



Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling

Grundläggande psykoterapiutbildning på systemisk narrativ grund
vid Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling

Personliga brev vid terapiavslutningar

-En praktikbaserad studie om hur brev vid avslut påverkar mig som terapeut

Salome Hector

Uppsats motsvarande 7,5 högskolepoäng, 2019

Författare: Salome

Handledare: Ilze Norman

Examinator: Lisen Kebbe

ABSTRACT

Detta arbete har varit en del av min utbildningsresa under min grundläggande psykoterapiutbildning på systemisk narrativ grund vid Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling. Syftet har varit att skapa en större förståelse för hur jag som behandlare påverkats av att ge personlig respons i form av brev, i samband med terapiavslutningar. Det har även varit mitt syfte att förstå hur breven kan påverka behandlingsrelationen samt bidra i mina fortsatta samtalskontakter. Detta har gjorts genom en praktikbaserad, kvalitativ studie som haft utgångspunkt i min egen upplevelse av att skriva personliga brev samt utifrån innehållet i dessa. Resultatet har visat på att min upplevelse av att bli berörd till stor del kan förstås utifrån den allians som funnits mellan mig och ungdomarna där det uppstått ett "vi". Det har även framkommit att när jag som behandlare blivit personlig och därmed mer "verklig" inför den andra, har relationen upplevts mer jämbördig. För mig har uppsatsarbetet inspirerat till att i större utsträckning använda terapeutiska brev, både vid avslut och i pågående samtalskontakter.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	3
SYFTE.....	4
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	4
TEORI	5
ALLIANS.....	5
<i>Witness-thinking och Aboutness-thinking</i>	6
<i>Att avsluta relationer berör</i>	6
NARRATIV TEORI OCH TERAPEUTISKA BREV.....	7
METOD	8
TILLVÄGAGÅNGSSÄTT.....	8
BEGREPP.....	9
AVGRÄNSNINGAR.....	9
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	9
RESULTAT	10
ATT BLI BERÖRD.....	10
SLUMPMÄSSIGT ELLER NOGA UTVALT.....	11
VAD FÖRMEDLAR BREVEN?.....	11
UPPLEVELSEN AV BREV.....	13
RISKER OCH UTMANINGAR.....	13
SAMMANFATTNING	14
REFERENSLISTA	16
BILAGA 1	17

INLEDNING

Efter att under sju år arbetat inom det sociala arbetsfältet, med både socialtjänstens utredande arbete samt med behandlingsarbete inom Barn och Ungdomspsykiatri, BUP, har frågor om vad som egentligen är hjälpsamt för människor ofta återkommit. Där det ibland bedömts finnas bästa kompetens och goda förutsättningar för lyckad förändring, uteblir den. Och i andra situationer med ”sämre” förutsättningar sker underverk.

Hur vi människor påverkar varandra och förhåller oss till de som finns runt oss är frågor som alltid intresserat mig. Jag har utifrån det haft en stark tro om att det relationella perspektivet spelar en stor roll för behandlingsresultat. Detta har bekräftats under den pågående utbildningen inom grundläggande psykoterapi på systemisk narrativ grund, som utgör ramen för denna studie, där det relationella perspektivets betydelse för terapieresultatet ofta lyfts fram. I modern forskning har det vid flera studier framkommit att psykoterapi generellt har god effekt, men att val av terapiform i sig inte skiljer sig åt, utan når samma goda effekt. Det som visat sig ha betydelse för att terapin ska bli lyckosam, har istället för metodval pekats på behandlingsrelationens betydelse, alltså alliansen mellan terapeut och patient (Miller & Bertolino, 2012; Holmqvist 2007). Denna allians är en ömsesidig relation och Hertz (2019) uttrycker det genom att göra en viktig skillnad på att vi inte arbetar med familjer, utan i familjer. Jag har under min utbildning blivit stärkt i mina tankar kring vikten av allians. Dock har jag fått ny förståelse och djupare insett att det inte enbart är patientens upplevelse och känsla som är viktig, utan just samspelet mellan oss där kanske min upplevelse som terapeut blir minst lika viktig för resultatet. Därför anser jag att den även är värd att närmare utforska.

