

Hur skapar jag förtrolighet
med två människor som
arbetar med sin egen
förtrolighet?

ETT RELATIONELLT PERSPEKTIV PÅ
PARTERAPI

Låt oss börja med biologin och
använda det mindre
komplicerade ordet närhet

Närhet

- ❑ Apmammor som lever i torftiga miljöer får sämre hjärnutveckling (färre neuroner, färre synapser, mindre blodgenomströmning, mindre mitokondrieaktivitet)
- ❑ Om de lever i denna miljö och får ungar ökar hjärnaktiviteten som om de hade levt i en mer stimuli-rik miljö
- ❑ Hypotalamus växer hos nyblivna mammor. Det gäller även för honor som inte fått ungar men som tar hand om andras ungar

Livslängd – kvot mellan honor och hannar

<u>Art</u>	<u>Kvot</u>	<u>Hannen vårda ungen</u>
Schimpanser	1.15	Sällan
Spindelapa	1.27	Sällan
Gibbonapa	1. 13	Skyddar och leker
Människa	1.06	Ibland
Uggleapa	0.87	Bär ungen från födseln
Titiapa	0.83	Bär ungen från födseln

Vilken närhet?

- Kroppslig
- Erotisk
- Känsломässig
- Andlig
- Kulturell
- Närhet till ICA
- Närhet till skratt

Närhet - förtrolighet

□ Nationalencyklopedins Ordbok:

Tillitsfull

Vänskaplig

Intim

Hemlig

Förtrolighet är något som sticker ut, som gör upplevelsen annorlunda än vardagens alla andra möten.

Man är inte alltid förtrolig med den som man ibland är förtrolig med. Ibland är man det bara en gång med en människa. ”Oj vad speciell den här stunden blev” kan man tänka.

Man är förtrolig med en eller några personer, inte med alla. ”Det är bara med dig som jag talar om det här.” kanske man tänker.

Vissa människor är man aldrig förtrolig med, andra blir man det lätt och ofta med. Om man är förtrolig med alla, så är man inte förtrolig, utan gränslös eller naiv.

Vi är förtroliga i relationer. Vi kan inte vara förtroliga med oss själva även om man ibland leker med den tanken. Förtrolighet är en beteckning på något som uppstår i en relation.

Om jag upplevde att jag hade ett förtroligt samtal med en människa och sen får höra att den andre inte alls upplevde det som förtroligt så var det inte förtroligt. Då har jag misstagit mig, kanske blivit lurad.

Förtrolighet känns inifrån, den kan inte mätas eller skattas av någon annan.

Förtrolighet kräver ett utbyte av information, känslomässig eller intellektuell. Man kan inte vara alldeles tyst och vara förtrolig.

Ibland kan man uppleva en förtrolig tystnad, men den inramas av att vi säger något, före eller efter. Man skulle kunna säga att förtroligheten har ett innehåll.

Man kan vara fler än två som är förtroliga. Men det får inte vara för många, vi skulle känna att vi använder ordet fel om vi skulle säga att vi var sex personer som förde ett förtroligt samtal.

Vi kanske förde ett personligt samtal, eller ett öppet samtal, ett samtal med mycket känslor. Men att vara förtrolig betyder ännu lite mer och det kan inte vara för många i ett sådant samtal.

Man skulle kunna tänka att förtrolighet har att göra med att man delar sina tankar, att båda bidrar med sin öppenhet. Att förtrolighet innebär en jämlikhet när det gäller förtroenden. Att den ena berättar om något personligt, och att den andre då återgäldar detta och förstärker förtroligheten genom att säga något om sig själv.

Men man kan då betänka att det psykoterapeutiska samtalet, som många skulle uppfatta som ett typiskt förtroligt samtal, inte är ömsesidigt eller symmetrisk. Det är istället formellt uppbyggt så att det är asymmetriskt. Den ene berättar om svåra saker i sitt liv och den andre lyssnar och kommenterar men säger normalt inget om sig själv.

Det är inte självklart att innehållet i det förtroliga samtalet måste vara märkvärdigt eller väl genomtänkt. En förtrolig stämning kan uppstå mellan två människor som talar om alldagliga saker. Just stämningen är ett sätt att känna igen förtrolighet.

Förtrolighet är i någon mening unik. Vi skulle dra oss för att svara på frågan om jag är lika förtrolig med Anna som med Kalle. Det är som frågorna om vänskap och kärlek och vilket barn jag älskar mest. Är jag mer vän med, älskar mer ...? I trängt läge kan vi svara, men i grunden är det inte en gradfråga utan en artfråga.

