

# **En resa mot hoppet, eller en narrativ vandring!**

## **Uppsatsarbete**

Grundläggande psykoterapiutbildning  
på systemisk narrativ grund med inriktning  
på familjearbete.

Göteborgs centrum för kompetensutveckling GCK

**Författare:** Pertti Kunila

**Handledare:** Ilze Norman

**Examinator:** Lisen Kebbe

Vårterminen 2018

## Innehåll

Inledning.....	3
Syfte.....	5
Frågeställningar.....	5
Mina teoretiska utgångspunkter.....	5
Narrativ psykoterapi.....	5
Externalisering.....	5
Alternativa berättelser.....	6
Logoterapi.....	7
Feedback informerad terapi FIT.....	8
Genomförande av studie.....	9
Externaliserande samtal.....	10
Brev till mamma.....	11
Rollspel.....	11
Analys.....	12
Slutsatser.....	12
Sammanfattning.....	14
Referenslista.....	16
Bilagor.....	16
Bilaga 1 Externalisering.....	17
Bilaga 2 Brev till mamma.....	19
Bilaga 3 Rollspel.....	20

## **Inledning:**

Jag har arbetet som behandlingsassistent, alkohol/drogterapeut och jag har haft uppdrag som kontaktperson åt människor med olika svårigheter i livet. Jag har arbetet i öppenvård, på institutioner och även en del på slutna sådana. Jag har vid sidan om mina ordinarie tjänster också arbetet extra (timvikarie) på boenden för folk med beroende och psykiatrisk problematik.

Sedan några år tillbaka arbetar jag som familjebehandlare i en ort ett par mil söder om Stockholm. Ett jobb som jag blev ombedd att söka och jag kände mig ganska bekräftad och hedrad över att bli tillfrågad, så jag sökte jobbet och fick det. Ända sedan jag började har jag tyckt att uppdraget är betydligt svårare än de behandlande jobb jag tidigare har haft. Dels för att jag själv upplevde att jag inte hade den kunskapen som andra tyckte att jag hade, men jag hade ju heller inte arbetat direkt i familjearbete tidigare. Jag har ibland i mitt arbete som alkohol/drogterapeut träffat hela familjer, även som utredare inne på S.I.S §12 (Statens institutions styrelse) hem, eftersom det var viktigt att blanda in nätverket i utredning och eventuell blivande placering.

Denna känsla av att inte räkna till eller inte kunna tillräckligt mycket var det som fick mig att söka en steg 1 utbildning med systemisk narrativ inriktning. Att det blev just denna utbildning är väl till största del en slump, eftersom jag sökte en utbildning i Stockholm också (inte Narrativ inriktning), men den blev inte av för att det var för få sökanden. Slumpen är inte alltid en slump. För denna utbildning blev något som jag känner igen från mitt arbete som behandlare och även genom mitt eget liv och de förändringar som jag har behövt göra.

Nu är jag i slutet på denna utbildning och där ingår det att skriva och forska i något ämne som kan gynna mig och andra på något sätt och jag har jättesvårt att komma på det skulle kunna vara.

Skrivandet är inte det jag anser mig vara duktig på, så det kan ju vara en del av motståndet. Men också att skriva om något som är möjligt att göra utan att krångla till saker och ting för mycket. Jag är nyfiken och vill lära mig saker och speciellt intresserad är jag av att göra ett bra jobb var jag än hamnar i livet. Däremot är jag också en person som väldigt lätt hamnar i att prestera och då menar jag att prestera mer för att duga för andra än att vara nöjd själv. Detta har gjort att jag för över 20 år sedan anammade devisen "Gör det enkelt", med mitt eget tillägg "men gör det". Alltid måste jag påminna mig om dessa för att livet ska vara hanterbart.

I den missbruksvård som jag har arbetat i närmare 20 år och där är det helt naturligt för mig att separera på personen som har fastnat i ett beroende med den personen man är bakom allt det som beroendet skapar.

Behandlingen jag menar är en så kallad 12 stegs behandling eller Minnesota behandling (behandlingen startade i Minnesota USA och spred sig bland annat till Sverige) som det i början på 1980 talet pratades om.

Ursprunget till denna typ av behandling kommer från självhjälpgrupper Anonyma Alkoholister

som också startade i USA i början på 1930 talet. Man började alltså på 1950 talet att använda sig av Anonyma Alkoholisters 12 steg för tillfrisknade och bedriva mer strukturerad behandling och man gjorde det med stor framgång. En av framgångsfaktorerna var att man började tala om alkoholismen som en sjukdom (WHF 1956), som endast går att få stopp på genom att inte utsätta sin kropp för det som gjorde den sjuk. Alkohol i detta fall, men det har senare också börjat användas i övriga typer av kemiska substanser, som människor blir beroende av och därmed också tappar kontrollen.

Det man kort och gott gör i denna behandling är att separera personen som har blivit beroende av kemiska substanser och därmed oftast i stora delar tappat kontrollen över sitt liv, ifrån den person man skulle ha varit utan detta beroende. Men framförallt talar man om att förutsättningen för att kunna göra verklighet av den som man egentligen är och vill vara, är att hålla

"beroendepersonligheten" i strikta tyglar och därmed sakta men säkert erövra ett annat liv, fri från beroendet. Men det innebär då vissa levnadsregler, som att inte ta mer av det som skadar, och som får liv i denna "beroendeperson". Man talar också om att man tar en dag i taget i kampen mot beroendet och att man kanske behöver göra detta ett bra tag innan det blir en naturlig del av ens liv att vara utan alkohol eller andra kemiska substanser.

Man har i olika delar av detta land bedrivit denna sorts behandling av kemiskt beroende sedan i början på 80 talet och är fortfarande en del av behandlingsutbudet i Sverige för kemiskt beroende.

## **Syfte**

**Att skapa alternativa berättelser genom att använda externaliserande samtal som ett inslag i behandling.** Syftet med denna studie är att försöka förstå om externaliserande samtal är en bra väg in i ett gynnsamt behandlingsklimat? Ett behandlingsklimat där klienten talar om sig själv mer i positiva termer. Att klienten kan bli mera förlåtande mot sig själv, och lägga sina misslyckanden lite utanför sig själv. Ungefär som att "tyvärr jag kunde inte bättre då, men nu kan jag förstå att göra annorlunda".

## **Frågeställning**

1. Kan man skapa alternativa berättelser genom att använda externaliserande samtal?
2. Kan jag som behandlare lära mig att ha externaliserande samtal på ett sätt som känns naturligt för mig?