Under slutet av våren bytte jag arbetsplats och lämnade mitt arbete på en av BUP:s öppenvårdsmottagningar, vilket innebar att jag avslutade många relationer och behandlingskontakter. Under några veckors tid var de flesta av mina besök de sista och avslutande samtalen i kontakten. Samtidigt hade jag pågående handledning och fick då inspiration att göra några av de avslutande samtalen på ett annat sätt än tidigare. Därför valde jag att skriva brev till vissa av de ungdomar jag haft en mer enskild kontakt med. Breven som ungdomarna fick med sig hem var personliga och utgick från min upplevelse av kontakten som varit. Det blev en möjlighet att faktiskt ge tillbaka något av vad ungdomen i fråga betytt för mig och hur jag blivit påverkad av vår kontakt.

Min tanke var att dessa brev förhoppningsvis både skulle bli en uppmuntran till ungdomarna, men även ett mer konkret avslut. Det jag inte hade reflekterat över, var alla de funderingar detta väckte i mig. Och jag var heller inte beredd på att det även skulle förändra mig som behandlare. Det var först när jag satt vid mitt skrivbord och började formulera mig som jag insåg att flera olika tankar och känslor började ta form kring breven. Dels kändes det plötsligt lite nervöst att uttrycka något personligt i ett brev som kändes så bestående och definitivt. Hur skulle det jag skrivit tas emot och uppfattas? Fanns det möjlighet att missuppfatta orden och att det ledde till negativa effekter? Och dels kröp det fram känslor och upplevelser som jag behövde förstå och hantera. För vad hade vår gemensamma resa faktiskt betytt för mig? Och för vems skulle skrev jag egentligen dessa brev?

Frågorna intresserar mig både utifrån min pågående utbildning där stort fokus läggs på förstående och utvecklande av min egen praktik. Men det intresserar mig också utifrån hur jag som behandlare kan arbeta på ett sätt som jag upplever stämmer överens med mina etiska värderingar.

”Jag skulle önska att vi helt slutar att tala om terapi och forskning som människoteknik, och hellre talar om det som människokonst, konsten att delta i band med varandra.”

Tom Andersen, 2011, 229

Syfte

Syftet med denna studie är att skapa en större förståelse för hur jag som behandlare påverkats av att ge personlig respons i form av brev, i samband med terapiavslutningar. Syftet är även att skapa förståelse för hur breven kan påverka behandlingsrelationen samt bidra i mina fortsatta samtalskontakter.

Frågeställningar

- Hur påverkar de personliga breven vid avslut, mig som behandlare?
- Hur kommer det sig att de avslutande samtalen görs på olika sätt?
- Hur påverkar min upplevelse av allians med patienten, mitt val av avslutningsmetod?
- Vad finns det för risker med att vara personlig i avslutande samtal?
- På vilket sätt är det lämpligt att använda sig av personliga brev i ett framtida arbete?
- Hur kan det upplevas att få ett personligt brev i samband med avslut?

TEORI

Som teoretisk grund för min studie har jag valt att ta avstamp i det stora området allians, där mycket finns skrivet. När det gäller just avslutandet av terapier har det jag så långt hittat, ofta fokuserat på klienters upplevelse av avslut. Svårare har det varit att hitta studier om terapeutens upplevelse. Och än svårare vad gäller studier kring att ge personlig feedback i form av brev vid avslut. Jag kommer dock att lyfta fram en uppsats som behandlar terapeuters upplevelse av avslut, även om denna utgår från avslut vid psykodynamiska terapier. Gällande brevets betydelse i terapi mer generellt, återfinns detta i den narrativa praktiken, där både David Epston och Michael White visar på många exempel (White & Epston 2000). Det ska också sägas att det utifrån storleken på min forskning inte har funnits förutsättningar att söka igenom all forskning inom dessa områden.

Allians

Allians är ett ämne med många dimensioner och aspekter och många är de forskare och kliniker som ägnat sitt skrivande och tänkande till att förstå den terapeutiska alliansen (Kåver 2011). Miller och Bertolino skriver att den terapeutiska alliansen är avgörande för behandlingsresultatet, tillsammans med metoder, patientens egenskaper och terapeutens förmåga. Dock står alliansen ut, och forskning har påvisat att resultatet för behandlingen, i mellan fem till tio gånger större del beror på allians, snarare än modell och teknik (Miller & Bertolino 2012). I många av de nya metoder som växer fram inom det terapeutiska fältet har därför den terapeutiska relationen fått en viktig och central plats (Kåver 2011).

