PSYKISK HÄLSA

SVENSKA FÖRENINGEN FÖR PSYKISK HÄLSOVÅRD

4

1978
årgång 19

Bilagor medföljer

INNEHÅLL

Aktuellt – omslagets andra sida

Om motöverföring i gruppterapi – sid 227
Tomas Böhm, leg läkare, Stockholm

Den inre dialogen – sid 236
Cecilia Hector, psykolog, Åkarp

Invandrarbarnens psykiska hälsa – sid 248
Birgitta Anstrin, mellanstadielärare, Stockholm

Hur en arbetsblockerande familjeöverföring hos en familjeterapeut avslöjas och bearbetas i direkt anslutning till en handledd terapisittning – sid 252
Göran Schedin, psykoanalytiker, Stockholm

Tolv terapeutiska dialoger – sid 266
Peter Felix Kellermann, PEG-student, Stockholm

Konsultation – fungerar det? – sid 273
Margareta Carlberg, Suzanne Goldman, Inga Gustafsson, Lena Teurnell, psykologer, Stockholm

Barnpsykiatrins framtid – sid 280
Dag Rasmussen, socionom, Eskilstuna

Böcker till biblioteket – sid 287

Möten och kongresser – sid 288 och omslagets tredje sida

Tolv terapeutiska dialoger

Peter Felix Kellermann

> *"The patients withdraw their interest from analysis as soon as they are shown more than one path that promises to lead them to health."*
>
> *Sigmund Freud*

Det verkar som om barriärerna som skiljer de olika psykoterapiskolorna åt, gradvis håller på att suddas ut. Den dominerande inriktningen i Sverige ser ut att ha blivit eklektisk. På ytan fortsätter diskussionerna mellan representanter från de olika teoretiska orienteringarna, men i praktiken har det skett ett närmande mellan parterna. De flesta terapeuter använder, i motsats till deras teoretiska skrifter, en blandning av olika psykoterapitekniker. Jag tror att tiden börjar bli mogen för en förening.

En av de minst kontroversiella idéerna i psykologin, hävdar att alla människor är olika varandra. För en del personer visar sig psykoanlytiskt orienterad psykoterapi mest lämpligt. Andra föredrar t ex gestaltterapi. Detsamma gäller alla andra former av individuell-, grupp- och familjeterapi. Det gäller att komma underfund med för vilka personer, i vilket stadium i deras personliga utveckling och med vilken terapeut som varje psykoterapiteknik fungerar bäst *(Schutz,* 1973).

För att åskådliggöra olikheten i teknikerna, har jag skrivit tolv satiriska patient-terapeut dialoger från skilda skolor efter en idé av *Robert S. Hoffman* (1973). Han fångade kryddan i de gängse psykoterapiteknikerna i en serie liknande humoristiska karikatyrer, vilka publicerades i den vanvördiga "Journal of Irreproducible Results". Källhänvisningar för de dialoger som jag inte författat, är angivna efter respektive avsnitt.

1. PSYKOANALYTISK ORIENTERING
P: Igår köpte jag en ny bil.
T: Du vill kanske ha en penis?
P: Det var en Volvo Amazon.
T: Är det så att du hatar din mor och älskar din far?
P: Bilhandlaren lurade mig.
T: Ta inte fel på bilhandlaren och mig nu. Det är uppenbart att dina falliska oidipala tendenser neutraliserar libidon så att narcissismen förskjutes från bilhandlaren till mig. Tiden är slut.

2. ROGERIANSK TERAPI
P: Det är dåligt ställt med mitt sexliv. Jag är bitter.
T: Det låter som om du är bitter.
P: Jag är bitter på alla. Du är inte vidare hjälpsam.
T: Det verkar som om du bryr dig om att jag inte är hjälpsam.
P: Sluta upprepa allt som jag säger!
T: Du vill att jag ska sluta upprepa allt som du säger.