## **Mina teoretiska utgångspunkter**

### **Narrativt Psykoterapi**

Michael White (1948-2008) var australiensisk socialarbetare och familjeterapeut. Han är känd som grundare av narrativ psykoterapi. Han skriver "Det är inte personen som är problemet, det är problemet som är problemet"

Detta sätt att se på människor och de problem som de har, tilltalar mig på djupet. Och det gör det för att jag själv i behandling/terapi har upplevt att bli bemött, som att jag är en bra person, med massor av goda historier. Historier som är helt dränkta av den prägel, som mina föräldrar gav mig, men också av mina egna val i livet, som bara förstärkte att jag som person är problemet. När jag blev bemött som att jag själv är en människa som vill gott och att min historia är full med historier där jag "lyckas", så blir det också möjligt att separera det problematiska från det som jag egentligen och vill vara. Då kan jag börja släppa skulden och skammen över mina misslyckanden, som på så vis också försvinner som misslyckanden. Det blir istället vägen hit och utan misslyckanden hade jag kanske varit någon annanstans. Michael White använder metaforerna kartor och resor, som också tilltalar mig väldigt mycket och jag kan relatera till dessa metaforer. Jag upplever att jag under ganska många år fick sitta och rita en helt ny karta över hur världen ser ut, utanför det som jag såg som mitt elände. Göra en resa in i ett behagligare sätt att leva.

### **Externalisering**

Michael White skriver i boken Kartor över narrativ praktik: "*...Många människor som går i terapi menar att deras problem i livet är ett uttryck för deras egen identitet, eller för andra människors identitet, eller identiteten i deras relationer med andra människor. Denna inställning bildar utgångspunkt för deras sätt att lösa sina problem, och tyvärr leder ett sådant synsätt alltid till att problemen istället förvärras. Det leder i sin tur till att dessa personer i ännu högre utsträckning tror*

*att problemen i deras liv är ett uttryck för vissa "sanningar" om deras natur och karaktär, eller om andra människors natur och karaktär, eller om naturen och karaktären i deras relationer. Kort sagt så tenderar människor att tro att deras problem är internaliserade, finns inom dem själva eller inom andra människor, att de själva eller andra människor i själva verket är problemet. Och den förvissningen gör att de fastnar ännu mer i de problem de försöker lösa..." (White 2012 sid 15).*

En egen reflektion här, är att i ett beroende/missbruk av alkohol eller andra substanser, så är det också precis här man hamnar. Man försöker att lösa det problem man har med det som egentligen är problemet.

Michael White skriver vidare i boken Kartor över narrativ praktik: *"...Externaliserande samtal kan skapa ett motgift till dessa internaliserade uppfattningar genom att objektifiera problemet. Sådana samtal ställer objektifieringen av problemet mot den kulturella objektifieringen av personen. Detta gör det möjligt för människor att uppleva en identitet som är skild från problemet; problemet blir problemet och inte personen. I de externaliserande samtalens kontext upphör problemet att representera en "sanning" om personers identiteter och möjligheten, att på ett framgångsrikt sätt hantera problemlösningar blir uppenbar och tillgänglig..." (White 2012 sid 15).*

Åter en egen reflektion är att om man genom externaliserande samtal kan komma runt skam och skuld över att inte "hitta rätt" i livet, så är det mycket lättare att börja göra verklighet av, hur man skulle vilja leva. Det är ju möjligt om jag inte är (känner mig som) ett problem eller hopplös.

### **Alternativa berättelser**

Alternativa berättelser är inga nya berättelser som man konstruerar under behandlingens gång. Det är berättelser som finns hos personen (och som är verkliga), men som är dolt, glömt eller icke existerande, eftersom berättelsen om problemet/problemen, eller den problematiska personen man är, har tagit över. Det vill säga att man är så upptagen av problemet/problemen eller sig själv som en person med problem att man inte ser något annat. Man har aldrig eller väldigt sällan förmågan att se att man har gjort eller gör bra saker, för sig själv och andra. Min definition av alternativa berättelser är de berättelser som beskriver personen bakom problemen/problemet. Berättelser som kan få personen med problem att känna sig kompetent och livskraftig nog att leva med sina problem och på sikt göra något åt dem. Och för mig är definitionen leva, ett mera avslappnat sätt att möta livet på, än det man kommer med till mig som behandlare. I det stadiet har att leva ofta övergått till att överleva, ibland en dag, och ibland timme för timme och då blir livet mycket begränsat och fyllt med kamp.

## Logoterapi

Jag kan inte låta bli att blanda in denna man, Viktor Frankl, som är grundaren till logoterapi. Så som jag tolkar hans tankar är att det är terapeutens främsta uppgift att hjälpa patienten/klienten att finna mening med sitt liv. Genom sina observationer från tiden som han själv satt på koncentrationsläger har hans teorier (logoterapi) växt fram. Han har under stora delar av sin livstid (1905-1997), arbetat med frågan. Vad är det som gör att vissa människor kan utstå svårigheter, där andra dukar under och ger upp? Jag läste två av hans böcker då jag gick en utbildning till behandlingsassistent 1995-1997, då jag själv ganska mycket omvärderade mycket av det jag stod för innan det. Han menade att de människor som såg en mening med att överleva ett liv på koncentrationsläger gjorde det. Vad den meningen bestod av kanske var varierande och högst personlig, men viktigt just för den personen. De som däremot såg det helt meningslöst och inte kunde hitta en mening med att överleva, dukade under.

Han skriver *"...logoterapi i jämförelse med psykoanalysen är mindre retrospektiv och mindre introspektiv. Logoterapi är snarare inriktad på framtiden, det vill säga på de uppgifter och den mening som patienten skall förverkliga i framtiden. Samtidigt drar logoterapi uppmärksamheten bort från all de ödescirklar och feedback-mekanismer som spelar så stor roll vid neurosernas uppkomst. Sålunda bryts neurotikerns typiska självupptagenhet istället för att ständigt främjas och förstärkas. En beskrivning som denna är naturligtvis starkt förenklad. Men det är ändå riktigt att patienten i logoterapi verkligen konfronteras med meningen i sitt liv och reorienteras i riktning mot denna..."* (Frankl 1986 sid 110)

Dessa böcker och det budskapet som jag uppfattar det, gav mig då, och jag har det ännu med mig som ett sätt att tänka när jag möter människor som söker behandling. Vad är det som har fått dig att inte ge upp? Finns där något vi kan bygga vidare på?

För mig finns det en andlig dimension med detta sättet att tänka. Man behöver inte bli kyrklig eller religiös, men man behöver komma till tro. En tro på att livet är till för mig, en tro på att medmänniskor är just det och inte fiender eller motmänniskor, en tro på att livet ibland är krångligt, men det är trots allt det som är livet. Kanske en tro på att detta jag upplever och har upplevt är precis det som ska göra mig till en människa som uppskattar livet och har förmågan att acceptera även svårigheter som en del av det? Ni kan ju själv fylla på med era egna tankar om vad tro är för er och vad det skulle kunna vara för andra.