Hur alliansen beskrivs och uttrycks finns många exempel på. Kåver beskriver det som en kommunikationsdans, där man både för och låter sig föras utifrån ett gemensamt mål: att försöka förstå och hitta vägar. Hon skriver även att alliansen handlar om ett samspel, där terapeutens handlande blir avgörande för hur arbetsklimatet utvecklas. Vidare poängterar hon att alliansen inte får tas för given, utan är en pågående process som man ständigt behöver arbeta på (Kåver 2006, 2011). Även Buber (2011) berör ämnet allians utifrån begreppet ”det mellanmänniska” och lyfter fram vikten av äktheten som avgörande i samtal och som särskiljande från ”det sociala”. Han menar vidare att för att ett samtal ska vara äkta, måste var och en som deltar bidra med sig själv. Buber anser därav att det är en avgörande skillnad mellan att ”stå inför en annan människa som personligt väsen, ett ”Du”, och som ett objekt, ett ”Det”, och trycker på vikten av att se den andre som ett ”Du” (Buber 2011, 12).

Witness-thinking och Aboutness-thinking

John Shotter har intresserat sig för den dialog som sker mellan människor och hur vi förhåller oss gentemot varandra. Han menar att de som deltar i dialogen lever med varandra inifrån samtalet. Att det i samtalet finns en ömsesidig närvaro där man är inlyssnande till vad som uttrycks i rummet och inte omtolkar, utan istället nyfiket utforskar vad den andra vill berätta och är villig att försöka förstå. Han använder begreppen *witness (dialogic)-thinking* vilket han beskriver ”is a form of reflective interaction that involves coming into living contact with an other’s living being, with their utterances, their bodily expressions, their word, their ‘works’.” (Shotter 2005, 54). Detta ställer han i förhållande till ”*aboutness (monologic)-thinking* however, is unresponsive to another’s expressions; it work simply in terms of a thinker’s ‘theoretical pictures’ – but, even when we ‘get the picture’, we still have to interpret it, to decide, intellectually, on a right course of action.” (Shotter 2005, 55). På så sätt gör han en tydlig skillnad mellan att ett samtal sker ”med” en annan, alltså *witness-talk*, jämfört med att ställa sig utanför och tala ”om” någon eller något, det vill säga *aboutness-talk*. Shotter beskriver att ett samtal som bygger på *witness-talk* innebär att den andre kan påverka oss, förflytta oss och bli betydelsefull för oss. Det framträder ett ”det” emellan oss som inte enbart bygger på ett ”jag” och ett ”du”, utan detta ”det” är gemensamt vårt och skapas i samtalet. Vi involveras och fördjupas i den andres inre liv och allt vi gör blir delvis format av den andre som responderande (Shotter 2005).

Att avsluta relationer berör

När Hall och Larsson (2015) skriver kring avslutningar i psykodynamiska terapier med fokus på terapeuters upplevelser, framkommer att de ofta upplevs svåra utifrån ett existentiellt perspektiv. De lyfter fram komplexiteten i relation. Att trots att den är djup och betyder mycket för oss, ändå måste avslutas. Så gör vi inte med andra relationer i livet som är betydelsefulla, utan dem värnar vi om och behåller helt naturligt. De skriver vidare kring att det är särskilt svårt för terapeuten att avsluta terapier med patienter som har en ensamhetsproblematik och har ytterst få relationer, kanske endast den till terapeuten. Samtidigt lyfter de fram studier som visat att avslutningar med patienter som man upplever sig stått nära, ändå känts som mest tillfredställande, även om dessa avslut inneburit känslor av både sorg och glädje. I intervjuer med terapeuter framkommer att: ”Vid en avslutning är båda parter påverkade; ingen går fri från att känna av att det är en separation. I denna situation tycks flera av terapeuterna som vi har intervjuat ha behov av att kliva fram som verkliga människor. De vill visa och tydliggöra för sina patienter att de också har fått med sig något

viktigt av relationen, att de går ur terapin berörda och kanske till och med förändrade.” (Hall & Larsson 2015, s 10). Terapeuter menar även att det är viktigt för patienten att få känna att även denne haft betydelse för terapeuten. De anser att detta är ett sätt för patienten att känna sig sedd, bekräftad och få en upplevelse av att berört andra människor (Hall & Larsson 2015).

