsklighetens kreativa potential kognitivt och emotionellt får komma till sin mogna fulländning i ekologisk balans eller att mänskligheten gräver sin egen grav i förtid genom ohanterlig omåttlighet.

Alf Nilsson argumenterar för vikten av balans mellan forskning på och kunskap om kognition och affektivitet på samma sätt som en sådan balans är angelägen i det mänskliga psykets funktion och operation. Intresset för djuplodande affektforskning menar han är eftersatt i samma