## **Feedback informed therapy FIT**

F.I.T är ett sätt att ha en dialog om behandlingsresultat (ORS) och allians (SRS) mellan klient och behandlare. Scott Miller skriver i boken *Feedback-informerad terapi FIT. ORS består av fyra kortfattade, visuella analogskalor som mäter klientens upplevelse av välmående i individuell, interpersonell och social funktion. ORS är utvecklad och normerad för vuxna och tonåringar (Miller 2015 sid 59).*

Han skriver vidare om skattningar av samtal (SRS) i samma bok. *Detta är ett mått på den terapeutiska alliansen som bygger på fyra skalor som klienten fyller i. Liksom ORS är SRS en visuell analogskala som tar mindre än en minut att fylla i, mäta och tolka. Poängen på skalan speglar den klassiska definitionen av allians som först formulerades av Bordin (1979). Skalan mäter fyra interagerande element som innefattar kvaliteten på relationen samt även i vilken grad mål, metoder och generell terapimetod stämmer överens mellan klient och terapeut (Miller 2015 sid 62).*

En egen reflektion här är, att jag under åren som behandlare på olika sätt alltid lyckats bäst, när klient och jag är överens om målet och vägen dit i behandling. Det tycks uppstå ett klimat där klienten känner sig respekterad och jag som behandlare bli en som hjälper till att hålla kompassriktningen i behandlingen.

När vi på vår mottagning hade diskussioner om att börja använda dessa skalor för några år sedan, så fick jag först en bild av att detta var ett sätt att bara skapa mera pappersarbete och kontroll över mig som behandlare. Och även om vi kom överens om att använda detta, så hade jag ett visst motstånd. Scott Miller har jag lyssnat på vid ett par tillfällen tidigare och jag tycker att han är en inspirerande person, men det var först under min steg 1 utbildning på GCK, som något hände. Jag fick då en pusselbit som på något sätt fick mig att förstå att använda ORS och SRS på ett sätt som gynnar både mig och klient. Kanske var det som det brukar vara i mitt liv. Att intellektuell kunskap måste ner i känslan innan det händer något med min förståelse.

## **Metod**

Jag har genom mitt syfte och mina frågeställningar valt en kvalitativ studie i ett pågående klientarbete som jag till en del kommer att referera till. Jag använder mig av det inspelade materialet från våra terapisaftalar och journalanteckningar från dessa. Inspelat har det blivit eftersom jag har valt att följa samma klient under den kliniska handledningsgruppen på min utbildning. Jag kommer också att försöka beskriva det arbete vi har gjort, genom att jag citerar klienten från inspelat material (bilaga 1). Rollspelet som blev en del av det externaliserande samtalet kommer jag att transkribera. Det vill säga ordagrant skriva ner och skicka med i en bilaga (bilaga 3) till detta arbete. Jag väljer att under arbetet kalla klienten för klienten eller förkortningen K, med hänsyn till



att hålla klienten anonym. Klienten har själv valt att kalla det som sätter stopp för hennes vidare utveckling till ett liv som hon vill ha för "Neggo". Jag kommer i mitt arbete att kalla den för "Neggo" eller bara N.

Litteraturen som jag har använt, är litteratur som vi har haft under vår utbildning, men jag kommer även att använda två böcker av Viktor Frankl, som har betytt en del för mig tidigare i mitt utbildnings och arbetsliv. Under delen där jag kort försöker att beskriva ett beroende hänvisar jag till Karolinska Institutets hemsida och forskningsdelen med Johan Franck professor och överläkare. Mina reflektioner och slutsatser kommer jag att ha under slutsatser och sammanfattning. Där kommer jag att försöka varva mina frågeställningar med praktik och resultat av det jag har kommit fram till under arbetets gång.

### **Genomförande av studie**

Jag har en klient som kom till mig endast med syfte att få hjälp att strukturera upp hennes vardag. Hon kände att hon behövde någon som hjälpte henne att hålla fokus, för hon visste själv vad hon behövde förändra. Det var sådant som att skaffa sig dagliga rutiner, såsom att gå upp i tid, äta regelbundet och sundare, motionera och hålla sitt hem rent och fint. Därutöver skulle hon behöva göra saker som på sikt kan få henne ekonomiskt självförsörjande. Det som har satt stopp för hennes utveckling fram till nu är att hon lider av panikångest och ätstörningar. Men hon tror att de bitarna får hon bättre koll på genom att få ordning på strukturen i sitt liv. Hon har en längtan efter att starta eget företag och genom det ta hand om andras hundar kortare eller längre perioder. För att detta ska bli möjligt behöver hon börja med att registrera ett företag och ta körkort. Jag skulle bli en "piska eller morot" beroende på hur men ser det. En som hon behövde prata med en gång i veckan eller mindre för att få saker och ting gjort. Vi bestämde så, och vi började med att träffas en gång var 14e dag, så hon skulle ha lite tid att hinna utföra de uppgifter som vi kom överens om var viktiga. Klienten beskriver att hon är en av tre systrar som alla till och från har mått dåligt på olika sätt. Alla systrar är enligt klienten överens om att deras uppväxt med en mamma som inte fungerade, som mogen vuxen är en stor del i hur systrarna hanterar sina liv. Klienten beskriver att deras mamma under hela deras liv har lidit av ätstörningar och hon har delat livet med en spelberoende man, som har gjort att ekonomin alltid har varit dålig. Det finns en historia av att aldrig prata om problemen och att flickorna alltid har känt att de är något som stör föräldrarna, eller är till för att lyssna på de vuxnas problem. Redan här börjar jag att fundera över om vi tillsammans kommer att kunna göra hennes liv till mera hanterbart genom att jobba med den dagliga strukturen. Men eftersom jag som behandlare har ingått ett avtal där jag lovat hjälpa henne på hennes villkor, så bestämmer jag mig att ändå prova.

Efter tre fyra träffar, så står det klart för mig att klientens ide om att kunna använda mig till att få saker och ting gjorda faller. Hon beskriver att hon blir stressad av att inte få ihop sitt liv och följa de mål som vi har satt upp. Det hon också upprepar är hur hopplös hon är och att hon alltid har varit på det viset. Nedan några av klientens citat taget ur inspelat material.

"...Jag mår dåligt fast jag gör saker..."

"...Jag är så långt ner på botten..."

"...Jag gör inget värdefullt..."

"...Rutinerna blir en ny stressfaktor eftersom jag tror jag behöver göra dem för att må bra..."

"...Jag har inte rätt att vara så orkeslös som jag är..."

"...Så här har jag alltid varit..."