Hall och Larsson skriver även om hur avslut verkar förändra relationen mellan terapeut och patient. Terapeuter önskar vid avslut vara mer jämställda med sina patienter, och överföringsrelationen tonas ner, för att den verkliga relationen ska få bli mer betydelsefull. De tycker sig även se att ett band mellan terapeut och patient består efter att kontakten avslutas. Nyfikenheten som varit ett viktigt verktyg för terapeuten, håller man nu tillbaka. Man får avstå från att inte längre veta hur patienten mår och har det. Denna obesvarade fråga om hur det gick, verkar dock leva kvar hos terapeuten. Och detta band beskrivs som en positiv process, då det leder till reflektion och viktiga erfarenheter (Hall & Larsson 2015).

Narrativ teori och terapeutiska brev

I det narrativa förhållningssättet utgår man från att människor strukturerar sina erfarenheter genom berättelser. Det är också genom berättelser som vi kommunicerar med omvärlden. I språket blir vi dels informerade, men det är även med och formar oss då vi skapar vår förståelse av verkligheten i och genom språket. Man utvecklar enligt den narrativa terapin alternativa och möjliga berättelser för personen vi samtalar med, snarare än samlar in information (föreläsning: Hansson & Vennman 2018). Enligt White och Epston utgår det narrativa tänkandet från att den personliga medverkan är viktig och man ser på personen som huvudperson i dennes värld. Det innebär att livet och relationer formas om varje gång berättelser återskapas och skrivs om. Detta arbete kan ges uttryck i många olika tekniker och arbetssätt, så som externalisering, om-författande samtal och definitionscermonier (White & Epston 2000). Jag kommer nedan fördjupa mig i ytterligare ett arbetssätt; terapeutiska brev, vilket är kännetecknande i narrativa terapier.

I *Narrativ terapi - en introduktion*, beskriver White och Epston hur de använder det skrivna ordet som ett arbetssätt för att hjälpa människor att omformulera sina relationer och syn på problem. De ger exempel på många olika typer av brev som de använt under terapier och breven riktar sig ofta till patienter och deras anhöriga, men även till andra betydande människor (White & Epston 2000). Trots att breven till sitt innehåll och fokus är mycket olika finns det några grundteman jag gärna vill belysa. För det första låter författarna sig själva och sin egen process lysa igenom. White skriver exempelvis i ett brev att han efter att samtalet

avslutats stannat kvar med ett par viktiga frågor och att det ofta händer efter ett samtal. Genom att dela detta med sin patient visar han på att samtalet inte lämnat honom oberörd. Han lyfter i ett annat exempel fram en personlig upplevelse där han benämner föräldrars förmåga och relation som visdom. Flera brev uttrycker även hur terapeuten upplevt relationen och exempelvis skriver Epston i ett brev att: ”Det var en mycket trevlig erfarenhet för mig att träffa och diskutera föräldraskap med sådana välinformerade, tänkande och engagerande föräldrar. Om varje barn hade sådana föräldrar, skulle många av de ”missförhållande” som vi förknippar med barn och ungdomar inte existera.” (White & Epston 2000, 125). En del av breven avslutas även med omtänksamma ord som att ”Jag önskar dig allt gott...” eller ”Jag ser fram emot vårt nästa möte” (White & Epston 2000, 132 och 149). Det är tydligt att breven genomsyras av författarnas grundläggande principer som strävar mot respektfullhet mellan terapeut och den som söker hjälp, en känsla av omsorg, samt efter ärlighet och öppenhet i interaktionen (White & Epston 2000).

METOD

Tillvägagångssätt

Studien är kvalitativ på så sätt att den utgår från min egen praktik och kommer studeras *inifrån* och inte *utifrån*. Min förhoppning är att mitt reflexiva förhållningssätt bjuder in läsaren till egen reflektion och till en egen process kring personliga brev. Simon (2018) lyfter fram åtta kriterier som hon anser är viktiga riktlinjer i den systemiskt praktikbaserade forskningen och där reflexivet är ett av dem. Hon poängterar vikten av att forskningen är ärlig och transparent. Detta både gällande val av metod och material, i den etiska hållningen samt i forskarens egen påverkan av studien.

