

Det omedvetna i relationell psykoterapi

En utmaning

Det omedvetna i traditionell mening har inte varit i fokus för teoriutvecklingen i relationell terapi.

Relationell terapi är i stor utsträckning en terapeutisk resa.

Kritik för att man håller sig på ytan

Min förutsättning

- En av utgångspunkterna i den relationella teorin är att terapeuten alltid är subjektiv. All förståelse av patienten och samspelet mellan patient och terapeut konstrueras av dem utifrån deras läggning och erfarenhet.
- Det gäller också förståelsen av den relationella teorin. Min beskrivning speglar mina livserfarenheter, mina terapeutiska erfarenheter och min läsning av litteraturen

Det omedvetna – några perspektiv

Det omedvetna som en tolkningsram.

- Med detta perspektiv kan det omedvetna ses som en magnet som får järnfilspånen, alltså mina upplevelser, att lägga sig i ett särskilt mönster.
- Detta perspektiv finns i två varianter:
 1. Den klassiska Freudianska/Kleinianska
Den oidipala situationen, det onda bröstet
 2. Den objektrelationsteoretiska
Mönster som har skapats genom livet och som färgar
relaterandet och förståelsen av relationer på ett förvrängt
eller snävt sätt
Versioner av detta perspektiv är anknytningsmönster, scheman,
kärnkonflikter (CCRT)

Ett annat perspektiv

Det omedvetna som bortträngda upplevelser eller känslor

- Detta är Freuds tanke om det dynamiskt omedvetna, det som väcker ångest och försvar.
- Ett exempel är affektterapi som ofta ser affekter som försvar mot varandra, till exempel ilska som skydd mot ledsnad eller tvärtom
- Ett annat exempel är traumaterapierna. Där använder man nu ofta begreppet dissociation istället för bortträngning. Detta perspektiv knyter tydligt an till Freuds ursprungliga terapimodell

Ytterligare ett perspektiv

Det omedvetna som framlekt

- I den relationella terapin ser man ofta det omedvetna som något som uppstår i terapirelationen.
- Det finns förstås förutsättningar, erfarenheter, benägenheter hos både patient och terapeut som påverkar det som skapas. Men det är en kreativ process som innehåller "emergenta" aspekter.
- Winnicotts lek-begrepp passar här
- Man skulle kunna kalla metoden som man använder för "generativ" (Davies, 2018).
- Davies formulerar effekten så här:
"Generative interventions do not aim to evoke the past or even a fantasied aspect of the past as in a reparative idealized relationship. Rather they share the creation of something entirely new and different, something not experienced, fantasied, or imagined until this moment."

Hon skiljer i den här artikeln ("The "Rituals" of the Relational Perspective: Theoretical Shifts and Clinical Implications", 2018) mellan

- Evokativa interventioner
(stödja, uppmuntra känslor, gå med i överföringen)
- Symboliska interventioner
(tolka överföringen)
- Generativa interventioner
(skapar nytt, okänt, inte tidigare upplevt)

Dissociation

- I allt större utsträckning använder författare begreppet dissociation som en ersättning för bortträngning.
- Även om Freud använde isberget som modell för det omedvetna skulle vi kunna säga att både dissociation och bortträngning handlar om en horisontell modell för det som individen inte har kontakt med.
- I motsats till dessa finns det ett vertikalt omedvetet som handlar om att vara närvarande i sina upplevelser, att ha tillgång till djupet i känslorna, att känna sig levande och äkta, att kunna leka

ÖPPNA DÖRRAR - DISSOCIATION - BORTTRÄNGT OMEDVETET



ÄKTHET, NÄRVARO, VITALITET

Att kunna leka

Några tankar

- Att kunna leka är inte en förmåga.
- Att föreslå patienten en förklaring på hennes problem kan man bli bättre på. Det går att öva.
- Tim Andersons åtta FIS-variabler (skapa allians, kunna övertala, vara empatisk etc) kan man öva på
- Att kunna leka är inte heller ett förhållningssätt. Vi kan visa patienter aktning och vi kan vara genuina i förhållande till patienter. Att leka är något annat
- Poängen med leken är det paradoxala. Vi hittar inte och vi hittar inte på. Vi är i leken.
- Leken har inget mål. Och ändå finns det få saker som kan gripa oss så som att leka. Tänk på vad en roman kan betyda, eller en teaterföreställning

Vad är relationell terapi?