*Scott Miller (F.I.T) som vi under utbildningen lyssnade på en hel dag i Göteborg, säger att om det inte händer något i positiv riktning vad det gäller klientens mående ( efter 5-7 samtal), så behöver man fråga sig och klienten vad som behöver ändras. Eftersom jag redan från början har skattat klientens mående och ser att det från en redan låg skattning, bara blir sämre, så inser jag också att vi behöver prata om vad vi behöver förändra.*

### **Externaliserande samtal (bilaga 1)**

I det här skedet har jag förekommit det här problemet, eftersom jag själv kände att jag på ett sätt hade målat in mig själv i ett hörn som behandlare. Jag hade ingått ett avtal om hur behandlingen skulle se ut, som jag kanske inte riktigt trodde på själv från början. Min följsamhet som behandlare blev till något som egentligen bara höll kvar klienten i något fortsatt negativt ( och enligt ORS sämre). Därför tog jag upp problemet som jag såg på det i min kliniska handledningsgrupp på utbildningen. Där bad jag om råd i om jag skulle försöka få klienten att göra på annat sätt än det som först var tänkt. Det där med att jag skulle försöka med externaliserade samtal för att komma bort från det som var bara negativt hade börjat att gro i mig. Jag behövde ju också som jag nämnde i min frågeställning börja utmana mig själv och bli en mera levande behandlare. En behandlare som på sikt kanske skulle kunna bli bekväm med att jobba med externaliserande samtal och rollspel. Min handledningsgrupp tyckte som jag att det var läge att föreslå klienten att vi under ett tag kunde byta fokus, bort från det som bara var svårt. Klienten tackar ja och vi börjar vår nästa träff med att försöka externalisera problemet. Klienten och jag sätter tillsammans ord på det negativa som verkar i henne. Hon kallar sitt negativa för Neggo.

Tillsammans utforskar vi också hur Neggo påverkar henne i relation till andra i den närmaste omgivningen. Som ni kan läsa i bilagan som jag hänvisar till ovan, så är det ju negativt i relation till alla i den närmaste omgivningen.

*Om jag åter hänvisar till F.I.T och Scott Miller ORS, så börjar klientens mående att stiga från låga 4,8 (första träff) till 15,5. Även detta lågt om man som vuxen ska ligga på runt 25 för att ha ett någorlunda bra mående, men det är ändå på uppåtgående.*

### **Brev till mamma (bilaga 2)**

Därefter ägnar vi en träff åt att hon får läsa upp ett brev till mamma som hon har haft i hemläxa. Varför jag väljer att ge klienten en hemuppgift som handlar om relationen till mamma är ganska enkel. Kay Karlsson skriver i boken Anknnytning-om att tolka samspelet mellan föräldrar och småbarn.

*”I familjer med problem förekommer samspel som anpassas till barnet mer sällan. Eftersom banden till barnet är svaga märker inte föräldrarna när barnet fylls av jobbiga känslor och barnet får därför ingen hjälp med att hantera dessa. Föräldrarna i dessa familjer leker också mindre med sina barn.*

*I familjer med uttalade problem behövs barnets energi och kraft till annat än till dess egen utveckling. Ju tidigare barnet får svårigheter i samspelet med föräldrarna, desto svårare blir det längre fram” (Karlsson2015 sidan 19).*

Jag upplever att klienten sitter fast i ett mönster där hon hela tiden bekräftar sig själv i en känsla av skuld och att inte duga. Jag har med framgång tidigare i behandling haft detta som ett av inslagen för att komma åt känslan av till exempel övergivenhet som man som barn kanske känner men inte förstår. Det har i många fall fått klienter att få kontakt med känslor som man har varit tvingad att bortse ifrån, eftersom det inte har funnits plats för dem i det sammanhanget man växer upp i. Genom att tillåta sig att känna på dem i behandling kan man i bästa fall väcka upp tankar och känslor som är mera realistiska kring sitt mående och om hur man hanterar sitt liv. I sämsta fall händer ingenting just då och livet går vidare som det har gjort fram till dax dato. Detta är också ett försök externalisera problemet till något annat än sig själv. Hade man växt upp i en annan miljö kunde det ha sett ut på ett annat sätt. Man blir det som man blir präglad till kort och gott.

### **Rollspel (bilaga 3)**

Jag har som behandlare aldrig valt att rollspela frivilligt. I de flesta fall har jag blivit indragen i rollspel av kollegor och då när jag väl gör det så går det ganska bra. Det har hänt att jag till och med har tyckt att det är roligt. Men som sagt jag har alltid undvikit att ta initiativ till detta själv i klientarbete. Nu däremot hade jag ju hamnat i ett läge där jag dels vill förändra mig själv som behandlare, på det viset att jag skulle kunna bli lite mera lekfull. Dessutom så har jag ju ett stort intresse att göra ett bra jobb med min klient, så då fanns ju liksom inte alternativet att inte göra det. Vi hade vid behandlingstillfället innan pratat om att vi skulle rollspela, så vi var ju båda två inställda på att det skulle göras och klienten tyckte det skulle bli spännande, eftersom hon inte har gjort något liknande innan.

## **Analys**

När jag analyserar det arbete och den överenskommelse vi gjorde från början, inser jag att jag var välvilligt inställd till att göra det på klientens villkor och att hon var ganska bestämd med vad hon ville använd mig till, samtidigt som jag egentligen inte trivs med det sättet att arbeta. Att vara den som pekar ut riktningen för vad hon skulle göra ligger inte i min natur, men samtidigt, så var det, det som hon frågade efter. Hon hade ju del i det på det viset att det var hennes idéer om vad skulle göras som vi skulle gälla, men ändå. Jag blev ju som jag har nämnt tidigare en som höll koll och på sätt och vis "piskade" på henne och jag blev genom att finnas som ett inslag i hennes liv en "morot" att försöka lyckas med sina ansatser.

Jag ser också att vårt arbete efter överenskommelsen om att jobba med de narrativa inslagen i behandlingen blev mera glädjefyllt och inspirerande både för henne och mig som behandlare. Det blev mera fokus på klienten än vad hon skulle utföra och misslyckas ännu mera med. Även om klienten kom till behandlingstillfällena med ångest och att vi ibland hade svåra samtal, så blev det mera vitalitet och utrymme att prata om klienten som person.

## **Slutsatser**

Jag ställde två frågor i början av mitt uppsatsarbete. Första frågan var, om det går att använda externaliserande av problemet med denna klient likt externaliserande av en beroendeproblematik, så är slutsatsen ett ja, med reservation för den individuella känslomässiga resa som klienten har gjort innan behandling hos mig. Med min klient i detta arbete blev det lättare att prata om Neggo som någonting som skapade problem i hennes liv, och hur man skulle kunna förhålla sig till det för att på sikt få mera makten själv. Ganska likt det som sker i beroendebehandling.

