

Tankar om samtalskonst och krisstöd

Från Terapins gåva av Irvin D. Yalom, sammanfattade och med en del egna tillägg av Michael Rangne, februari 2020.

Möt den andre på ett existentiellt plan

- De existentiella frågorna - döden, ensamheten, kärleken, meningen, ansvaret, skulden, friheten - är de viktigaste frågorna i våra liv och därmed också i psykoterapin.
- Många i kris upplever stor ångest för att de nu tycker att de levt fel, utan den djupa mening, glädje och tacksamhet som de nu inser hade varit möjligt.
- Det är svårt att stå ut med att äntligen lära sig leva först när livet snart är slut. *"Vi är inte rädda för att dö. Vi är rädda för att aldrig ha levat."* (Rollo May)
- Hjälプ den andre att nyansera bilden, att se det goda hon faktiskt gjort och upplevt, men försiktigt och finkänsligt så att hon inte känner sig osedd, oförstådd och obekräftad.

Hur vi förhåller oss till det som sker är avgörande för vår livskvalitet

- Hur förhåller sig patienten till livets ofrånkomliga lidande – åldrande, sjukdom, ensamhet, förluster, meningslöshet, desillusionering, döden?
- Något naturligt och oundvikligt, om än smärtsamt, eller något som i grund och botten inte borde förekomma?
- Kan hon acceptera det ofrånkomliga (vilket inte är liktydigt med att *gilla* det)?

Förståelse, bekräftelse, normalisering och acceptans är bättre än tröst

- Vill du "trösta" måste du först visa att du hört och förstått precis hur den andre har det. Annars upplever hon inte att du förstår på djupet, och då är inte trösten mycket värd.
- När patienten gråter är det inte din uppgift att få henne att sluta med det. Du kan hur som helst inte ta bort hennes lidande, du kan bara vara där med henne en stund. Be henne istället att dela med sig av sina tankar och känslor, så att det blir tydligare för er båda vad sorgen handlar om.
- *"Försök klä dina känslor i ord." "Om dina tårar kunde tala vad skulle de säga?"*

Hjälプ patienten hantera känslor av skuld och skam

- Normalisera. *"Det är just så vi är skapade." "Jag skulle ha reagerat på samma sätt."*

Patienten deltar i ett annat samtal än du själv

- Patienten uppfattar samtalet annorlunda än du själv gör. Be om hjälp att se ut genom *patientens* fönster!
- Patienten minns och uppskattar vanligen andra saker än de du själv tror var de viktigaste.
- Vill du veta patientens upplevelse måste du fråga. Fråga gärna både under och efter samtalet, samt vid inledningen av nästa möte.

Börja med att själv skaffa dig en så god förståelse som möjligt av situationen

- Försök förstå krisens konsekvenser för patientens liv.
- För att skaffa dig en mer detaljerad bild av hur patienten påverkas av krisen – be att hon beskriver en dag i sitt liv, så detaljerat som möjligt.

Hjälp patienten vidga perspektivet och nyansera sina kartor

- Ibland kan det vara av värde att hjälpa patienten ta ett steg åt sidan och titta på sin egen situation utifrån. *”Lisa, om du var terapeut och ville hjälpa din klient som... [beskrivning av Lisas situation], vad skulle du säga och råda henne till då?”*

Håll ett öga på samtalets innehåll och det andra på samtalets process

- Det terapeutiska samtalet har två sidor – *vad* vi talar om och *hur* vi talar om det.
- Processen är viktigare än innehållet. Processen handlar om den terapeutiska relationen och gynnas av engagemang, öppenhet och jämlikhet.

Det viktigaste är vad som sker här och nu

- Be patienten inleda terapin med sin ”mest akuta fråga”.
- Intressera dig för vad som varit, men också för vad som sker just nu, här i rummet mellan er.
- Den viktigaste komponenten i samtalet är den aktuella relationen mellan terapeuten och patienten. Patientens interpersonella svårigheter kommer förr eller senare att manifesteras sig även i den terapeutiska relationen här och nu.

