

Terapeutiskt kontrakt /Psykoanalytisk terapi / Claes Davidson

Innan vi drar igång vårt psykoanalytiska terapiprojekt vill jag förvissa mig om att vi är helt överens om följande grundläggande saker. Allra först några åskådningsmässiga saker uttryckta i tre kategoriska påståenden:

1. För det första: Mänskliga problem går att förstå.
2. För det andra: Att förstå mänskliga problem handlar i slutändan om att urskilja de olösta konflikter som konstituerar problemen. Jag påstår alltså att mänskliga problem består av olösta konflikter.
3. För det tredje: Mänskliga konflikter, inre likaväl som yttre, går att lösa, blott man håller tillgodo med den eller de möjliga lösningar som står till buds. Jag påstår alltså att det finns lösningar på alla mänskliga konflikter; men det är inte alltid en till buds stående lösning tillfredsställer alla våra önsknigar,, men det får vi stå ut med.
4. Eftersom mänskliga problem är begripliga och de konflikter som konstituerar dem går att lösa står vi alltså inför ett möjligt och ändligt projekt.
5. När det projekt vi står inför är ett möjligt och ändligt projekt vore vi kluvna om vi gick in i detsamma ”för att pröva om det ger något”, eller med inställningen ”det lär väl åtminstone inte skada” eller ”vi kan väl försöka, känns det inte bra eller trivs vi inte ihop så kan vi ju alltid avbryta”. Det duger inte när svårigheterna kommer; därmed skulle vi ha byggt in projektets misslyckande redan från början. Nej, skall det vara meningsfullt att gå in i ett projekt som detta, då behöver vi bestämma oss för att ro båten iland, att hålla på till dess att vi är färdiga. Vi vore också kluvna om vi inte var fast beslutna att skaffa oss de bästa möjliga förutsättningarna för att lösa de konflikter vi skall ta itu med. Utan en sådan beslutsamhet att låta det kosta vad det kostar kommer vi inte att bli färdiga och därför är detta en förutsättning för min medverkan.
6. Färdiga är vi när vi kan konstatera att det som var problem inte längre är problem.
7. När vi kommit dithän, har vi ändå en sak kvar. Vid det laget har vi färdats en ganska lång väg tillsammans, gått igenom en hel del och kommit varandra ganska nära. Vi behöver då tid att smälta vad vi gått igenom och tid att avsluta vår relation. Är vi bara överens om detta, så kan vi säkert komma överens om en lämplig tid för avslutningen och gemensamt fastställa ett slutdatum, vid vilket vi skils åt.
8. När man går in i ett projekt som detta är det viktigt att ha klart för sig att de konflikter Du har med dig i bagaget - i större eller mindre utsträckning - blir till konflikter mellan Dig och mig. Detta är ofrånkomligt och helt i sin ordning, men det ställer vissa krav på oss. Vi måste se till att vi har bästa möjliga förutsättningar att lösa dessa konflikter och vi måste prioritera dem. Eljest skulle vår ömsesidiga respekt och högaktning snart gå förlorad och vår relation förfalla. Därmed skulle själva grunden för vårt projekt ryckas undan.

9. Vi behöver också göra klart för oss vad vi skall arbeta med. Det är enkelt. Allt som är problematiskt måste höra hit. Vi kan inte sätta parantes omkring något område eller något ämne. Du förstår säkert att den person som kommer till mig och säger att han gärna talar med mig om allting, bara inte om pappa, eller om sex, att för honom detta uppenbarligen är det känsligaste och viktigaste. Om vi inte ens får tala om saken kan vi omöjligt bli färdiga. Därför måste allt som på något sätt är problematiskt höra till terapin, oavsett var det sitter och hur det ser, stort eller litet, högt eller lågt.

10. Vi behöver också göra klart för oss hur vi skall arbeta. Det är inte lika enkelt att definiera. Några saker kan vi ändå slå fast. Vi behöver intressera oss för att förstå Dina problem, urskilja konflikterna och välja lämpliga lösningar på desamma. Till den ändan behöver vi följa Dina tankar. Men då behöver vi hela texten. Du behöver således tänka högt och vi följa Dina tankar. Att tänka högt handlar om maximal öppenhet och maximal uppriktighet. Det kostar ibland på att vara alldeles uppriktig, men vi klarar oss inte med mindre.