Eftersom innehållet i denna studie är baserat på min egen praktik och till stor del bygger på mina egna upplevelser, reflektioner och tolkningar är det heller inte generaliserbart. Det bör därför inte läsas som om det är en sanning, vilken alla skulle uppleva på samma sätt. Utan min förhoppning är att det jag skriver ska få leda till en egen fördjupad förståelse och kunskap om mig själv och mitt praktiska arbete, men även inspirera läsarna att själva upptäcka vad denna typ av personliga avslut kan bidra till i deras arbete.

I studien använder jag mig av några brev jag skrivit till ungdomar vid avslutande samtal. Jag utgår även från den respons jag fick vid överlämnandet av breven, vilken utgår från hur jag minns och tolkade det som hände i rummet. Jag har under arbetets gång övervägt

att ta kontakt med de ungdomar jag avslutat för att på så sätt även få möjlighet att utforska deras upplevelse av den personliga feedbacken. På flera sätt vore det spännande att få med deras röster i studien och det är möjligt att det skulle berika resultatet. Dock ser jag flera svårigheter och risker med en kontakt och har därför valt att avstå. (Se vidare under etiska överväganden).

Begrepp

Ungdom: I resultatet använder jag genomgående begreppet *ungdom* när jag syftar till de patienter med vilka jag haft avslutande samtal. För mig innebär det en skillnad redan i hur jag benämner dem jag träffar och där patient eller ungdom får olika klang och känsla. Kanske kan det förklaras med hjälp av Martin Bubers tankar om att jämlikhet är en förutsättning för ett äkta möte mellan ”Jag” och ”Du”. Joachim Israel sammanfattar på bokens baksida det så fint med orden ”I detta möte är den andre inte ett objekt för min erfarenhet. Han är ett subjekt som är med att skapa mitt ’jag’, liksom jag deltar i att skapa detta ’du’.” (Buber 1997, bokens baksida). Och jag känner djup respekt för att de ungdomar som jag skriver om i denna uppsats har varit med och skapat mitt ”Jag”.

Avgränsningar

Temat allians och hur vi upplever relationer är ett område som det skrivits om i otalig mängd och denna studie kommer enbart att fokusera på en mycket liten del av verkligheten. Främsta fokus kommer vara att förstå min egna, helt personliga upplevelse av brev vid avslut med några få ungdomar. Och det kommer inom ramen för studien inte finnas utrymme att vidare undersöka hur andra upplever liknande situationer.

Etiska överväganden

De ungdomar som nämns i texten har jag valt att inte tillfråga om delaktighet. Detta dels utifrån att studiens syfte är att skapa större förståelse för mig själv som terapeut och deras del enbart består i att vara mottagare av breven. Om jag idag hade haft en pågående kontakt med ungdomarna hade situationen varit annorlunda och jag skulle kanske då formulera andra frågeställningar. Att inte ta kontakt med ungdomarna beror även på etiska och metodiska skäl. Dels är det endast fyra månader sedan kontakterna avslutades och de avslutades alla på grund av mitt val att byta arbete. Det var alltså inte ungdomar som inte längre var i behov av stöd via vården och heller inte deras val att avsluta kontakten och relationen. Det finns därför en

etisk risk i att åter ta kontakt, då jag inte längre har möjlighet att inom ramen för mitt arbete ta hand om det som en eventuell kontakt kan innebära i form av att få ny information om ungdomens mående. Jag ser det även som en svårighet att värdera den eventuella respons jag skulle få. Detta utifrån att jag upplevde en god allians med de ungdomar jag valde att skriva brev till och risken är därför att responsen enbart blir positiv. En något bättre möjlighet skulle i så fall vara att någon utomstående gjorde dessa uppföljningar, men det kvarstår dock att ta ansvar för den kontakt som då skulle tas.

RESULTAT

Att bli berörd

Som jag inledningsvis beskrivit, avslutande jag under en tid många behandlingsrelationer på grund av nytt arbete. Det ledde till att jag reflekterade mycket kring olika sätt att avsluta, upplevelsen för mig som terapeut samt hur det kan uppfattas för ungdomarna.

