

Mitt synsätt på psykoterapi

Det går knappast att i förväg tala om precis hur en enskild psykoterapeutisk process kommer att gestalta sig. Men några allmänna saker kan jag ändå säga om *mitt* synsätt på dynamiskt orienterad psykoterapi. Jag har samlat dem i punktform nedan.

Om du vill läsa punkterna föreslår jag att du först läser dem rakt igenom och sedan gör en omläsning med mer eftertanke. I bästa fall får du ett utbyte till exempel genom att du känner igen dig eller genom att det blir lättare att formulera de problem som du vill ha lösta med hjälp av terapin.

Först tre överordnade punkter:

- A) *Den viktigaste relationen i vårt liv är den vi har till oss själva.* Den är utgångspunkten för alla övriga relationer.

Den kontakt vi har med oss själva beror i hög grad på den prägling som vi utsätts för som barn. Den kan komma att låsa oss så att vi som vuxna behöver gå igenom en frigörelseprocess för att må bra och fungera bra. Psykoterapi i min tappning är ett verktyg för just den frigörelsen.

- B) *Vi är nödvändigtvis subjektiva.* Allt vi har tillgång till är våra egna upplevelser – våra reaktioner och våra bilder av oss själva, annat och andra. Det enda vi har är *bilder* av den så kallade verkligheten. Det är i den bildvärlden eller upplevelsevärlden som problemen och lösningarna finns.

- C) *Att skilja på sak och person kan öka frihetskänslan i terapisituationen.* Vi säger ofta "du är sån och sån" när vi menar "såsom jag upplever dig har du det och det kännetecknet" eller "i mitt perspektiv gjorde du det och det och det fick mig att känna så och så".

Att hålla isär en persons yttringar från personen själv är viktigt av den anledningen att vi kan ändra våra yttringar och byta ut dem mot bättre alternativ men vi kan inte byta ut oss som personer. *Som personer har vi ansvar för våra yttringar men vi **är** dem inte.*

När någon annan beskriver oss som "sån och sån" behöver vi alltid ställa motfrågan: "Vad anspelar du på mer konkret?" Det konkreta kan ge oss en användbar spegelbild och säga oss vad vi eventuellt behöver ändra på. Svepande omdömen ger oss knappast den hjälpen.

Referensram för terapiprocessen

- 1) Du kom till världen som rent liv – ursprunglig och naturlig – med utvecklingsmöjligheter. På någon nivå finns du **alltid** som **detta rena liv med utvecklingspotential**
- 2) Du gjorde **erfarenheter** som påverkade hur dina utvecklingsmöjligheter kom att omsättas till verklighet. Du fick en karaktär och **blev ett "jag"**
- 3) Ganska tidigt i livet upplevde du flera olika **återkommande tillstånd som du omedvetet kom att identifiera dig med och kalla "jag"**. Ett sådant tillstånd kunde till exempel kännas lugnt och fritt, ett annat oroligt och instängt, ett tredje uppgivet och tomt och så vidare. Ditt "jag" kom med andra ord att stå för ett spektrum av tillstånd
- 4) Du fick svårt att veta mer bestämt vem du var. Det gav dig en känsla av **splittring och osäkerhet. Vad du ville blev oklart. Hur du skulle styra dig och ha kontroll likaså. Din ursprungliga självklarhet och självtillit avtog**
- 5) En impuls, ett känsloläge, en tankegång eller annan upplevelse kunde ta över dig och **driva** dig till ett visst beteende eller en viss handling som du inte hade **valt** på något mer medvetet sätt
- 6) Det var fatalt för där och då var du under uppväxt och beroende av att stå på god fot med **omvärlden**, som **belade dig med skuld och skam och otillräcklighet när kontrollen brast. Du blev rädd** att inte vara god nog, att inte få vara med och att inte klara dig
- 7) **Rädslan drev in dig i försvarshållningar eller anpassningsmönster, "bara jag gör si och så, så får jag vara med och klarar mig"**. Du gick till exempel in för att ducka och dra dig inom ditt skal eller för att mobilisera dig och dra ut i mer öppet försvar. Det skedde mer eller mindre omedvetet
- 8) Du fick en **övertro på dina försvar. De var din livräddning, dem kunde du inte ifrågasätta, de kopplades in med automatik**. Som en följd kände du dig så småningom ofri och det undergrävde i sin tur bland annat din självkänsla
- 9) **Det blev ohållbart och nu har du kommit till en brytpunkt där du behöver ompröva dina försvarshållningar, göra en allmän självrannsakan och upprätta dig ur förtrycket av dina anpassningsmönster**. Du behöver granska ditt sätt att tolka och värdera dig själv och omvärlden. Du behöver hitta alternativa förhållningssätt och beteenden att välja mellan. Med den öppenheten kan du bäst verka för det du vill uppnå
- 10) **För att må bra behöver du alltså välja förhållningssätt och beteenden och inte låta dig drivas av försvarsimpulser, det vill säga ytterst av rädsla**
- 11) Hur kommer du åt det som driver dig och som inte direkt skiner i ögonen?

