



Råd för kristödsarbete, modifierade från *Terapins gåva* av Irvin D Yalom.

Michael Rangne
mrangne@gmail.com



- 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.
- Annars kan du inte hjälpa den drabbade att förstå.



- 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 situationen, d v s Lisas situation], vad skulle du säga och råda henne till då?"*



- 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)?



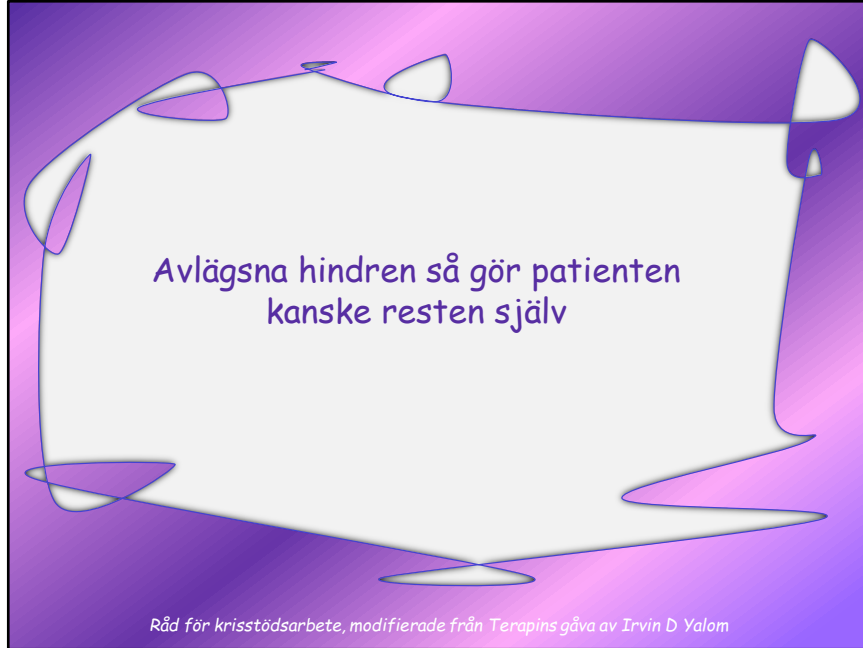
- Patienten deltar i ett annat samtal än det du själv är med i.
- Patienten uppfattar samtalet annorlunda än du själv gör.
- Patienten uppskattar och minns vanligen helt andra saker än de du själv tror var de viktigaste.
- Vill du veta patientens upplevelse måste du fråga.
- Fråga gärna både under och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



- 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 samtalen på olika sätt.



- Om man t ex återkommande blir lämnad av sin partner medför krisen ofta en mottaglighet för att undersöka hur man väljer partner och relaterar till andra.



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



- Exemplet med den egna flockens trygghet och grannflockens inneboende risker.
- 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.



- 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.



- En människa i kris har redan en mycket hög ångestnivå, så säg eller gör inget som kan öka på ångesten ytterligare.
- I en kris behöver du börja med att bara 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.



- Om patienten har ett eget ansvar för det inträffade kan det vara värdefullt att hjälpa henne se sin del i det inträffade för att hon ska kunna ta sitt ansvar.
- Särskilt när det handlar om upprepade självgenererade kriser.
- Men med empati, när patienten är i rätt fas – inte i den akuta krisen.
- *”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.”*
- För varje förtryckare måste det finnas ett villigt offer.



- Var medveten om såväl samtalets innehåll som dess process.
- Psykoterapin har två sidor: innehåll och process – vad vi talar om och hur vi talar om det.
- Processen är mycket viktigare än innehållet. Processen handlar om den terapeutiska relationen och gynnas av engagemang, öppenhet och jämlikhet.



- 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.



- Det existentiella frågorna - döden, ensamheten, livets mening och friheten - är de viktigaste frågorna i våra liv, och därmed också i psykoterapin.
- 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)?
- 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)
- Hjälp personen att nyansera bilden, att se det goda hon ändå gjort och upplevt, men försiktigt och känsligt så att personen inte känner sig osedd, oförstådd och obekräftad.



- Det viktigaste för ett gott samtal är er relation.
- Relationen är ditt viktigaste arbetsinstrument, så använd dig av den.
- Stäm av er relation vid varje möte.
- Om patienten tidigare haft en terapeutisk kontakt: fråga hur patienten upplevde kontakten och terapeuten.



