

Hans Gordon:

## Terapeutiska mötens betydelse

”Vi kan förstå människans personlighet endast när den tar sig uttryck i interpersonella relationer. Det finns inte något annat sätt att få kunskap om människans personlighet än genom vad en individ förmedlar till en annan, det vill säga genom hans förhållande till den andra.”

Ur inledningen till *Intensiv psykoterapi*

av **Frieda Fromm-Reichmann**

**BEGREPPET** *terapi* härstammar från grekiskans *therapeia*, som förutom behandling även betyder service eller tillsyn. I vårt vardagliga språkbruk har de två sistnämnda begreppen helt trängts undan till förmån för det första, *behandling*. I Wikipedia formuleras det så här: ”Terapi är behandlingen av hälsoproblem, såväl av somatiska (kroppsliga) som psykiska som psykosociala besvär.”

Det här är en effekt av att stora delar av den akademiska disciplinen psykologi förskjutits in i sjukvårdens domäner. Detta i sin tur hänger samman med att sjukvården domineras av gigantiska ekonomiska intresseorganisationer, inte minst de som hör till läkemedelsindustrin. Det är således inom den offentliga sjukvården, dit privata sjukvårdsföretag även är påkopplade, som pengarna finns. Hälsa- och sjukvårdskostnaderna i Sverige uppgick år 2007 till 278 miljarder kronor och de har knappast minskat sedan dess. Att etablera och driva terapiföretag helt utanför denna sektor är idag mycket svårt.

Det betyder att de flesta yrkesverksamma psykoterapeuter prioriterar att få plats inom sjukvårdsområdets trygga hägn. Ska man göra det bör man även se till att utbilda sig på sätt som leder till legitimation, något som organiseras via Socialstyrelsen. Legitimationsordningen av psykologer infördes redan 1978 och sju år senare (1985) tillkom motsvarande för psykoterapeuter. Därmed blir samtliga legitimerade organiserade inom Socialstyrelsens tillsynsområde med rubriken hälso- och sjukvård.

Ja, men det var väl bra, eller hur? Ordning och reda inom och kring ett så viktigt område som terapi. Men det finns problem som det sällan skrivs eller talas om. Psykoterapi har nämligen sin förankring i den psykologi som allmänt studerar människan som psykisk och social varelse. Trots psykoterapibegreppets koppling till behandling har fokuseringen på sjukdomstillstånd inte varit i prioritet förrän under senare år. I stället betonades psykoterapi som en process med mål att bibringa insiktsfull självkänedom, något som i stället för behandling skulle kunna beskrivas som ett utbildningsprogram. Bristande självinsikter kan nämligen, har man menat, leda till mindre lyckade ageranden, upprepade konflikter och generella svårigheter att möta livets olika faser och sidor. En del av dessa svårigheter kan visserligen även leda till psykiska sjukdomstillstånd, men absolut inte alla. Vissa ger i stället upphov till diverse andra uttryck som till exempel grandios narcissism (självuppskattning), sexuella perversioner i vilka ingår köpande och/eller säljande av sexuella tjänster,

identitetsförvirring och experiment med könstillhörigheter, okontrollerade temperamentsutbrott med mera. Det är sällan dessa ageranden klassificeras som sjukdomar. Andra insiktsbegränsade svårigheter kan ge upphov till mer friflytande osäkerhet, ibland gränsande till ångest, stark blygsel eller överdriven försiktighet i sociala sammanhang. Ytterligare andra leder till högst vanliga flockbeteenden, där individen låter sig styras av det människor i gemen tycks föredra oavsett det är lämpligt eller särskilt värdefullt på sikt. Ett exempel på det är att människan idag är på god väg att tömma både insjöar och oceanerna på matfisk eftersom förtjänsterna på den råvaran växer med en allt mer ökad efterfrågan. Om våra barnbarn kommer att få någon fisk på matborden tycks vara en fråga som endast en liten minoritet bryr sig om.

Är detta en aktuell mänsklig sjukdom? Kanske någon radikal grupp skulle våga sig på att kalla det för vad det är: ett vansinne, inte alls långt från psykos, men de flesta köper obehindrat och utan eftertanke alla möjliga varor från fiskdiskarna oavsett djuren är utrotningshotade eller ej och oavsett de matas med antibiotika och mer eller mindre nyttiga näringstillskott.