- 12) Mitt svar är att **du omedvetet påverkas av dina minnen** av svåra erfarenheter. De är lagrade hos dig inte bara som bilder utan också som dynamiska komponenter som känslor, behov och viljeimpulser. De pockar på utlopp. Utan att du riktigt förstår vad som tar åt dig kan de driva dig på flykt, överskölja dig med starka känslor, få dig superduktig, felfri, stridslysten eller annat
- 13) **När du i nuet påminns om något gammalt**, aktiveras motsvarande minnen och innehållet där kan ta över dig utan att du är klar över vad som händer. Du kan till exempel bli oresonligt arg, ledsen, skamfylld, skräckfylld, tillintetgjord eller våldsamt utan att det finns en matchande anledning i nuet
- 14) Dina **reaktioner** kommer då lätt att framstå som **oproportionerliga och svårbegripliga** i förhållande till omständigheterna
- 15) **De viktigaste minnena i det här sammanhanget rör sannolikt dina tidiga erfarenheter.** Som ny här i världen var du alltför beroende och oerfaren för att kunna ifrågasätta det som du råkade ut för. När du inte kände dig sedd, förstådd och mottagen utan förbisedd, missförstådd och avvisad förlorade du din självklara tillhörighet och blev otrygg och rädd. Du och omvärlden var inte längre ett utan motpoler i flera avseenden
- 16) Eftersom ditt liv hängde på omvärldens välvilja, gav du upp dig själv och gick in för att antingen vara omvärlden till lags eller bemästra den på ett eller annat sätt. Du utvecklade anpassnings- eller **försvarsfunktioner eller olika "jag" som primärt skulle skydda dig och få dig att överleva. Att leva och vara närvarande som den du är blev sekundärt.** Det självsveket blev mer totalt ju mer bortstött/skrämd du blivit. Ju mer du behövde ge upp av dig själv, desto mer ångest och depressivitet kom i kölvattnet
- 17) Ett första steg i terapin är att **identifiera dina viktigaste "jag"**. Vilka är de? Hur fungerar de? Hur upplever du dem, vad kostar de, vad ger de? Vad vill du med dem? Vilken bakgrund har de – hur uppkom de? Vilka relevanta minnesbilder har du?
- 18) **Vem eller vad i dig är det som har medvetenheten om de här olika jagen,** deras bakgrunder och funktionssätt och den splittring som blir? Vem eller vad i dig gör att du känner dig som **en och densamma alltid trots all föränderlighet?** Vilken betydelse har den här överblickande delen i dig för ditt lugn och din självförtroende, för dig i din vardag?
- 19) Med tanke på dina allmänna erfarenheter av dig själv och utifrån ovanstående (ifall det har varit användbart för dig), hur skulle du vilja formulera de **problem som du vill arbeta med i terapin och det mål som du vill uppnå?**
- 20) Punkta gärna ner problemen på ett separat papper och
- 21) beskriv vem du är när du löst problemen och känner dig lugn och fri!

22) Besvara gärna de här frågorna:

- a) Vilka idéer har du om hur du kan nå ditt mål?
- b) Vilka föreställningar har du om hinder/svårigheter som du kan stöta på på vägen?
- c) Hur vill du tackla dem? Vad är du beredd att satsa?
- d) Vad är det värsta som kan hända på vägen?
- e) Vad innebär det för dig om det värsta inträffar?

Ett utbyte som du förhoppningsvis får av terapin är tre insikter:

- 1) du är du och upplevelserna är upplevelserna. Du behöver se upp med att upprätthålla distinktionen och återställa den när den plötsligt inte finns där
- 2) distinktionen är en förutsättning för att du ska kunna använda dina upplevelser på bästa sätt
- 3) din livshistoria är i hög grad en fråga om med vilken saklighet och ansvarsmedvetenhet du använder dina upplevelser