*Den ärftliga kopplingen vid olika beroendetillstånd är jämfört med andra psykiatriska tillstånd mycket hög. Men det är inte själva sjukdomen som går i arv utan risken att drabbas, säger Johan Franck, professor i psykiatri med särskild inriktning mot beroendeforskning vid institutionen för klinisk neurovetenskap (Karolinska Institutet 2011 sidan 24-25).*

Johan Frank förklarar: - *Man ärver en sårbarhet för att börja med droger. Jag brukar jämföra med att ha ljus hy och fräknar, vilket gör att man ska vara försiktig med solbad. Vet man att man exempelvis har alkoholism i släkten, ska man i stället vara försiktig med alkohol (Karolinska Institutet 2011 sidan 24-25).*

När man med ovanstående och förklaringsmodell eller andra kan göra ett beroendetillstånd till något mindre skamfyllt och fult, så blir det också lättare att vara en person som har drabbats av detta. Det enda "felet" man eventuellt har gjort är ju att prova en drog, som sedan tar över. Och då kan man också prata om hur man skulle vilja ha sitt liv. Vilka drömmar man en gång hade eller

fortfarande har. Därigenom blir behandlingsklimatet sådant att personen kan börja gå från den eventuella hopplösheten, till ett liv som är hanterbart och önskvärt.

Den aktuella klienten beskriver ju för mig att hon ganska tidigt i livet fick något/någon i sitt liv som hon numera (efter externaliserande samtal) har döpt till "Neggo". Hon beskriver att "Neggo" kom in i hennes liv i ett skede där hon kände sig ensam och övergiven. Hon behövde någon kraft som höll henne mindre sårbar tillsammans med andra människor. Denna någon var bra till en början, men klienten beskriver hur detta har tagit över och gjort henne själv till en person som inte är förmögen att ta beslut och genomföra dem fullt ut. Och det är därför hon är i behandling.

Om man jämför en drogberoende person där drogen är problemet med min klients "Neggo", så är det ganska likt. Man hittar något, en drog, ett alternativt ego (Neggo), som hjälper till, så att man kan slippa att känna sig utsatt. Det är precis det som en drogberoende beskriver hända när man tog drogen första gången. Det var liksom skönt att leva eller i alla fall mera hanterbart. En mening att härda ut med livet tills man kan ta lite av drogen igen. Liknande berättelse har min klient med sin "Neggo". Det är en hjälp att härda ut med det som måste göras och precis som droger tar den över mer och mer och till slut har den tagit över helt och hållet. Det finns även i detta skede en längtan efter det som man upplever att alla andra har. Ibland sätter man kanske ord på detta också, men uppfattas av andra och sig själv som om man bara bygger luftslott, eftersom man sällan de senaste åren har lyckats att åstadkomma så mycket annat än ständiga bakslag.

Min andra frågeställning handlade om mig som behandlare. Skulle jag kunna bli bättre på att ha externaliserande samtal med personer som familjebehandlare. Ja det går att lära sig, men förutsättningen är ju som vanligt att den som är i behandling blir trygg och förstår vad vi håller på med. Där har jag som behandlare ett ansvar att försöka förklara det på ett sätt som tryggar. Det gläder mig att jag också har upptäckt att jag kan bli en mera "levande" behandlare, som jag också hade en tanke att försöka bli. Mer levande på det viset att jag kan ibland ganska förutsättningslöst ställa mig vid whiteboard tavlan och skriva, trots att jag egentligen inte vet vart jag är på väg från början. Det blir bra eller inte, men jag provar och klienten tycker inte att det är konstigt, även om det skulle visa sig att jag får sätta mig ner utan att någon av oss förstår det jag just gjorde.

Jag skulle vilja säga att jag har blivit mera lugn och levande på samma gång.

## Sammanfattning

När jag ungefär 6 månader efter vår (klientens och min) överenskommelse sitter och reflekterar över det arbete vi har gjort tillsammans, så kan jag konstatera följande.

Jag är glad att jag som behandlare gav klienten möjlighet att komma till mig via vår öppna dörr princip. Alltså en service för kommunens invånare som innebär att de kan söka sig till vår öppenvård, utan att blanda in socialtjänsten. Man ser det (ledningen i kommunen) som ett förebyggande arbete som behövs och som gynnar invånare och kommun.

Det som också känns fint är att jag hade förmågan att be om hjälp i handledning när jag kände att vårt jobb inte gav något. Där är för övrigt Scott Millers tänkande om den ständiga dialogen med personer som vi har i behandling viktig. Viktig för att vi ska ha koll och vara lite självkritiska, men också viktig för att klienten ska kunna känna att det är viktigt för oss som behandlare vad de tycker och tänker om det vi håller på med. Inte bara viktigt som synpunkter, utan att vi också är beredda att förändra det som inte fungerar eller känns meningsfullt.

Jag har också under resans gång upptäckt att jag själv är en som är intresserad av att förändra och förändras som behandlare. Inte bara i tanke utan också i handling genom att våga prova och utsätta mig för nya saker. Lika väl som jag förväntar mig att klienter ska förändras, så är jag fortfarande benägen att förändras själv. När det gäller denna uppsats, så har jag verkligen jobbat med mitt eget motstånd ända sedan förra terminen då jag insåg att detta jobb var på gång och att jag inte kom undan. För det mesta är jag anpassningsbar i sammanhang som jag tycker om och trivs i, men jag kan också vara en som hemfaller mig åt trots när jag inte tycker om saker. Jag har lyckats att hålla trotset på ganska liten låga och gjort mitt jobb. Så ja, jag kan som behandlare våga prova saker som jag inte är bekväm med och dessutom tycka att det är kul.

När det gäller min frågeställning om externaliserande samtal är ett bra sätt att skilja på person och problem i denna behandling som i behandling för beroende/missbruk. Både ja och nej, eller till och med kanske skulle jag vilja skriva. Just i denna behandling med denna klient, så blev det, som det ser ut idag en väg in i något annat än vad min klient upplevt tidigare. Vi började att prata om henne som en person som vill lyckas och som har resurser att göra detta, istället för varför hon misslyckas med olika saker i livet. Vi började prata om misslyckanden som ett resultat av något som inte hade med henne som person att göra. Vi började prata om hur hon faktiskt behöver låta de tankar hon har om vad ett gott liv är, ta mera plats än det som hon tror om sig själv som person.

Nu när jag sitter och skriver denna sammanfattning, så har jag under veckan som har gått, träffat klienten som skattar högre än någonsin på ORS (Scott Miller). Hon beskriver för mig att hon nu övningskör, har startat företaget hon hela tiden har velat starta. Hon är i en fas där hon beskriver att hon accepterar att hon kan hantera livet dag för dag, även om hon har ångest och att ångesten på det viset blir mera hanterbar. Hon börjar kunna på eget initiativ tala om "Neggo" som får mindre och

mindre utrymme. Så jag kan känna att hon genom externaliserande samtal har tagit sikte på ett annat liv och där hon ger sig själv som person, rätten att ta makten över sitt eget liv. Trots den negativa som har tagit mer och mer av hennes liv. Klienten beskriver att nu när hon övningskör med sin sambo, så har hon också upptäckt varför hon har valt att leva med honom och vad hon älskar hos honom.

Jag har också som jag beskrev i analysen växt själv som familjebehandlare och fått ytterligare lite tekniker/verktyg i min profession som behandlare.