Lyssna till dina känslor

- För att få mer information om terapin och hur det går, var uppmärksam på dina egna känslor och reaktioner.
- Alla känslor säger något om vad som pågår hos patienten och i er relation.
- Det är inte oprofessionellt att ha ”negativa” känslor, men det är oprofessionellt att låtsas som om de inte finns.
- Alla känslor som du är medveten om kan du använda för att förstå mer om vad som händer i samtalet och för att främja den terapeutiska relationen.
- Så träna upp din känslighet och lyhördhet, utveckla antenner för det som pågår här och nu. Den viktigaste förmågan för en terapeut är att hålla sig helt och fullt närvarande under samtalet och uppfatta alla nyanser i den andres men även i dina egna känslor och reaktioner. Överföring och motöverföring. Dina känslor ger dig viktig information om vad som sker under ytan, så lyssna uppmärksamt på dem.

Ta vara på allt som sker i samtalet

- Allt som sker i terapin, även det ”dåliga”, kan användas som bränsle i den fortsatta terapeutiska processen. Ju fler problem som uppstår, desto mer material har du att använda dig av.

Låt varje samtal bli ett äkta möte med en annan människa

- Psykoterapins kärna är levande möten mellan två autentiska människor.
- Varje samtalskontakt måste se annorlunda ut eftersom varje människa bär på sin egen unika historia.
- Vill du att den andre ska vara öppen, ärlig och autentisk? Börja då med att själv vara det.

Uppfinn en ny terapi för varje patient

- Psykoterapi är en spontan och kontinuerlig process.
- Relationen är dynamisk och stadd i ständig förändring och utveckling.
- Standardisering av psykoterapi gör den mindre realistisk och effektiv.

Skippa dogmerna och gör det som är bäst för patienten

- Var gärna flexibel och okonventionell i dina insatser, bara det gagnar patientens bästa och inte används för att framhäva dig själv eller tillgodose dina egna behov. Att vara professionell handlar om att i varje stund säga och göra det som faktiskt blir bäst för patienten, och att ha empatisk förmåga nog att kunna räkna ut vad detta är. Vad behöver just denna patient av just mig just nu? Och hur kommer det att kännas för patienten om jag säger det som jag just nu har på tungan?

Var beredd på att den andre kan reagera hur som helst under samtalet

- Var beredd på att patienten kan reagera på alla möjliga sätt i en nära samtalssituation.
- Att prata med en annan människa på djupet innebär alltid ett risktagande, man vet aldrig vad som kan dyka upp.
- Många människor har stora svårigheter och icke tillgodosedda behov under den polerade fasaden. Ensamhet, relationssvårigheter, brustna förhoppningar, tillitsbrist, förtvivlan, dödsångest - som ett litet barn!
- Mycket av detta kan aktiveras i en kris och då dyka upp i samtalet på olika sätt.

Ta intryck, låt dig påverkas och lär av din patient

- Tillåt dig att beröras av den andre. Släpp henne in på livet, låt henne påverka dig och förändra dig, och låt henne få veta vilken inverkan hon har på dig.
- Visa patienten att hon betyder något för dig, att hon gör intryck på dig, att du lär dig något av henne. Förmedla din upplevelse av att det finns något att hämta hos henne; bättre hjälp för självkänslan finns inte.
- Om du arbetar med terapier en betydande del av din tid: lär av patienten, men se till att ha ett så rikt liv utanför terapiarbetet att du inte *behöver* patienten för att tillfredsställa dina egna behov.
- Var öppen och nyfiken inför vad som sker under samtalet, låt dig överraskas. *”Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste.” (Thomas Ogden, The Primitive Edge of Experience)*

Fråga patienten om råd och hjälp

- Om du inte vet vilket stöd patienten vill ha, eller om du inte vet om du ska ta upp något som kan vara smärtsamt - fråga henne hur hon vill att du gör.
- Om du inte säkert vet hur du bäst kan hjälpa patienten just nu – överväg att säga just det till henne och se vilket råd du får.