11. Här kommer vi till en asymmetri i vår eljest symmetriska relation. Som du säkert inser kan jag inte tänka högt, för då skulle det snart börja handla om mina problem och dem måste jag naturligtvis ta hand om på annat håll. Det innebär att jag bara yttrar mig när jag har något att tillföra. Det innebär också att det finns saker som jag inte yttrar mig om, sådant som inte hör hit och sådant som Du inte behöver någon hjälp med.

12. Vad vi talar om måste stanna mellan oss. För min del har jag en lagstadgad tystnadsplikt. Du skulle också behöva iaktta en frivillig tystnadsplikt så länge vi jobbar tillsammans, sedan gör Du som Du vill. Vi kan inte dra in utomstående i den konfliktlösning vi håller på med, och vi kan inte heller lägga ut våra konflikter till omröstning. Det är Du och jag som tillsammans måste lösa alla uppkomna konflikter, utan inblandning av andra, Det är en central del av vårt arbete, Det kräver intresse och uthållighet och en god portion ödmjukhet, för i sådant arbete kommer både Du och jag att behöva medge att det ena eller det andra kanske inte riktigt är som vi trott.

13. Man talar ibland lite slarvigt om ”olösliga konflikter”, men det finns lösningar på alla mänskliga konflikter, blott man håller tillgodo med de till buds stående lösningarna. Att komma dithän kräver intresse för saken, god vilja, uthållighet och - inte minst - en god portion ödmjukhet, ödmjukheten att erkänna att man missförstått något. Vi får alltså tränat hålla på tills vi kommit fram till en lösning som vi båda kan hylla som rätt och riktig, en lösning som också kan bevisa sin riktighet genom att den visar sig fungera, ’En lösning märker man på att problemet försvinner’ (Wittgenstein).’

14. Du behöver känna efter hur många timmar per vecka som skulle vara lagom för Dig. Folk brukar intuitivt förstå vad de behöver och vad de kan tillgodogöra sig. Men vi måste också vara öppna för att vid behov justera frekvensen för att se till att vi har en optimal intensitet. Detta för att hushålla med tiden och för att slå vakt om bästa möjliga förutsättningar för det arbete vi skall göra tillsammans.

15. Du behöver också känna efter om Du redan nu känner Dig mogen att ligga på britsen; jag sitter då i fåtöljen här bakom och vi avstår ifrån ögonkontakt. Det är ingenting magiskt med britsen, men den har fördelar som vi naturligtvis vill ta tillvara.

16. Terminens utsträckning och uppehållen under terminen framgår av schemat här. Ett sådant schema gör jag upp för varje termin.
17. De timmar vi kommer överens om blir alltså Dina och på Dina timmar sitter jag här, om jag så har brutit båda benen. Men då vill jag också att Du är här. Jag tar alltså hand om det som vill dra mig härifrån och Du tar hand om det som vill hindra Dig från att närvara. Att på det viset var och en tar sitt ansvar och att vi på det viset håller oss till vad vi kommit överens om istället för att förhandla om det, det är en förutsättning för den ömsesidiga högaktning och respekt vi behöver slå vakt om.
18. Kommen såhär långt brukar jag få följande fråga: Och hur gör jag när jag är sjuk, hur lång tid i förväg vill Du att jag meddelar Dig? Men om vi skall göra som vi sagt, då kan vi inte sjukskriva oss. Vi kan ju lika gärna sitta här och må lite dåligt som att sitta hemma och göra det. Då kommer ofta invändningen att det väl finns absoluta förhinder. Jo, det gör, men det är en sällsynt sak. Men visst, jag eller Du skulle kunna bli påkörd av en spårvagn och ligga på operationsbordet och inte veta vad vi heter. Då kan vi faktiskt inte komma och då är vi ursäktade. Men annars får vi vara så goda och göra vad vi sagt. Då undrar Du kanske varför vi måste ha en så sträng och strikt och fyrkantig överenskommelse om ansvar. Det enkla svaret är: i terapi är detta det enda som fungerar. att vi gör rätt emot varandra, annars kan vi omöjligt respektera och högakta varandra - och det förutan kan vi inte göra ett bra jobb tillsammans,
19. Sammanfattningsvis: Två saker behöver vi vara beredda att justera för att slå vakt om bästa möjliga förutsättningar för det arbete vi skall utföra tillsammans: det ena är antalet veckotimmar och det andra är huruvida Du skall sitta upp eller ligga på britsen; övriga saker ligger fast.
20. Och nu är frågan om det är något av allt det här som Du känner dig tveksam till? Om så inte är fallet, kan vi alltså göra detta till vår överenskommelse? Då blir det här vår överenskommelse som vi håller oss till istället för att bryta emot eller förhandla om.