De ungdomar jag valde att skriva brev till hade på ett särskilt sätt berört mig och betydde något för mig. Och jag insåg att det fanns en egen känsla av sorg att hantera i dessa avslut. Det blev på ett mer påtagligt sätt tydligt att de varit en del av mitt liv och spelat en viktig roll. Det känslomässiga i mig ville ge dem mitt privata nummer och uppmana dem att höra av sig, medan mitt förnuft inte ansåg det vara professionellt och klokt. Kanske kan det som framkommit i andra studier förklara dessa känslor och tankar. Hall och Larsson (2015) menar att det för oss människor inte är naturligt att avsluta relationer som är betydelsefulla. Önskan om att behålla relationer kan utifrån det ses som något helt naturligt och för mig kändes det angeläget att förmedla mig själv, att ge dem en upplevelse av att inte enbart varit någon i mängden, utan att relationen varit ”på riktigt”. På samma sätt visar Hall och Larssons (2015) studie på vikten av att vid avslut kliva fram som verkliga människor i mer jämlika positioner. Även min önskan om att på sätt och vis få finnas kvar och få veta hur ungdomarna efter avslutet mådde och hur det gick, verkar delas av andra terapeuter. Hall och Larsson (2015) beskriver just detta som ett band, vilket består även när kontakten är avslutad. Och för mig blir det tydligt att relationerna med dessa ungdomar levte kvar, både i mina känslor och tankar. Och inte minst i mina reflektioner i denna uppsats.

”Om jag verkligen brydde mig om dig skulle jag lägga handboken åt sidan och lämna mina lösningar hemma, föreställningarna skulle upphöra vi skulle vara oss själva.”

- Ruth Senter

Slumpmässigt eller noga utvalt

Endast några av mina ungdomar fick med sig ett brev vid vårt sista samtal. Och jag frågar mig varför just dessa, och varför inte alla? Ju mer jag funderar över detta tror jag mig se ett samband mellan breven och att jag själv upplevt relationen som betydelsefull och nära. Dessa relationer har för mig varit känslomässigt svåra och inneburit tårar, oro och frustration. På ett tydligare sätt än andra ungdomar har de ställt saker på sin spets, handlat om livets verkliga allvar och svåraste frågor. När jag idag tänker tillbaka på dessa ungdomar återfinns en känsla av att vi kämpat tillsammans. Att vi gemensamt varit i det svåra och att jag som terapeut inte kunnat stå utanför och betrakta det som hänt, utan behövt befinna mig mitt i dessa ofta kaotiska känslor. Kanske kan man förstå hur dessa relationer kunnat påverka mig så med hjälp av Bubers teorier. Ungdomarna har utifrån denna teori blivit ”Du” för mig, inte varit ett objekt, ett ”Det” jag kunnat ställa mig utanför vilket troligtvis bidragit till att samtalen varit det som Buber beskriver som ”äkta” (Buber 2011). På liknande sätt kanske det även kan förklaras med Shotters (2005) tankar om ”witness-talk”, där det i samtalen upplevts ha funnits en ömsesidighet och de skett ”med” varandra och inte ”om” den andre.

Jag funderar även över att jag inte låtit mig involveras på samma sätt med alla ungdomar, och inser att det troligtvis inte funnits samma känslomässiga allians i dessa relationer. Därmed har det heller inte funnits samma behov av att vid avsluten bli ”verklig” inför dem. Kan det vara så att de ungdomar där samtalen blir som allvarligast är de ungdomar jag tillåter mig att bli ett ”Du” med? Att det är lättare för mig att dansa en gemensam dans med ungdomar jag är mest oroad för. Ju mer jag funderar kring detta, hittar jag en längtan i mig själv som är ganska desperat i sin önskan om att ungdomarna ska få uppleva det jag själv ofta känner inför livet. Både livets skörhet och utmaningar, men med tron om att det finns en större värld som är meningsfull och fylld med skönhet. Något i mig går inte med på att allt ska få sluta i kompakt mörker. Som om jag måste förmedla en aning av ljus och hopp.

Att inte alla relationer upplevs lika nära och avgörande kanske även beror på att mitt arbete innebär så många patienter och relationer att jag inte orkar vara ”Du” med alla. Att jag utifrån den arbetsbelastning som finns i dagens psykiatrivård inte orkar vara ”verklig” och mig själv med alla, då den känslomässiga investeringen faktiskt blir för tung.

Vad förmedlar breven?