- En kort beskrivning

- I det psykoanalytiska sammanhanget är det en vidareutveckling av tankar från den amerikanska interpersonella traditionen (Sullivan, Fromm, Horney), den engelska objektrelationstraditionen (Winnicott, Casement, Ogden), självpsykologin (Kohut).
- Till detta kommer att stort engagemang i intersektionella frågor (kön, sexuell läggning, klass, etnicitet) och andra politiska frågor, t ex klimatkrisen
- Och ett tydligt inflytande från upplevelsenära terapiformer som Gestaltterapi och affektfokuserade terapier

Några ingångar

- Winnicotts squiggles. Det är två som leker
- Harold Searles: "The Patient as therapist to his analyst" (1975)
- Irwin Hoffman: "The Patient as Interpreter of the Analyst's Experience" (1983)
- Terapeutens inre är föremål för berättigad nyfikenhet från patienten. Ofta förstår patienten det som terapeuten inte förstår.
- Undersökande psykoterapi är alltid intersubjektiv

Falkenström, F. & Holmqvist, R. (2022) Therapist in-session feelings predict change in depressive symptoms in interpersonal and brief relational psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 32, 571-584,

“The direct effect of negative therapist feelings on PHQ-9 differed significantly between BRT and IPT, with **more negative feelings predicting a decrease in PHQ-9 in BRT** but not in IPT. “

“In BRT, if the alliance is unaffected by negative therapist feelings, the patient’s depressive symptoms may improve.”

En kort historia

En rörelse bland amerikanska psykoanalytiker som började på 1980-talet.

Greenberg, J. & Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Utvecklingen har rört sig mot

- en stor betoning på det unika i patient-terapeut-relationen
- friheten för varje patient-terapeut-par att hitta sin väg
- ”throw away the book”
- strävan efter att nå äkta uttryck, att vara närvarande, att lyfta fram terapeutens betydelse
- tydligt ointresse för kategoriseringar och diagnoser

Huvuddragen

- En viktig utgångspunkt är *tvåpersonpsykologin*, som är den terapeutiska versionen av social konstruktionism. Vår förståelse av samspel som vi deltar i är alltid en subjektiv tolkning.
- En annan utgångspunkt är *intersubjektivitet*. Begreppet kan betyda olika saker. I den relationella teorin har begreppet kommit att bli förknippat med tanken på barnet som står ut med, erkänner, den andres subjektivitet.
- Ytterligare ett begrepp är *det tredje*. Det tredje kan vara den gemensamma rytmen. Det kan också vara ramen, sammanhanget, markeringen att vi ser på det vi gör. En explicit form av det tredje är meta-kommunikationen.

Terapeuten som läsare av boken patienten

“It is too late to turn back. Having read the opening words of this book you have already begun to enter into the unsettling experience of finding yourself becoming a subject whom you have not yet met, but nonetheless recognize. The reader of this book must create a voice with which to speak (think) the words (thoughts) comprising it. Reading is not simply a matter of considering, weighing, or even of trying out the ideas and experiences that are presented by the writer. Reading involves a far more intimate form of encounter. You, the reader, must allow me to occupy you, your thoughts, your mind, since I have no voice with which to speak other than yours. If you are to read this book, you must allow yourself to think my thoughts **while I must allow myself to become your thoughts and in that moment neither of us will be able to lay claim to the thought as our own experience.**”

Thomas Ogden: Subjects of Analysis, 1994

Psychotherapy takes place in the overlap of two areas of playing, that of the patient and that of the therapist. The corollary to this is that where playing is not possible then the work done by the therapist is directed towards bringing the patient from a state of not being able to play into a state of being able to play. (Winnicott [1971](#), s. 38),

Leken

Ogden, T. H. (2019). Ontological psychoanalysis or “What do you want to be when you grow up?” *The Psychoanalytic Quarterly*, 88(4), 661–684.

- “from epistemological (pertaining to knowing and understanding) psychoanalysis to ontological (pertaining to being and becoming) psychoanalysis.”
- “not predominantly in searching for self-understanding, but in experiencing the process of becoming more fully himself” (Ogden, 2021)
- Syftet är alltså att ge sig själv möjligheten att leka och inte att undersöka vad resultatet av leken är

“Epistemological psychoanalysis principally involves the work of arriving at understandings of unconscious meaning; by contrast, the goal of ontological psychoanalysis is that of allowing the patient the experience of creatively discovering meaning for himself, and in that state of being, becoming more fully alive.”
(Ogden, 2019, s. 661).

Mentalisering

- I en annan tradition är mentalisering en ingång till leken
- Är det samma sak?
- Mentalisering är en medveten explicit aktivitet eller "implicit relational knowledge". Båda är förmågor.
- Att vara i lekens rum är ett sinnestillstånd, ofta gemensamt mellan patient och terapeut
- Det är meningsfullt att öva på mentalisering, att mäta mentaliseringsförmåga men det är inte meningsfullt att göra detsamma med lekrummet

En något annorlunda perspektiv: Det oformulerade

Unconscious contents can no longer be conceived of as concrete or literal but must instead be understood as potential mental activity: thoughts not yet thought, connections not yet made, memories one does not yet have the resources or the willingness to construct.

Stern, D. (1989). The analyst's unformulated experience of the patient. *Contemp. Psychoanal.*, 25:1-33.

Här finns också Bollas begrepp "unthought known".

" ... the unthought known that is being released in the here and now cannot be historicized" (Bollas, 2012).

Handlar det om språk?