## **Referenslista**

Wallroth,P (2016) *Mentaliseringsboken*

White, M (2012) *Kartor över narrativ praktik*

Karlsson, K (2015) *Anknytning-om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*

Miller, S (2015) *Feedback information therapy FIT*

Frankl, V (1986) *Livet måste ha mening*

Karolinska institutet (2011) *Från cell till samhälle. De nya professorerna berättar om sin forskning. Pristagare presenteras.*

## **Bilagor**

Bilaga 1 *Brev till mamma*

Bilaga 2 *Utdrag/citat från externaliserande samtal*

Bilaga 3 *Rollspel*



## **Bilaga 1 Externalisering**

Vi börjar med att prata om hur det negativa som verkar ha ett starkt fäste i henne egentligen fungerar. Vi börjar med att klienten kommer fram till att vi tills vidare ska kalla detta negativa för "Neggo". Det är ett bra namn tycker hon.

På frågan när "Neggo" flyttade in i henne, så beskriver hon att var en ganska ensam individ och trivdes bra med det fram till hon skulle börja i förskolan. Hon beskriver det som en ganska mycket självvald ensamhet och hon började egentligen inte reflektera över den förrän i 9-10 års åldern.

Hon beskriver vidare att hennes pappa påstod att hon var negativ redan vid födseln och hon fick ganska tidigt omdömen från skolan om att hon var negativ. Hon beskriver att hon i dagsläget väldigt mycket retar sig på positiva människor. Speciellt om det är människor som hon vet inte har det så bra som de får det att låta, uttrycker hon.

Vid ett senare tillfälle fortsätter vi att utforska "Neggos" inverkan på hennes liv och klienten beskriver att hon tycker att det verka spännande, eftersom hon så tydligt kan känna att hon ÄR två delar.

Vi börjar med att prata om hur "Neggo" påverkar henne och vad det resulterar i? Jag använder här whiteboard och skriver upp det hon beskriver.

"Neggo" hindrar klienten från att få ett arbete att fungera, från att skapa nya relationer och sociala aktiviteter. Hon känner att hon inte slutför det hon påbörjar och resultatet är att hon går runt med ständig ångest och en dålig självbild.

Hon upplever att hon har inte någon självkontroll. Ett exempel på detta är att hon kan sätta igång att försöka gå ner i vikt, eftersom hon upplever att hon är överviktig och har en ätstörning.

Då börjar hon att träna och kanske äta lite vettigare än hon brukar. Detta innebär t.e.x att äta regelbundet och mat istället för skit, såsom godis och annat ohälsosamt. Hon beskriver att om hon upptäcker att hon har gått ner i vikt något, så är hon snart tillbaka där hon slutar att röra på sig och äta som hon hade tänkt sig. Hon är tillbaka på ruta ett och känner sig misslyckad.

Detta kan också resultera i att hon inte ens påbörjar saker, för hon vet att det inte kommer att fungera.

Hur påverkar "Neggo" din sambo?

Hon upplever att de lever separata liv, ungefär som att de vistas på varsin ö.

De gör inget eller väldigt lite gemensamt.

Sambon är också/har blivit ensam.

Klienten kan uppleva att sambon är tillfreds med att hon mår som hon gör. Då får han vara ifred med sitt.

Hur påverkar detta din relation till övriga i familjen?

Pappa känner skuld och saknar mig. Han har någon gång sagt att han borde varit mera närvarande, men han trodde att han gjorde det rätta när han flyttade längre söderut i Sverige.

När vi talar om pappan blir klienten ledsen och vi pratar om saknaden av honom, så tycker klienten mest att hon är töntig, när hon betar sig så (gråter). Vi pratar en stund om att det kanske är aktuellt att bjuda in honom i behandlingen, men klienten ser inte att det skulle göra någon skillnad.

Mamma är en person som klienten gärna undviker. Hon upplever att mamma lägger stort ansvar på henne, samtidigt som hon ofta säger dumma saker till henne. Klienten beskriver hur mamma indirekt talar om för henne att hon inte får lägga skuld på henne, som de andra syskonen har gjort, sedan de har börjat se vad och hur mamma gör. Hon kan säga "du är den enda som som inte lägger skuld på mig". Vilket för klienten direkt blir att någon måste vara snäll med henne. Och det blir svårt eftersom mamman utnyttjar henne. Som att klienten är den som står för mammans och styvpappans telefonabonnemang, då de inte är betrodda att själva teckna sådana avtal, p.g.a anmärkningar hos kronofogde.

Hur skulle det se ut i ditt liv om du månne bättre?

Då beskriver klienten att hon ibland drömmer/funderar över sitt förhållande med sin sambo och att det kanske inte var honom hon skulle välja.

Kanske skulle hon bo med en tjej, då hon är bisexuell. Där skulle det vara oändligt mycket kärlek och omtanke.

Hon beskriver att för henne är kärlek detsamma som trygghet. Sambon är en trygghet i hennes liv, för han är snäll.

Hundar är en stor del av klientens liv och hon vill starta eget för att ta hand om andras hundar, som dagmatte eller extramatte. Då skulle hon också vilja bo annorlunda då det är svårt att bedriva något sådant i hyresrätt som hon idag har i en hyresfastighet med andra hyresgäster.

## **Bilaga 2 Brev till mamma**

Klienten har under våra samtal fått i hemläxa att skriva brev till sin mamma och skriva det precis som det skulle skickas till mamma. Där skulle hon ta upp händelser och känslor som har påverkat henne negativt och sedan skulle hon läsa upp detta brev i våra samtal. Hon gjorde detta och det blev ganska svårt för henne att läsa upp det. Hon började gråta och tyckte det var jättejobbigt.

Hon är besviken på mamma för en hel massa händelser, men sammantaget är det nog bristen på omsorg och omvårdnad som är det genomgående. Det kommer upp tillfällen där mamma inte har skyddat henne ifrån styvpappans uppfostringsmetoder. Som att i vid något tillfälle ha släpat klienten i håret runt i lägenheten. Hon har växt upp med direkta kränkningar från mamma i form av tjockis, dum i huvudet, mm.....

Klienten beskriver en uppväxt som känslomässigt är ganska kall och fri från bekräftelse och kärlek. Föräldrar som har egna bekymmer med matmissbruk, spelmissbruk och ett missbruk av sin egen ekonomi. Hon beskriver att när hon fyllde 18 år övertalade (tjatade) mamma henne att köpa dator åt sin mamma på avbetalning, då föräldrarna inte kunde få något på avbetalning. Vidare beskriver hon hur hon fortfarande i 28 års ålder står för telefon abonnemang till mamma och styvfar.

### **Bilaga 3 Rollspel Neggo**(transkribering av min intervju med " Neggo")

J= Jag N=Neggo och K=Klient

J - Hej och välkommen Neggo. Jag har hört talas om dig en hel del.

N - Hmm.....