Var försiktig med tekniker och metoder – det är du själv som är instrumentet

- Terapeutens förmåga att vara närvarande och att använda sig av sig själv som instrument är av avgörande betydelse och långt viktigare än vilka samtalsmetoder och samtalstekniker hon använder.
- Din egen personlighet och relationen till patienten är dina viktigaste arbetsinstrument.
- Stäm av er relation vid varje möte. Be om konkret återkoppling.
- Om patienten tidigare haft en terapeutisk kontakt: fråga hur hon upplevde kontakten och terapeuten.
- Vårda och bruka din personlighet väl. Bli en Stradivarius!

Odling en likvärdig relation

- Likvärdighet innebär att båda parternas tankar, känslor, drömmar och önskemål har samma värde och samma rätt att finnas och ta plats.
- Vi sitter alla i samma båt, så var reskamrater på färden. *”När schackspelet är slut läggs bönder, knektar, kungar och drottningar tillbaka i samma låda.” (Italienskt ordspråk).*

Försök inte vara ”neutral” i kontakten

- Det är mycket obehagligt att inte få någon äkta respons på sig själv och det man säger. Det är jobbigt redan när man mår bra, och i kris är det ännu värre.
- Göm dig inte bakom en mask. Var istället äkta, autentisk och personlig, visa öppet dina känslor och reaktioner.

Visa intresse, omtanke, närvaro, stöd, värme och kärlek

- Det patienterna minns när de blickar tillbaka på en psykoterapeutisk kontakt är inte terapeutens insikter, tolkningar eller djupsinnigheter. De minns istället stödet, de positiva och stödjande kommentarerna, värmen, omtanken och kärleken de fick, terapeutens pålitlighet och närvaro. Sedd, hörd och tagen på allvar, som Jesper Juul sammanfattar det.
- De minns och uppskattar särskilt insatser där terapeuten överskridit den strikt terapeutiska ramen och gjort något extra för dem.

Leta efter och uttryck din uppskattning av det goda hos patienten

- Empati, villkorslös positiv uppskattning och äkthet är de tre viktigaste kännetecknen på en välfungerande terapeut enligt Carl Rogers.
- Beröm gärna, men ärligt och konkret. Det finns något att beundra hos de allra flesta, även i kris. Leta efter mod, moralisk resning, kärleksfullhet, omtanke, lojalitet, kämpaglöd, förändringsvilja.

Vad utmärker en god terapeut?

- Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra. Letar medvetet efter sina blinda fläckar.
- Inser vilken makt hon har över patienten, och därmed vilket ansvar hon har.
- Söker aktivt efter feedback på sina samtalsinsatser.
- Ger feedback till patienten på ett bra sätt.
- Söker hjälp när kontakten inte går bra.

Känn dig själv

- Var medveten om dig själv, dina egna behov och hur du upplevs av och påverkar den andre. Du är där för patientens skull, inte tvärtom.
- Självkännedom utvecklar man främst i autentiska relationer med andra människor. Det bästa sättet att lära känna sig själv och förstå sitt eget beteende sker genom närvarande interaktion med andra, i kombination med medveten observation, reflektion och analys av interaktionen. *”Kanske ni kan hjälpa mig att identifiera några av mina egna blinda fläckar.” (Sándor Ferenczi)*
- Patienten är din främste läromästare. Ett samtal kan alltid gå snett oavsett hur skicklig du är, och då är din uppmärksamhet på patientens reaktioner avgörande för dina möjligheter att upptäcka svårigheterna och därmed kunna parera dem i tid. Så den feedback du får av

patienten gör du klokt i att ta till dig och lära dig av. Därmed växer du både som människa och terapeut.

Tillstå spontant och omedelbart dina egna misstag

- Om du kommer fram till att du sagt något dumt eller gjort ett misstag, berätta det spontant så fort du får tillfälle.
- Skillnaden mellan en bra och en dålig terapeut handlar inte om huruvida de begår misstag utan om hur de hanterar dessa misstag.