- Psykoterapins kärna är levande möten mellan två autentiska människor. Låtsas inte!
- 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.



- Låtsas inte intresse, engagemang, omtanke. Du måste bry dig på riktigt.
- Patienten känner dina känslor, du kan inte förstålla dig i längden.



- 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.
- Var därför personlig och visa dina känslor och reaktioner.



- Använd medvetet ditt viktigaste instrument – din personlighet.
- Terapeutens förmåga att vara närvarande och att använda sig av sig själv som instrument är av avgörande betydelse och långt viktigare än vare sig teori eller teknik.
- Psykoterapeutens suveräna instrument är hennes egen personlighet. Vårda och bruka den väl. Bli en Stradivarius!



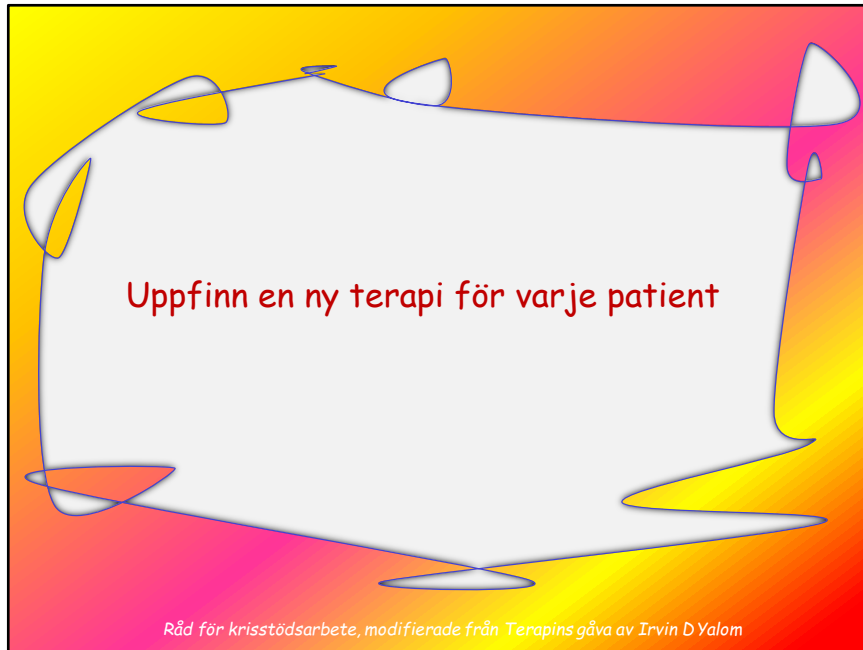
- Det patienterna minns när de blickar tillbaka på en psykoterapeutisk kontakt är inte terapeutens insikter, tolkningar eller djupsinnigheter.
- De minns istället stödet, de positiva och stödjande kommentarerna, värmen, omtanken och kärleken de fick, terapeutens pålitlighet och närvaro.
- De minns och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



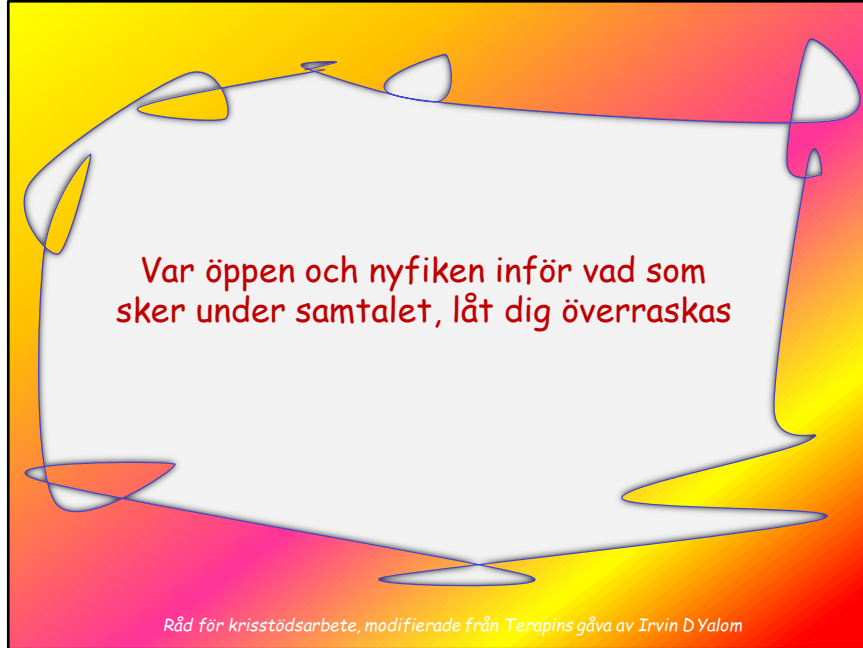
- Vi sitter alla i samma båt. *"När schackspelet är slut läggs bönder, knektar, kungar och drottningar tillbaka i samma låda."* (Italienskt ordspråk)
- Var reskamrater på färden.