J - Jag har träffat K några gånger, sisådär 4-5 gånger och du har varit på tapeten ganska länge. Så jag tänkte att det var dags att intervjua dig.

N - Okej?

J - Jag förstår att du har funnits ganska länge i K:s liv. Stämmer det?

N - Hmm.....

J - Har du pejling på när du kom in i hennes liv?

N - Nja? Något minne är att det var vid 6 års åldern kanske. Innan det är ju K hemma själv ganska mycket och där vid 6 års åldern skulle hon lämna tryggheten hemma och gå på "lekis" (numera förskola).

Där tvingades K vara med andra och göra en massa aktiviteter som hon inte ville göra.

J - Har du koll på om K bad dig komma in eller om du valde själv att träda in i hennes liv?

N - Nej, men jag kom in för att skydda henne.

J - Har du koll på om du har varit till hjälp?

*Mina reflektioner under transkriberingens gång: Inget direkt svar och jag upptäcker nu när jag skriver detta att jag borde ha hängt mig fast här. Jag skyller på att detta är min första gång i en intervju med något som jag tillsammans med klienten har tagit fram genom att externalisera. Något jag kommer att ta lärdom av.*

J - Har K försökt att bli av med dig eller har hon alltid välkomnat dig?

N - Nej hon har försökt att bli av med mig när hon gick i gymnasiet. Hon gick då hos en kurator, eftersom hon då var svartsjuk på sin dåvarande kille.

J - Okej?

N - Då började de jobba med ta bort negativa tankar och ersätta dem med positiva. Det tyckte jag var jätteläsvigt, så jag lät henne gå ett par gånger och sedan tog jag över igen.

J - Okej, men hon lät dig hållas från 6 års ålder till gymnasiet. Har hon inte försökt att bli av med dig tidigare?

N - Nej det tror jag inte.

J - Okej. Då i gymnasiet är K i 16 års åldern eller så?

N - Ja och att hon då gick till kurator och försökte berodde på att det blev skadligt för någon annan än henne själv. Hennes svartsjuka. Hennes kille blev ju lidande av hennes svartsjuka.

J - Okej, jaha, så det var för att tredje person blev inblandad.

N - Hmm

J - Så annars trivs ni ganska bra tillsammans?

N - Ja det är alltid en trygghet, att gömma sig bakom, för det finns också mycket humor i det (där tar K över utan att jag uppfattar det under intervjun, jag får det påpekad i handledning och se det själv också när jag transkriberar filmen)

J - Du måste ha jobbat på ganska bra för att få K att tycka om dig så mycket.

N - Ja hon har ju identifierat sig med mig

J - Okej okej

N - Hon förklarar sig alltid som negativ och skeptisk

J - Om du skulle sätta ord på vad för nytta du har gjort under dessa år. Vi sitter ju här och K är 28 år. För du kom in i hennes liv för att skydda henne, tror jag du sa tidigare?

N - Hmm ja

J - Kan du se att du har lyckats med ditt uppdrag?

N - Ja, fast det har nog gått överstyr kanske.....att jag fick för mycket makt.

J - Ja?

N - Som jag inte kunde hantera

J - Okej, du kan se det?

N - Det är väl därför hon har ångest, tror jag. Hon gav för mycket till mig, fast jag tänkte ge henne lite doser som en skyddsbarriär, men hon gav allting.....till mig.

J - Jaha så du hade en liten fin tanke sådär.

N - Ja precis

J - Så du tänkte finnas där i lite lagom doser

N - Ja lite mera sådär..."Inte sätta sig på mig" du vet. Den attityden var det tänkt från början.

J - Jaha. Har du någon pejl på hur du lyckades att ta över, så mycket i K:s liv. Hade hon ingen talan alls eller? Hur gick det till? För din tanke var ju att skydda henne? Eller?

N - Min tanke var inte att ta över, men det kändes som att jag inte hade något val. Jag var tvungen att ta över allt.

J - Finns du i andras liv också? Eller är det ett heltidsjobb att vara med K?

N - Nej ibland.....jag vet inte

J - Har du lediga dagar?

N - Nej det tror jag inte (säger hon leende)

J - Nähä, har du lediga timmar?

N - Nej jag är med henne hela tiden 100%, påminner om hon skulle glömma. Till exempel som nu, när hon har fått alla papper påskrivna så hon kan starta sin firma. Då påminde jag direkt om att det var ganska skruttigt skrivet på intyget från tidigare arbetsgivare. Det var fattigt, stod väldigt lite vad hon hade gjort och så. K hade trott att det skulle stå lite bättre grejer och det stod mest vad hon hade gjort. Inte att hon är bra liksom.

Då påminde jag om att det inte kommer att gå igenom. Att hon får starta firma. Sedan påminde jag direkt att hon inte hade körkort och inte övningskör, så att hon skulle komma ner på marken igen. Hon ska inte glädjas åt någon framgång, som att hon har fixat något.

J - Mår du gott då? När du ser att hon faktiskt håller sig på mattan riktigt ordentligt?

N - Ja det är skönt och jag är trygg (låter som K kommer in igen)

J - Vad är det i det som gör dig trygg?

N - Det är vad jag är van vid (också K som kommer in) Varken hon eller jag behöver anstränga oss, behöver inte bryta något mönster, för det är det vidrigaste som finns.

Hon har ju faktiskt försökt tidigare, men jag kan alltid ta över när det går för bra.

J . I vilka lägen är det som det går för bra för K? Har du några sådana typiska exempel där du känner att nu behöver jag ta tag i detta, nu börjar hon tro att hon är någonting? Eller är det så du tänker?

N - Ja det är precis så. Jamen som till exempel när hon gick ut och joggade liksom. Det är det värsta som kan hända. För det betyder att det är någon förändring på gång liksom.

J - Okej

N - Då måste jag snabbt vara där, för annars innebär det att jag kommer att försvinna.

J - Jag blir lite nyfiken på hur du tänker. För du kom in i hennes liv för att hjälpa henne, men du pratar just nu som att du vill stjälpas henne. Hur tänker du kring det?

N - Jag vet inte. Jag vill nog bara ha henne inom min balans.....liksom.

J - Tycker du om K

N - Lite grann

J - Lite grann?

N - Ja hon bekräftar ju mig hela tiden

J - Jaha okej, men om hon skulle sluta att bekräfta dig? Om hon skulle vilja ha lite mindre av din närvaro. Vad skulle hända då?

N - Jag skulle nog göra allt jag kan för att inte försvinna.

J - Men om jag som K:s terapeut skulle kunna ge henne så mycket kraft, så att hon sparkar ut dig, till exempel 4 dagar i veckan. Skulle det vara möjligt? Skulle det gå att förhandla om något sådant?

N - Jag tänker mer att Jag skulle kunna kanaliseras till att vara med i vissa delar, som i politiska

diskussioner, orättvisor och sådant är jag bra att ha.