3. EXISTENTIELL TERAPI
P: Förlåt mig för att jag är sen.
T: Kan du försöka komma mer i kontakt med den sorgen?
P: Jag hoppas att du inte tog illa upp.
T: Låt oss fokusera på din förmåga att välja i stället för att prata om mina förväntningar.
P: Men jag menade inte att vara sen.
T: Jag hör dig och jag vill inte säga emot dig. Men vi behöver närma oss det inre i Jag-Du relationen (enligt Buber) som flödar ut från här-och-nu och från där in i en medvetenhet av spänningen från varandet och icke-varandet och så småningom in i en transcendens till varandet i sig självt, för att mynna ut i en kosmisk medvetenhet av den oceaniska I-dentiteten av Självet och rums-tids kontinuumet.
P: Jasså.
(Robert S. Hoffman)

4. BETEENDETERAPI

P: Hjälp mig. Jag har så stark ångest!

T: Hur mycket ångest har du? Kvantifiera din ångest.

P: Jag vet inte. Kanske 40?

T: Bra. Slappna av nu. Spänn kroppen och slappna av. Bry dig inte om att jag placerar de här elektroderna på dina händer och ben. Bara slappna av och tänk dig en situation där du har jättemycket ångest. Nu sätter jag på strömmen och ökar hela tiden tills din ångest är nere på noll. Okay, nu börjar vi!

5. GESTALTTERAPI

P: När jag märker hur mitt huvud arbetar med. . .

T: Tala till ditt huvud.

P: Jag vill hellre tala med dig.

T: Okay, vem står på tur?

P: Så avvisande kan du inte vara?

T: Jag är inte avvisande. Om du inte kan få in i dig – jag är inte intresserad av att rota i tankar. Om du vill arbeta, vill du arbeta.

P: Jag ska försöka. Nog tycker jag att du är lite avvisande, men jag ska försöka.

T: Säg det där till Fritz. Sätt Fritz i stolen. "Fritz, du verkar lite avvisande –"

P: Fritz, du verkar lite avvisande. Inte så lite heller. Mycket!

T: Spela Fritz!

(*Perls,* 1974 sid. 198)

6. PRIMALTERAPI

P: Jag är arbetslös, doktorn. Jag skulle behöva ett jobb.

T: Fint. Lägg dig ned här på golvet. Du är ett år gammal. Du är mammas lilla baby. Du är hjälplös och hungrig. VERKLIGT hungrig – du behöver mamma. DU BEHÖVER MAMMAS BRÖST! Dölj inte dina känslor – ropa på mamma. Du sträcker dig efter hennes bröst – men hon drar sig tillbaka. HON KOMMER INTE ATT LÅTA DIG FÅ

NÅGOT! Känn det! Känn den smärtan! Du vill verkligen ha den där mjölken! Du vill ha din MAMMA! DU KOMMER INTE ATT FÅ HENNE! KÄNN SMÄRTAN! UTTRYCK DEN! SKRIK! SKRIK EFTER MAMMA!! SKRIK!!! SKRIK, DIN JÄKEL!!!!
P: Jag kanske skulle försöka på arbetsförmedlingen?

7. ENCOUNTER
P: Jag är så arg.
T: Bra! Utmärkt! Här är vi öppna och ärliga och koncentrerar oss på känslor i stället för på idéer. Alla har ansvar för sig själv. Vem är du arg på?
P: Jag är arg på alla! Jag är heligt förbannad!
T: Här gör vi vad vi vill. Vad vill du göra?
P: Jag vill skjuta ned allihopa här i gruppen med den här kulsprutan. Men jag vågar inte. Jag kommer att åka fast.
T: Stanna i här-och-nu! Här i gruppen tar alla risker. Visst vågar du!
P: Jag kan inte!
T: Säg: "jag vill inte" i stället.
P: Men jag vill! Jag vill meja ner allihopa här på stället.
T: Antingen skjuter du ner allihopa eller så går du och sätter dig. Gruppens energi börjar gå förlorad i dig.