De brev jag skrivit inleds med ett ”kära” innan ungdomens namn. Redan i rubriken kan jag se att jag vill sätta en grundton med att tilltala dem med ett ord som jag upplever är positivt

värderande. Jag vill att de ska känna att breven är personliga och vänliga. Breven fortsätter sedan med att inledande säga "tack" för de samtal vi haft och för den tid vi träffats. Anledningen till "tacket" verkar syfta till att jag exempelvis *"blivit så berörd och imponerad av ditt mod, att du vågat berätta om sådant du länge hållit för dig själv och som varit och är smärtsamt."* Mina brev innehåller även sådant jag ser upp till och fascinerats av hos ungdomarna samt saker jag lärt mig och som samtalen bidragit med i mitt liv. Exempelvis skriver jag; *"att du har en sån envishet och inre styrka, jag ser upp till de egenskaperna hos dig"*, och *"också ditt mod att våga prata om drömmar. Att tänka tankar om framtiden. Det har gett mig mycket tankar om att det alltid finns vägar framåt, att det alltid finns hopp även när det är som mörkast."* Att se upp till något hos en annan människa förutsätter att vi är öppna för att lära av den andra, vilket i sin tur förutsätter en nyfikenhet på en andra. Att se potential i varandra säger också något om hur vi ser på våra roller och positioner och vi stiger på så vis ner från vår expert-roll och blir mer jämlika, vilket terapeuter upplever behov av vid avslut (Hall & Larsson 2015). Breven avslutas med en önskan för ungdomen; *"Jag önskar att livet ska få bära med sig så mycket gott det bara kan och önskar att du ska vara rädd om dig!"* och *"Jag önskar och hoppas att livet ska få ljusna igen, att det ska visa sig värt att leva..."* I dessa meningar tror jag att min desperata förhoppning är att få ge hopp, som jag ovan skrivit om. Och kanske är det till och med en sista ärlig vädjan från min sida, att välja livet, för både min och din och vår världs skull.

I de exempel på brev som White och Epston delar, finns även där en vänlig och personlig ton och de upplevs naturliga och okonstlade. När man läser dessa brev slås jag av den variation de förmedlar. Inget brev är det andra likt. De brev jag själv skrivit är mer lika, och kanske är det inte så konstigt utifrån att de skrivs utifrån samma syfte och sammanhang. Utifrån den mängd brev som de återger kan man anta att det finns en stor vana av att skriva terapeutiska brev. Man skulle kunna fundera på om denna vana innebär en risk för att breven blir allt för avslappnade och därmed opersonliga. Risken skulle då vara att vi förställer oss och "låtsas" vara äkta och uttrycker saker vi inte återspeglar i samtalen och därmed heller inte blir autentiska. Att vi med Bubers uttryck skriver som om vi vore ett "Jag-Du" men relationellt ser den andre utifrån ett "Jag-Det". Å andra sidan verkar White och Epstons vana istället bidra till variation och en känsla av trygghet i det som skrivs. Utöver att de är vana brevskrivare skulle det kunna bero på det syfte breven har, då många av breven har ett tydligt mål att bli lästa och ibland även uppmanar till respons eller eftertanke. Detta jämfört med de brev jag skrivit, som medvetet fokuserat på min egen upplevelse och inte förväntat sig någon respons.

För mig är White och Epstons sätt att skriva bekräftande och öppnar för möjligheten att som terapeut fortsatt få vara personlig och naturlig i mitt arbete, både i det som sägs och skrivs. Jag vill dock tro att brev som arbetsätt oavsett syfte, har en viktig plats i behandlingsarbete och kan utvecklas genom att användas i större utsträckning.

Upplevelsen av brev

Jag har som tidigare lyfts, valt att inte kontakta de ungdomar till vilka jag skrev brev. Jag vill ändå kort säga något om hur breven togs emot. När de överlämnades tog alla emot sina brev och sa tack. Ett par av dem uppfattande jag även blev lite förlägna. Kanske utifrån att jag kort sa vad brevet handlade om och även i rummet uttryckte tacksamhet och att jag blivit berörd. Jag tror inte att någon av dem hade förväntningen av att de skulle bidra med något i mitt liv, men jag tror att det upplevdes positivt.