J - Okej okej

N - Ja alltså om man kunde få mig att vara en del av K

J - Bara så jag förstår. Vad är det med politiken? Är det just i sådana diskussioner

N - Nej men alla sådana diskussioner om på både det ena och andra, känslor och sådant. Då är det ju bra att kunna vara kritisk och så

J - Finns det sådana tillfällen där du har hjälpt K i positiv bemärkelse. Ditt namn är ju Neggo, så det blir för mig lite motsägelsefullt.

N - Ja

J - Så sådant skulle det gå att förhandla med dig om?

N - Ja om jag får vara på rätt plats? Någonstans måste jag vara tror jag

J - Jamen det låter väl vettigt, tycker jag.

N - Ja inom humorn och så alltså

J - Hmm

N - Jamen som sagt, hon är ju (K) superfeminist och antirasist och där är jag bra. Där kan jag vara med. Utan mig hade hon aldrig kunnat sätta folk på plats.

J - Okej

N - Ja som håller på med dumheter. För då kan jag ta över helt. K kan bli lite försiktig men där tar jag över helt, och då är det ju positivt. Då handlar det ju om folk som kommer i kläm.

J - Så det finns hos dig en kraft, en ilska som gör att K står upp för vissa saker

N - Hmm

J - Nu gör ju jag en tolkning av det, men det är inte något negativt att stå upp för vissa saker, men man kanske behöver ha lite aggressivitet för det?

N - Ja jag tror inte att hon skulle fixa det utan mig som tar över. Alltså som vågar.

J - Finns det mera situationer som.....där du skulle kunna finnas för K, och samtidigt kunna släppa annat?

N - Alltså jag tar ju stor plats inom hennes humor, som också är viktig för henne.

J - Ja

N - Det är ju ändå något som är roligt. Alltså sådana där bedrövliga saker som man känner igen sig i.

J - Får jag vara lite nyfiken och höra vad det är för humor ni har gemensamt. Det är sjuk humor eller?

N - Mörk humor, sarkastiska grejer.....det är lite så, och.....ja jag vet inte.....kanske skulle kunna

användas inom motion och sådant på något sätt. Fast där kan det ju bli lite svårt, eftersom jag inte gillar att hon ens försöker. Så det där behöver jag jobba på i så fall. För jag vill inte att hon ska må för bra, så därför kan det vara svårt att finnas till där.

J - Var går den gränsen någonstans? När är det så och har K varit där någon gång, när hon mår för bra?

N - Det var några veckor sedan.

J - Jaha bara några veckor sedan. Hur långt brukar du släppa K i bra mående? Går det att mäta på något vis?

N - Ja hon får högst må bra i tre veckor, typ.

J - Och sedan är det dags att plocka ner henne

N - Ja

J - Men du skulle? Du hade själv ett förslag om att motion var ett område som du skulle kunna bli användbar. Då blir jag lite nyfiken på i vilken uträkning skulle du låta K göra det som hon behöver göra, för att må lite bättre.

N - Hur menar du?

J - Jag blir lite nyfiken på hur långt du kan släppa henne. Det låter ju inte som att du är beredd att släppa henne helt och hållet?

N - Nej

J - Men det var ändå förhandlingsbart?

N - Ja om vi kan hitta något sätt. Jag vet inte vad (här upptäcker jag att det är K:s uppgivenhet som talar )

J - Men låt säga att du släpper taget de timmar? Du hjälper till i positiv bemärkelse.....när det gäller politik och ställningstagande, motion.....skulle det kännas okej för dig?

N - Det är läskigt.

J - Är det läskigt?

N - Om du menar att jag ska vara någon annanstans, så är det läskigt

J - Nej men meningen är kanske att din attityd mot K skulle vara på annat vis. Att ha en tanke om att vara henne till hjälp, som du hade när du kom in i hennes liv.

N - Ja det vart ju lite fel

J - Ja du kan se det idag att det blev lite fel?

N - Ja, men jag tror att det inte bara är mitt fel. Det har med föräldrar som är, som har stora Neggos, som har bekräftat att jag gör rätt liksom.

J - Ja. Okej?

N - För jag kan ju kännas igen Neggot som är i hennes mamma



J - Okej?

N - För att jag tror att jag omedvetet kopierar ett beteende, som hennes mamma har haft hela hennes liv.

J - Hmm

N - Så

J - Får jag vara lite nyfiken på varför? Du har ändå till uppgift att, eller har tagit som livsuppgift att hjälpa K. Den här kraften som du använder i politiska diskussioner. Hur kommer det sig att du inte använder den kraften till att sätta mamma på plats? De här negativa bitarna.

N - Neggot hos mamma är som typ.....möta.....alltså, det där ögat i Sagan om ringen liksom. Det största monstret. Och då menar jag inte mamma, utan den biten

J - Det negativa?

N - Ja, för att man skulle få tillbaka så mycket skit.

J - Hmm men du har väl power? Du har ju styrt K:s hela hennes liv, så gott som? I alla fall i 22 år om jag ska tolka det rätt, så kom du in i hennes liv i 6 års åldern?

N - Jamen där.....

J - Det finns grejer som du undviker alltså

N - Där får jag direkt smäll på fingrarna om jag är med hennes mamma. Fast hon använder ju sitt Neggo som ett vapen mot mig, så det blir en krock. Nej jag vågar inte säga ifrån (här är det åter K som har tagit över). Så då blir hon ledsen istället för att bli arg, eftersom jag inte vågar stå upp och säga någonting.

J - Skulle det vara, jag tänker att i utbyte sådär, så att du skulle få lite att jobba med sådär, om du nu är tvungen att vara positiv i vissa avseenden sådär?

N - Hmm

J - Skulle den kraften gå över till att tala om för morsans Neggo, att nu håller du käften ett tag?

N - Nja

J - Skulle det vara möjligt?

N - Inte med tanke på vad hon går igenom nu, med de andra två systrarna. Känns inte lägligt.

J - Det känns ju inte som att Neggo, alltså du är så intresserad av.....tolkar jag det rätt när jag ser att du försöker att skydda mamma i detta läge.

N - Absolut.....det är ju närmaste som kan komma åt mig, eller vad man ska säga. Det är storasyster, mamma och min kusin, som vågar säga ifrån om jag tar för mycket plats.

J - Okej

N - Det är då jag hukar mig. Det är dessa tre personerna

J - Jaja. Vad är det hos dessa personer som gör att du hukar dig?

N - Jag vet inte (suck), det är väl att jag bryr mig så mycket om dem

J - Så Neggo bryr sig ganska mycket

N - Ja, så det blir typ skamkänslor istället för sur- Neggo

J - Ska vi stanna där?

N - Hmm

Vi byter position där klienten lämnar rollen och stolen som Neggo satt i. När hon sitter i stolen som sig själv igen, så kan hon beskriva att det blir väldigt tydligt för henne att hon styrs väldigt mycket av Neggo.