”Anna och jag har en speciell relation. Ibland känns det som att hon precis förstår mig när jag berättar om min mamma” eller ”När Olle och jag promenerar tillsammans känns det ofta som att vi hamnar på samma väglängd, att vi förstår varandra innan vi har sagt något.”

Men man kan nog trots detta antagligen vara en aning förtrolig med en person och mycket förtrolig med någon annan.

Det är ju fullt möjligt att säga att jag kände mig ganska förtrolig med henne när vi pratade, eller kanske att det fanns tillfällen i samtalet när vi var mer förtroliga än vid andra.

Kan man vara arg och vara förtrolig? Kan man vara förtrolig med någon som man hatar? På den senare frågan skulle nog de flesta svara nej, om man inte har ett väldigt komplicerat förhållande, som i ”Lång dags färd mot natt”

Man kan naturligtvis vara arg på en människa som man har en förtrolig relation med. Men är man förtrolig när man säger arga saker till en annan?

Har förtrolig med kärlek att göra? Med sexualitet?
Den mest rimliga engelska översättningen av
förtrolighet är ”intimacy”. Och om vi översätter
intimacy till intimitet så hamnar vi i det kroppsnära.

Men det är uppenbart att vi inte använder ordet
förtrolighet så på svenska. Vi kan vara förtroliga
med våra barn och med våra vänner. Den erotiska
intimiteten är en situation som ibland är förtrolig,
ibland inte. Och många situationer, antagligen de
flesta, är förtroliga utan att vara erotiska.

Vad ska vi nu ha förtrolighet till?

- Vi kan se det som en viktig del av en god relation alltså ett rimligt mål för en behandling
- Vi kan se det som en förutsättning för att tala allvar med varandra alltså en förutsättning för en samtalsbehandling

Förtrolighet är ett av grundbegreppen i relationell samtalsbehandling

Kärntanken är att det i samtalet mellan patient och terapeut uppstår processer som gör att patientens förmåga att vara i och ha nytta av relationer förbättras

Vad är då ett relationellt perspektiv på behandling?

- Relationen är större än deltagarna
- Relationer finns inte, de (sam)skapas
kontinuerligt
- Det är bara i backspegeln som vi kan vara säkra på vad som var rätt att göra i en relation
- Men vi kan göra vårt bästa i stunden

Vilka är grunderna för ett relationellt arbete?

- A. Den empiriska forskningen om behandlingsprocesser
- B. Samspelsforskning om hur vi utvecklas till medkännande människor
- C. Teorier om värdet av konflikter för utveckling, som till exempel den psykoanalytiska
- D. Vardagskunskapen om hur vi hjälper varandra

Varför ska vi vara särskilt intresserade av relationen mellan terapeut och klient?

- ❑ Vi har den framför ögonen på oss
- ❑ Känslorna är tydliga
- ❑ Förändringspotentialen är uppenbar

Här kommer ett exempel från en individuell terapi

Förra gången pratade vi om att du skulle ta kontakt med några av de vänner som du brukade träffa innan din fru dog. Hur har det gått?

- Jo jag ringde till Kalle som jag har spelat tennis med. Det blev väldigt bra. Han undrade hur jag mårde och berättade att han hade dragit sig för att ta kontakt eftersom han var rädd att han skulle tränga sig på. Vi bestämde att vi ska träffas på onsdag för att träna en stund.
- Det låter som att du blev glad åt det.
- Det känns ju fortfarande väldigt tungt men jag blev rörd av att han var så angelägen att träffas. Så jag ringde faktiskt till en kille som heter Sven också. Vi jobbade ihop förr och jag vet att han också har blivit ensam. Och han bjöd hem mig så jag var där igår kväll. Det kändes rätt skönt att få prata med någon som är i samma situation även om samtalet inte blev så djupt.

- Förra gången pratade vi om att du skulle ta kontakt med några av de vänner som du brukade träffa innan din fru dog. Hur har det gått?
- Jo jag ringde till Kalle som jag har spelat tennis med. Han föreslog att vi skulle spela nån dag. Men jag kände att jag inte orkar. Och jag kände mig rätt dum som hade ringt utan att jag ville träffa honom.
- Det låter som att du inte var så övertygad om att du skulle ringa honom.
- Just det, det kändes precis som att det var du som hade övertygat mig liksom mot min vilja. Nu kändes det rätt pinsamt med Kalle.
- Menar du att jag övertygade dig fast du var tveksam?
- Ja jag måste få tid på mig. Det går så fort. Jag behöver liksom samla mig. Jag vet inte om du har varit med om att någon som står dig riktigt nära har gått bort. Man blir väldigt trött.

