

# Psykoterapi – en unik mänsklig relation

Curt Åmark

Det är viktigt för förståelsen av psykoterapins innebörd att det är fråga om en ansvarsfördelning mellan terapeuten och patienten. På patienten ankommer den ofta smärtsamma uppgiften att gå in i sig själv och bearbeta det han hittills inte har förstått eller kunnat använda konstruktivt. Terapeutens uppgift är att hjälpa denna terapeutiska process framåt.

Klientdemokrati är ingen behandlingsmetod men den kan underlätta behandlingen genom att skapa en riktigare terapeutisk situation.

Det finns konflikter inbyggda mellan terapeuten och patienten. Därför är det viktigt med ett terapeutiskt kontrakt som klarlägger förutsättningarna för terapin. Det är lika viktigt i alla former av psykoterapi.

Detta är några utgångspunkter i denna artikel av Curt Åmark, tidigare överläkare vid Långbro sjukhus.

När man talar om psykoterapi och psykotera-  
peutiskt orienterat sjukvårdsarbete är det viktigt  
att ha klart för sig att det finns konflikter inbygg-  
da i relationen mellan å ena sidan patienten och  
å andra sidan terapeuten, läkaren, psykologen el-  
ler annan personal.

Dessa konflikter är utomordentligt svåra att  
analysera i synnerhet som de i så hög grad rör  
en själv.

Människor som söker psykoterapi för att kom-

.....  
*Människor som söker psykoterapi för att  
komma tillrätta med problem vill ha en effek-  
tiv behandling av experter. Och med expert  
menar man då en person som kan det här  
bättre än man själv kan.*  
.....

ma till rätta med problem och symtom vill ha en  
effektiv behandling av experter. Och med expert  
menar man då en person som kan det här bättre  
än man själv kan.

## Smärtsamt arbete

Terapi få inte förväxlas med vanlig medmänsklig  
samvaro. Terapi är en behandlingsform som myc-  
ket väl kan jämföras med t ex kirurgi. Det handlar  
om att hjälpa patienten med det smärtsamma ar-  
betet att gå in i sig själv och avlägsna eller öppna  
det som hittills inte förståtts eller använts på ett  
konstruktivt sätt.

Visserligen är klientens eget intresse, eget initia-  
tiv och eget arbete oerhört viktigt men samtidigt  
får man alltså inte glömma att det är terapeutens  
ansvar att se till att det verkligen blir en psyko-  
terapeutisk behandling.

Psykoterapi innebär att man använder psykiska  
eller psykologiska medel i behandlingen — att  
man utnyttjar psykiska resurser för att starta pro-  
cesser inom patienten som gör att han kan förstå  
motsatserna i sitt känsloliv och i sina upplevelser.

Sorg t ex innehåller som bekant inte bara leds-  
nad. Där finns också aggressivitet och skuldkäns-  
lor inbyggda. Egenskaper som vi tenderar att tona  
ned för att i stället betona ledsnaden. Terapi inne-  
bär här att försöka hjälpa en människa att upp-  
täcka, förstå och acceptera denna dubbelhet i  
känslolivet och i relationerna till andra människor.

## Demokrati — en hjälp

Psykoterapi är inte i första hand en fråga om de-  
mokrati eller inte demokrati men den demokra-  
tiska situationen ger effektivare behandling än en  
auktoritär situation. Klientdemokrati är med andra  
ord ingen behandlingsmetod men den kan tjäna  
som ett hjälpmedel för en framgångsrik behand-  
ling.

*Det handlar om att hjälpa patienten med det smärtsamma arbetet att gå in i sig själv och avlägsna eller öppna det som hittills inte förstås eller använts på ett konstruktivt sätt.*

Psykoteraپی kan bedrivas på flera sätt. Man talar om individualterapi, gruppterapi och miljöterapi. Psykoteraپی kan betraktas som en samlingsbeteckning för dessa olika terapeutiska metoder.

Individualterapi bygger på en psykoanalytisk grundsyn som innebär att man förstår sig själv inifrån. Att man inser att de svårigheter man har inte beror på förändringar i organismens biokemi eller i nervcellernas funktioner utan att de sammanhänger med konflikter inom en själv. Individualterapi innebär alltså att man tillsammans med en annan människa försöker komma i kontakt med material inom sig själv som man hittills inte har förstått.

### **Relationsproblem**

Miljöterapi innebär att man i stället utgår från en socialpsykologisk referensram där man försöker hjälpa människor att förstå att svårigheterna kan sammanhånga med de relationer som finns mellan människor.

Gruppterapi slutligen innebär att man använder det sociala systemet och dess möjligheter för att kommunicera terapeutiska budskap eller terapeutiska förhållanden. Miljöterapi kan därmed sägas bygga på en kombination av individualterapi och gruppterapi som bedrivs på en institution.

Förståelsen av psykoteraپins innebörd sammanhänger med insikten om att terapeuten och patienten har skilda roller och uppgifter. Man kan säga att det är fråga om en ansvarsfördelning.