8. FARMAKOLOGISK
P: Jag har haft den här känslan att människor behandlar mig som ett objekt – att de inte ser mig som en person med eget värde.
T: SYSTER! Ge mig 500 mg Thorazine STAT!
(Robert S. Hoffman)

9. PSYKODRAMA
P: Mitt namn är Adolf Hitler.
T: Naturligtvis. Var så god och sitt herr Hitler.
P: Min fru bad mig titta in.
T: Jaha. Jag skulle vilja introducera två personer för er. Det

här är herr Göring – herr Hitler. Det här är herr Goebbels – herr Hitler.
P: (hälsar på båda)
T: Mina vänner. Låt oss alla gå in i teatern. Herr Hitler vill göra ett uttalande!
(*Moreno,* 1959 sid. 191)

10. STRATEGISK PSYKOTERAPI
P: Jag lider av sömnlöshet. Jag kan bara sova två timmar varje natt.
T: Vill du avstå från 8 timmars sömn?
P: Ja, det vill jag.
T: Gå då hem. Gör i ordning dig för natten och ta på dig din pyjamas. Men i stället för att gå och lägga dig, ska du ta fram en burk bonvax och ägna hela natten åt att bona golven. Klockan 7 på morgonen ska du sluta, äta frukost och göra dig i ordning för ditt arbete. Upprepa denna procedur nästa kväll också. Tredje och fjärde natten ska du göra samma sak och under denna tid kommer du ändå bara att missa 8 timmars sömn eftersom du i alla fall bara sov 2 timmar varje natt.
(*Haley,* 1975 sid. 75)

11. TRANSAKTIONELL ANALYS
P: Kan du inte hjälpa mig. Jag känner mig så ensam och övergiven.
T: Hur vore det, om du kopplade på din Vuxen i stället?
P: Min vad?
T: Nu vill visst ditt Barn ta överhanden.
P: Jag förstår ingenting.
T: Du förstår ingenting, va? Du är dum i huvudet? Jag känner till det där spelet – vi kallar det "dum i huvudet". När ska din Vuxen komma fram?
P: Vad är det för fel på mig?
T: Nu kopplar du på positionen "Jag är inte Okay – Du är Okay". Du måste komma ifrån ditt livsmanus som stadfäster

Icke-Okay upplevelsen. Ändra position och bygg upp en ny och medveten livsplan. Jag är Okay – Du är Okay!

12. KROPPSTERAPI
P: Jag känner mig så oäkta. Så ytlig.
T: Du har bedragit din kropp!
P: Har jag?
T: Javisst. Du måste bryta igenom ditt kroppspansar. Ställ dig här på golvet i den här stresspositionen. Böj lite mer på benen. Andas djupt och låt något ljud komma vid utandningen. Känn hur energin mobiliseras i kroppen. Gör nu de här rörelserna och låt alla känslor komma upp. Ge efter för skakningarna. Det ska göra ont. . . nu trycker jag här!
P: Aaaaaaj!!!
T: Bra. Fint. Utmärkt. . .

Varför finns det egentligen så många psykoterapiskolor? Och varför varierar teknikerna så mycket? Vad får vissa personer att välja en speciell stil framför en annan? Hur kommer det sig att intelligenta och uppriktiga personer som varit utsatta för olika tekniker avvisar vissa och accepterar andra? Vad är det egentligen som bestämmer dessa val?

Raymond J. Corsini (1956), är en av dem som försöker besvara dessa frågor. Han föreslår att valen beror mer på terapeutens personlighet än på teknikens överlägsenhet. Vid jämförandet av *Freuds, Rogers'* och *Morenos* psykoterapitekniker med deras respektive personligheter, kan han peka på en förvånansvärd överensstämmlse. Freud framstår som den intellektuelle, Rogers som den emotionelle och Moreno som handlingsmänniskan.

Psykoterapi är alltså en sorts mänsklig relation där terapeutens personlighet har mer betydelse för behandlingen än de tekniker han använder. När vi hittat den terapeutiska stil som passar och är integrerad i vår personlighet, kan vi börja studera vilka patienter som har mest nytta av att interagera med oss i en psykoterapi.

REFERENSER

Freud, S: "The Standard Edition, Vol XII", 1958, p. 137

Haley, J: "Psykoterapi – strategi och teknik", NoK, Sthlm, 1975

Hoffman, R S: "The varieties of psychotherapeutic experience", Journal of Irreproducible Results, 1973, 19, pp. 76–77

Moreno, J L: "The Psychodrama of Adolf Hitler", Psychodrama Vol II – foundations of psychotherapy, Beacon House, New York, 1959

Perls, F S: "Gestaltterapi ord för ord", W&W, Sthlm, 1974

Schutz, W C: "Elements of Encounter", Joy Press, Big Sur, 1973