Terapeuten står här inför valet om hon ska följa med i patientens beskrivning av sina känslor eller om hon ska fånga upp det antydnda missnöjet med hennes övertalning. Hon väljer det senare.

- Jag undrar om du tänker att jag har för bråttom för att jag inte vet hur det känns för dig.
- Just det, så känns det. Det är så många som kommer med synpunkter på vad jag ska göra. Det är lätt att tycka när man inte vet hur det känns.
- Men du kunde ju hoppas att jag skulle förstå.
- Det känns väldigt ensamt. Inte bara för att jag är ensam i verkligheten utan också för att ingen vet hur det känns. Jag tänkte när jag gick hit idag att om hon kommer med fler goda råd så går jag inte tillbaka till henne.
- Mhm, så du tycker att jag inte fattar. Det är sant att jag har inte varit riktigt i din situation. Det är lätt att tro att man kan föreställa sig hur det känns fast man faktiskt inte kan det på riktigt. Som det är nu för dig så kanske jag ska lägga ner försöken att få dig att ta kontakt med fler människor.

Vad hände?

- ❑ Terapeuten blev antagligen mer känslomässigt berörd
- ❑ Terapeutens eget liv kom i fokus för en kort stund
- ❑ De satte ord på att de ser på situationen på olika sätt

Terapeuten som reparatör

- ❑ Man försöker förstå patientens problematik och gör eller föreslår interventioner som riktar sig mot den
- ❑ Terapeuten antas – i princip – veta vad som ska göras
- ❑ Terapeutens förmåga att locka fram patientens motivation, att förmå henne att tro på terapins tekniker, att våga lita på terapeuten, är viktig
- Vi kallar detta för ett enpersons perspektiv

Tvåpersonsperspektivet

- Vi skapar tillsammans en förståelse av patientens situation. Tillsammans med en annan terapeut skulle förståelsen se annorlunda ut.
- Vi använder den gemensamma förståelsen för att uppnå mål som vi tror kan påverka patientens problem

Exempel på mål

- Bättre förmåga att uppmärksamma, tolerera och uttrycka känslor
- Bättre förmåga – och ödmjukhet - att förstå komplexiteten i samspel
- Bättre förmåga att stanna kvar i och hantera konflikter

Verktygen

- ❑ Samspela!
- ❑ Ge dig ut på tunn is! Var spontan!
- ❑ Prata innan du vet vad du ska säga!
- ❑ Lyssna efter skav, missnöje, saker som förvånar dig!
- ❑ Låt dig dras in i ett vanligt engagerat samtal, som du skulle ha gjort med en vän!

Syftet med detta vanliga samtal då?

- Hur lär sig barn och vuxna att känna igen känslor, att förstå hur andra känner, att förstå vad man själv känner, att vara oeniga?
- Vi är inte modeller men vi skapar modellsituationer

Men patienten vill väl träffa en expert?

- ❑ Vi är experter på att avlyssna våra egna känslor
- ❑ Vi är experter på att stanna kvar i konflikter
- ❑ Vi är framför allt experter på att ta itu med relationssaker som har gått snett

Hur använder man relationella metoder i parterapi?

Anna och Sven

Grunderna

- ❑ Avlyssnandet av de egna reaktionerna
- ❑ Öppenheten om de egna reaktionerna
- ❑ Spontaniteten
- ❑ Modet att prata innan man är säker på hur det man säger ska landa
- ❑ Metakommunikationen

Och vilka dilemman finns det?

- ❑ Att inte vara "rättvis", att dras in i parets "spel"
- ❑ Att bli alltför förtrolig med en eller båda, att konkurrera med den process som paret självt ska skapa
- ❑ Att idealisera sin egen förmåga att skapa förtrolighet

Konflikten i parterapi

- ❑ Rädslan för att ta ställning. Att gå på den ena och skydda den andra.
- ❑ Inget står stilla. Tar man ett steg förändrar man spelplanen.

Vi brukar tänka att mentalisering utvecklas i det förtroliga samtalet mellan förälder och barn.

Här kan vi använda familjens samtal vid köksbordet som metafor.

Terapeutens uppgift är att stanna upp, reflektera. Men inte att låta bli att delta.

Tack för mig!