“Rather, my understanding today is that the proper criterion for formulation is whether or not experience can be accepted as mine or me, and thereby **made available for the spontaneous construction of living**. This criterion allows formulation to be either a verbal or nonverbal process, and formulated experience can be either verbal/articulated or what I refer to as nonverbal/realized.” (Stern, 2019).

Tekniska begrepp

- Self-disclosure – immediacy
- Metakommunikation
- Terapeuten som mentaliseringsmodell
- Affektfokus – de ömsesidiga och uppdykande affekterna i fokus
- "The emphasis in Brief Relational Therapy is on developing a generalizable skill of mindfulness rather than on gaining insight into and mastering a particular core theme". (Safran & Muran, 2000).

Wetter, J, Tholander, M. & Holmqvist, R. (2022). Självinvolverande självavslöjanden i terapi – en konversationsanalytisk studie

Result: The analyses found that therapists used self-disclosures to orient the conversation towards issues that they identified as important according to their own agenda rather than opening up for mutual exploration. **Conclusion:** Therapists need to be aware of the possibility that self-disclosures may be used in a more directive and less explorative way than intended.

Keselman, H., Osvaldsson Cromdal, K., Kullgard, N. & Holmqvist, R. (2016): Responding to mentalization invitations in psychotherapy sessions—A conversation analysis approach, *Psychotherapy Research*,

The analysis indicated that resistance to mentalizing may not only be due to lack of capacity but also may be seen as a linguistic resource in which this resistance demonstrates precisely the ability to mentalize

Terapeutens omedvetna deltagande i det terapeutiska samspelet

- Alla interventioner har en relationell innebörd
- Vi kan inte veta i förväg hur interventioner kommer att uppfattas av patienten
- Vi kan inte veta vilka omedvetna motiv som får oss att tala och handla som vi gör i terapirummet
- Vi är ibland inte ens medvetna om att vi har ett specifikt förhållningssätt

Praktiken

Hur går det för Karin?

Vad ser vi i den här terapin?

- Terapeuten agerar ofta spontant, på sin impuls
- Hon hamnar i situationer som hon inte hade förutsett
- Både terapeut och patient känner olika, hopblandade, känslor
- De försöker förstå sig själva och den andra
- De hittar till slut fram till ett utrymme där det blir möjligt att reflektera över var de är
- Känslointensiteten blir starkare hos både terapeut och patient
- Den ”implicita relationella kunskapen” ökar antagligen något

Var fanns det omedvetna?

- Inte i upptäckten av känslor
- Inte i upptäckten av okända relationsmönster
- Men kanske i upplevelsen att det går att "leka" med tankarna om henne och mamma, om henne och terapeuten?
- Inte i upptäckten men i upptäckandet

Material och intervention

- I de flesta terapiformer tar patienten med sig materialet till terapin. Drömmar och berättelser om relationsepisoder är exempel. På detta material gör terapeuten sin intervention.
- I överföringsmodellen skapas materialet i terapirelationen men det tolkas som ett material som kommer utifrån. Poängen är avslöjandet att överföringen kommer utifrån. Interventionen är tolkandet av dessa samband
- I den relationella terapin är interaktionen i terapirelationen, känslorna i den, materialet. Distinktionen mellan att skapa material och att arbeta med materialet, att intervensera, blir mer otydligt.

Genuin och närvarande

Förståelsen av den terapeutiska förståelsens samkonstruktion var först en epistemologisk upptäckt.

”Aha, det är inte möjligt att jag utifrån det material som du kommer med ge dig kunskap om hur du är, för jag kommer ovillkorligen att förstå det utifrån den som jag är”.

Men efterhand har denna förståelse lett till att terapeuter har lagt större vikt vid spontaniteten, närvaron, omedelbarheten i kontakten.

Vad gör terapeuten?

- Som i all psykodynamisk terapi bygger relationell terapi på terapeutens lyhördhet och närvaro, på nyfiken uppmärksamhet, på mindfulness-in-action.
- Men eftersom terapeuten låter sig bli en del av samspelet är möjligheten att vara uppmärksam begränsad.
- Istället är det upptäckten efteråt som är viktig. "Vad var det vi var med om?"

Så vad är det som händer?

- Patienten utvecklar (möjligen) förmågor som att
- känna sig mer levande
- bli sig själv
- vara mer närvarande i sina tankar och känslor
- upptäcka sin kreativa potential
- hitta sin egen röst
- bli mer öppen, mer generös, mer älskande
- utveckla sin värderingar

Några sammanfattande frågor

- Strachey varnade 1934 för att den psykoterapeutiska relationen kan bli en "verklig relation". Är det så i relationell terapi?
- Håller sig den relationella terapin bara på ytan?
- Hur kan en behandling tillåtas bli så beroende av vem behandlaren är?
- Är begrepp som mentalisering och affektmedvetenhet ursäkten för att inte inse behandlingen i grunden är unik?
- Övning eller växande?
- Och det omedvetna – i terapeutens agerande?