Det är patientens uppgift och ansvar att arbeta med sig själv. Ett arbete som ibland är smärtsamt

*Klientdemokrati är ingen behandlingsmetod men den kan tjåna som ett hjälpmedel för en framgångsrik behandling.*

*Förståelsen för psykoteraپins innebörd sammanhänger med insikten om att terapeuten och patienten har skilda roller och uppgifter.*

— ibland glädjefyllt. Terapeutens uppgift och ansvar är att se till att det verkligen blir terapi. Alla samtal har inte terapeutisk innebörd och ger inte terapeutiskt resultat. Terapeutens uppgift är att försöka komma underfund med vad det är som låser situationen eller vad det är som hindrar de terapeutiska processerna.

### **En unik relation**

Den terapeutiska relationen är unik. Det handlar inte om relationen förålder—barn eller relationen man—hustru. Det handlar om relationen terapeut—patient — en unik medmänsklig relation där det kan förekomma inslag av förålder—barnrelationer och andra mellanmänskliga relationer.

All psykoteraپی bygger på en överenskommelse — ett terapeutiskt kontrakt — mellan patienten och terapeuten. Utan ett sådant kontrakt famlar man i mörker och riskerar att komma fel.

En viktig punkt i det terapeutiska kontraktet är att man är överens om att terapeuten finns här för att behandla, ge hjälp. Inte för att ha trevligt eller utgöra en instans där man kan få en lösning på sina kontaktproblem eller ensamhetsproblem.

### **Terapeutiskt kontrakt**

Det terapeutiska kontraktet måste också innehålla en överenskommelse om hur lång tid terapin ska pågå, (korttidsterapi, kristerapi eller långtidsterapi) samtalstidens längd, var terapin ska äga rum (om man byter plats eller ändrar möbleringen kan man också ändra innehållet i den terapeutiska relationen).

*Generellt kan man säga att den terapeutiska relationen går mot sitt slut när kontakten mellan patient och terapeut tenderar att bli mer medmänsklig och vardaglig än terapeutisk.*

=====

*I själva verket är steget från terapi till kaos inte långt och det är oerhört viktigt att man som terapeut är uppmärksam på när verksamheten börjar gå över styr.*

=====

Det är också viktigt att patient och terapeut är ense om att psykoterapin ska avslutas. Det är inte meningen att terapin ska utvecklas till en livslång kontakt. Generellt kan man säga att den terapeutiska relationen går mot sitt slut när kontakten mellan patient och terapeut tenderar att bli mer medmänsklig och vardaglig än terapeutisk.

Detta att den terapeutiska relationen alltid avslutas bidrar till att göra den så unik. Det skiljer den från relationer av typ barn—föräldrar, man—hustru. Även om man bryter upp har man vanligen någon kontakt kvar.

### **Vad händer när vi träffas?**

Miljöterapi innebär att man inom institutionens ram använder en psykoterapeutisk metodik. Miljöterapi betyder då att man använder själva miljön som terapeutiskt instrument. Och med miljö menar vi i det här sammanhanget den miljö som finns människor emellan. Det som händer när vi träffas, när vi är tillsammans. Att vi kan bli ledsna på varandra, irriterade, förargade. Att vi kan bli trötta och uppgivna.

Och i miljöterapi handlar det om att försöka förstå hur detta kommer sig, varför det händer och vad det beror på. Som terapeut måste man här vara uppmärksam på dessa tillfällen — dessa terapeutiska tillfällen — och utnyttja möjligheterna till att bedriva terapi.

Också här finns konflikten mellan det medmänskliga och det terapeutiska. En konflikt som är ännu svårare i miljöterapi där man är tillsammans hela dagarna i motsats till individualterapi som bara tar en timma.

### **En svår balansgång**

I miljöterapi måste man kunna umgås på ett vanligt medmänskligt sätt efter ett terapeutiskt samtal. Problemet är att kunna skilja dessa två relationer åt så att den ena inte dominerar över den andra. Det krävs väldigt mycket av information, utbildning och erfarenhet för att klara den balansgången.

I miljöterapi kan människor få hjälp att förstå lite mer om de budskap som vi förmedlar till varandra — hur de uppfattas av andra och vilka budskap vi får tillbaka.

Inte heller miljöterapi kan bedrivas utan ett terapeutiskt kontrakt. Och i det terapeutiska kontraktet ingår här t ex intagningsintervjuer, provtid, presentation av institutionen, presentation av personal och patienter, patienternas presentation av sig själva, osv.

Ansvarsfördelningen är en annan viktig detalj av miljöterapi. Man måste vara överens om de yttre ramarna och det inre arbetet inom institutionen. I ansvarsfördelningen ingår också att det är fråga om ett samarbete mellan terapeuterna och patienterna.

### **Inbyggda konflikter**

Också i det miljöterapeutiska arbetet finns det gott om inbyggda konflikter. I själva verket är steget från terapi till kaos inte långt och det är oerhört viktigt att man som terapeut är uppmärksam på när verksamheten börjar gå över styr.

Det finns mycket att säga om psykoterapi — i synnerhet om de konfliktsituationer som kan uppstå. Jag har endast rört vid vissa brottstycken. Sammanfattningsvis kan man säga att psykoterapi kräver oerhört mycket av terapeuten. Det krävs undervisning, handledning, personalkonferenser, gruppträffar, m m som också måste ingå i systemet.