Ett gott råd kan betyda mycket för patienten

- Det är *inte* alltid fel att ge råd. Men det ska vara välgrundat, utifrån en god förståelse av patienten och situationen, och ges på rätt sätt: *en gång*, som ett förslag att överväga, två jämlika människor emellan.

Var ytterst försiktig med att fatta beslut åt patienten

- Vi kan lätt lockas till att göra det av patienten, som därmed undflyr den existentiella ångest som väcks av frihetens och valets möjligheter. Att välja och fatta beslut är liktydigt med att avstå från något. Men vi saknar både kristallkrona och tillförlitlig information.
- Var istället ett bollplank för patienten.

Avlägsna hindren så gör patienten kanske resten själv

- Du behöver ofta inte leda patienten hela vägen. Det kan räcka att avlägsna de ofta omedvetna hindren på patientens väg så kommer hon av egen kraft att mogna och förverkliga sina inneboende resurser.

Tala till patientens "del-jag"

- Vid svåra och problematiska beteenden hos den andre, som det vore värdefullt att ändra på - pröva att tala till en delpersonlighet, ett "del-jag".
- *"Jag märker att det finns en liten del hos dig som hyser starka känslor kring mitt förslag. Låt mig få tala till den delen av dig en liten stund." "Nu skulle jag, om jag får, gärna vilja tala med dig om den delen av dig; den del av dig som vill fortsätta leva."*

Öka inte patientens ångest

- En människa i kris har redan en mycket hög ångestnivå, så säg eller gör inget som kan öka ångesten ytterligare.
- I en kris behöver du börja med att lyssna, förstå, bekräfta och lindra.
- Så småningom kan det ibland vara av värde att hjälpa patienten se sin del i det inträffade, för att hon ska kunna handla annorlunda i framtiden. Men inte förrän hon är redo för det, och bara om hon själv är villig att undersöka det.

Ibland behöver du hjälpa patienten se sin del i det inträffade för att hon ska komma vidare

- En kris innebär ibland en möjlighet till utveckling. För den som till exempel återkommande blir lämnad av sin partner kan krisen medföra en mottaglighet för att undersöka hur hen väljer partner och relaterar till andra. Som någon sagt: Slarva inte bort en bra kris.
- Om patienten har ett eget ansvar för det inträffade kan det vara värdefullt att hjälpa henne se sin del för att hon ska kunna förändras och växa. Särskilt när det handlar om upprepade

självgenererade kriser. Men med empati, längre fram när patienten är i rätt fas – inte i den akuta krisen.

- För varje förtryckare måste det finnas ett villigt offer. *”Även om det till 99 % är andras fel skulle jag vilja se närmare på den sista procenten, den del som är ditt ansvar i det hela, för det är där jag kan hjälpa dig mest.”*

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

- Be patienten rita upp sina sociala kontakter på ett papper, som ett solsystem med olika avstånd till planeterna.
- Be henne därefter att berätta om de olika personerna och hur relationen och kontakten ser ut.

Träffa andra personer som är viktiga för din patient

- I en kris som inbegriper relationen till en annan människa kan det vara mycket svårt för hjälparen att bilda sig en någorlunda objektiv uppfattning om denne och om vad krisen egentligen handlar om.
- Försök då utveckla dina egna kartor genom att träffa de viktiga personer som är inblandade i patientens problematik. Dels för att få en tydligare bild av situationen, dels för att du kanske kan hjälpa dem att stötta patienten på ett effektivare sätt.

Försök göra terapin till en kontinuerlig process

- Terapi blir effektivare ju mer kontinuerligt den bedrivs.
- Allt du kan hitta på för att involvera patienten i arbetet även mellan sessionerna förhöjer effekten. Hemuppgifter, testa hypoteser från terapin, öva på andra beteenden, tanketräning, skriva dagbok, maila dig var dag, läsa något, diskutera med andra osv.

Ta hand om dig själv

- För att skydda dig själv mot utbrändhet och andra yrkesfaror: delta regelbundet i en grupp med andra i liknande yrkesbelägenhet, där ni kan hjälpa varandra med stöd och förståelse och se till att ni håller rätt ”kurs” på jobbet och i livet.