Idag är terapin således företrädesvis tillhörig psykiatri och det allmänna. Om du söker en legitimerad psykoterapeut i avsikt att genomgå en serie samtal kommer du att identifieras som patient och som sådan blir du införd i sjukvårdslagets krav på registrering och journalföring, allt enligt journalföringslagen från 1986. En sådan journal ska alltid innehålla ”uppgift om patientens identitet, väsentliga uppgifter om bakgrunden till vården, uppgifter om ställd diagnos samt väsentliga uppgifter om vidtagna och planerade åtgärder” samt vem som antecknat var och när.

Mot den bakgrunden är det inte så märkligt att den så kallade kognitiva beteendeterapin (KBT) vunnit så stora framsteg under senare år. Den ligger helt i linje med det önskvärda: en teknik som inte sysselsätter sig med några existentiella livsvillkor utan som går rakt på sak. Symtom är signaler på ett tillstånd som går att bota. KBT utgör en behandlingsform som inte krånglar till det; man botar och i bästa fall försvinner symtomen.

Men om man bär på idén att människans psykiska tillstånd sammanhänger med hennes sociala tillvaro och om man menar att den sociala tillvaron kontinuerligt påverkas av politikens styrmedel blir kopplingen mellan politik och psykiska tillstånd rätt given. Om myndigheter, tillsatta och reglerade från politikens styrelserum, är och ska fortsätta att vara psykoterapeuternas rättsliga råd och övervakare får vi en direkt komplikation av det som skulle kunna lyftas fram inom det i övrigt stängda psykoterapeutiska mötesrummet. Kritiska funderingar kring den sociala tillvaron, inkluderande vårdgivarens attityder och beteenden och dennes anknytningar till den aktuella politiken, kan bli ytterst problematiska att dryfta. Terapin kan därmed avgränsa och beskära viktiga delar av ett annars fritt och öppet samtal.

När väl detta är sagt är det dags att återgå till de idag något förlegade sidorna av terapin, de som handlar om de interpersonella relationernas vetenskap och konst. Det är i möten med en eller flera andra som jag har en chans att upptäcka väsentliga sidor hos mig själv, och jag gör det genom att ta in, lyssna, och tillåta mig att med ord reagera på det som uppenbaras. För att på djupet förstå vad som väcks hos mig måste jag till och från, om än inte alltid, ha tillgång till en tolk av det som sker.

Terapeuten är tolken. Terapeuten är dessutom medverkande i det som sker, vilket ställer höga krav på dennes förmåga att inse hur de egna interpersonella processerna kan användas till fördel för dem han eller hon arbetar med. Den terapeut som tränats i att iaktta och inom sig leva ut sina reaktioner på klienternas (inte nödvändigtvis patienternas) manifestationer kan använda dessa reaktioner som värdefulla instrument för beskrivningar och tolkningar av det som försiggår, även inom den andre.

De terapeutiska möten som ligger vid sidan av den allmänna sjukvården är till för alla som av olika skäl skulle vilja bredda och fördjupa sin självkänedom och därmed utveckla sin repertoar av sociala resurser. Blivande psykologer och psykoterapeuter brukar i allmänhet avkrävas att genomgå en längre serie sådana möten i avsikt att lära sig mer om sina egna personliga sidor så som dessa framträder i sociala rum. Den psykologiska och terapeutiska yrkesverksamheten innehåller frestelser och risker av skilda slag och det gäller att träna sig i en professionell balans mellan distans och närhet, inte minst för den egna säkerheten i arbetet. Läkare, även de med psykiatri som specialitet, saknar ibland en sådan egen, inre utbildning och träning.

Men det är givetvis inte enbart vårdpersonal som har nytta av att genomgå terapeutiska möten. Lärare, präster, chefer på olika nivåer med flera skulle kunna nå betydelsefulla insikter om sig själva och om de interpersonella möten de är med om att skapa. Finns det egentligen någon kategori som man skulle kunna utpeka som olämplig för självkänedomsträning? Jag kommer inte på någon.

Dock bör man göra klart att terapeutiska möten inte utgör någon enkel, lättsam dans på fagra blomsterängar. Terapeutiska möten utgör, om de ska göra verkan, ett arbete, där tidigare etablerade föreställningar om mig själv och om omvärlden ofta blir helt omarbetade som en följd av nya upptäckter. Dessa är inte alltid enkla att ta till sig. Motstånd och förnekanden hör processen till. Den blir därigenom lika mödosam som när man ska lära sig att läsa och tala ett helt nytt språk som man inte ens trodde fanns. Först när man lärt sig och när man börjat förstå börjar man inse rikedomen och det är då man på allvar och med konsekvens kan börja agera på nya och mer varierade sätt i sina relationer.