- Låt säga att min patient är i svår kris och inte har någonstans att ta vägen. Skulle jag erbjuda min soffa? Finns säkerligen regler i landstinget som förbjuder det. Men: vore det det bästa för patienten så skulle jag erbjuda soffan om det kändes rätt. Bli naturligtvis anklagad för gränslöshet osv – dessa terapeuter väcker mycket ont blod hos kollegorna. Hur skulle det bli om alla...?
- Var gärna flexibel och okonventionell i dina insatser, bara det gagnar patientens bästa och inte används för att framhäva dig själv eller något liknande.



- Varje samtalskontakt måste se annorlunda ut eftersom varje människa bär på sin egen unika historia.
- 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.



- *"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)*



- Tillåt dig att verkligen bry dig om din patient, släpp henne in på livet, låt henne påverka dig och förändra dig, och låt henne veta om det.
- Hjälper den svaga självkänslan att utvecklas att betyda något för andra.
- 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)
- Låt den andre betyda något för dig.
- Låt dig påverkas och förändras utifrån er kontakt.
- Visa patienten att hon gör intryck på dig.
- Om du arbetar med terapi är 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.



- För att få mer information om terapin och hur det går – lyssna till dina egna känslor.
- Alla känslor säger något om vad som pågår hos patienten och i er relation.
- Det är inte oprofessionellt att ha ”negativa” känslor – däremot att låtsas som att de inte finns.
- Alla känslor som du är medveten om kan du använda för att främja den terapeutiska relationen.



- Det viktigaste är vad som sker här och nu.
- Terapeutens förmåga att vara närvarande och att använda sig av sig själv som instrument är av avgörande betydelse och långt viktigare än vare sig teori eller teknik.
- Var öppen och nyfiken inför vad som sker under samtalet, låt dig överraskas.
- Skärp din känslighet och lyhördhet, utveckla radarantennerna, för det som pågår här och nu.
- Be patienten inleda terapin med sin "mest akuta fråga".
- Den viktigaste aspekten på samtalet är den aktuella relationen mellan terapeuten och patienten.
- Intressera dig för vad som varit, men också för vad som sker just nu, här i rummet mellan oss.
- Patientens interpersonella svårigheter kommer förr eller senare att manifesteras sig även i den terapeutiska relationen här och nu.



- Allt som sker i terapin – även det ”dåliga” – kan användas som bränsle i den fortsatta terapeutiska processen.



- Normalisera. *"Det är just så vi är skapade."*



- 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.
- 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?"*



- Äkta empati, villkorlös positiv uppskattning och äkthet är de tre viktigaste kännetecknen på en välfungerande terapi 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 med andra, lojalitet, kämpaglöd, förändringsvilja.



- 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."*



Vad utmärker en god terapeut?

- Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra.
- Letar 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.



Hur lär man känna sig själv?

- Försök bli medveten om dig själv, hur du upplevs av och påverkar den andre.
- Självkännet utvecklar man bäst i interaktion med andra människor.
- Det bästa sättet att lära känna sig själv och förstå sitt eget beteende sker genom medvetet närvarande interaktion med andra, i kombination med observation, reflektion och analys av interaktionen.
- Letar efter sina blinda fläckar. *"Kanske ni kan hjälpa mig att identifiera några av mina egna blinda fläckar."* (Sándor Ferenczi)
- Du är där för patientens skull, inte tvärtom. Men den feedback du ändå får på köpet av patienten kan du med fördel försöka ta till dig och lära dig av. Därmed växer du både som människa och terapeut.



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



- Det är inte alltid fel att ge ett 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.



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



- Om du inte vet vilket stöd patienten vill ha – fråga henne.
- Om du inte säkert vet hur du bäst kan hjälpa patienten just nu – överväg att säga just det till patienten och se vilket råd du får.



- För att skydda dig själv mot risk för 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.