Utifrån min egen erfarenhet som klient i samtal, har jag blivit påmind om hur jag själv upplevt något likande. När min samtalsterapeut vid ett samtal inledde med att säga att hon tänkt mycket på mig sedan sist och senare i rummet blev känslomässigt påverkad och tårögd, minns jag att det kändes stort. Det att min berättelse och mitt liv påverkade min terapeut både känslomässigt och i tankarna. Det var en fin känsla att veta att jag fanns med i hennes tankar och jag kände mig mindre ensam. Att smärtan verkligen delades och berörde, gjorde den något lättare.

I Hall och Larssons (2015) studie menar terapeuter att det för patienten är viktigt att få kännas sig betydelsefull. Genom att man som terapeut beskriver sin egen upplevelse av relationen ges det möjlighet att känna sig sedd och bekräftad, vilket ses som positivt. Och jag hoppas att någon av de ungdomar till vilka jag skrev brev fått känna något likande.

Risker och utmaningar

En utmaning med de brev jag skrev är att jag inte får veta hur det som skrevs togs emot och uppfattades. När jag skrev breven fanns det en ständig reflektion kring hur de skulle tolkas och uppfattas och att inte ha möjlighet att stämma av, förtydliga eller fånga upp reaktioner kan ses som en risk. Samtidigt tvingar det mig som skriver att vara modig på samma sätt som ungdomarna under samtal visat på ett mycket större mod när de berättat om smärtsamma upplevelser. En ytterligare risk skulle kunna vara att den som får brev känner sig "lurad", och får känslan av att terapeuten handlat lika mycket om terapeutens behov och process, som ungdomens egen. Risken finns då att terapeuten uppfattas ha varit självupptagen under

samtalen. Ännu en risk skulle kunna vara att patienten inte känner igen sig i det som beskrivs och har en önskan om att uppfattas på ett annat sätt, och på så vis känner sig missuppfattad.

Jag tror att risken att missuppfattas är en risk man som terapeut måste ta i sitt arbete, en utmaning all kommunikation bygger på. I Kåvers (2011) beskrivning av allians, befinner vi oss tillsammans i en dans. Och att lära sig dansa med någon kommer aldrig att från början vara perfekt, utan det kommer göras felsteg och trampas på tårna. Men det betyder inte att vi ska sluta dansa, utan visar på vikten av ständig lyhördhet och att man som terapeut tar ansvar för när det inte blir bra.

SAMMANFATTNING

Min utgångspunkt inför denna uppsats var att få fördjupa mig i min egen praktik och se på mitt arbete mer inifrån än utifrån. Då avslutande samtal under denna tid berörde mig på ett särskilt sätt, kändes det angeläget att försöka skapa en större förståelse för detta.

Syftet var därför att undersöka hur jag som behandlare påverkats av att ge personlig respons i form av brev, i samband med terapiavslutningar. Jag ville även förstå hur sådana brev kan påverka behandlingsrelationen och se hur det är möjligt att fortsatt använda sig av brev i behandling. Detta har jag gjort genom att utgå från några av de brev jag skrivit samt min upplevelse av de avslutande samtalen och låtit teorier om allians och terapeutiska brev utgöra förståelseramen.

Utifrån resultatet blir det för mig tydligt att jag inte är ensam med upplevelsen att bli berörd vid avslutningar. Dessa känslor och processer har beskrivits av andra både teoretiker och praktiker och kan på så vis ses som både viktiga och helt naturliga. Utifrån det känner jag mig bekräftad i mina känslor och uppmuntrad att tillåta mig vara personlig vid avslut. Det har blivit tydligt att alliansen spelar en avgörande roll för både vilket sätt jag väljer att avsluta kontakten på, hur personlig jag blir och därmed också hur avslutet upplevs för mig. Troligtvis påverkar det även hur avslutet upplevs av ungdomen, och risken är att känslan av att vara sedd och betydelsefull minskar när relationen från min sida inte upplevs lika nära och stark. För mig är det en viktig lärdom, men även en svår utmaningen att förhålla mig till, då de människor jag träffar faktiskt berör mig olika. Hur jag kan ta ansvar för att alliansen och i förlängningen även effekten av kontakten blir så god som möjligt, behöver jag fortsatt fundera kring.

Även om det i resultatet framkommer risker med att som terapeut skriva personliga brev ser jag fler möjligheter. Den narrativa teorins tanke om att vi blir till i språket innebär att vi behöver hitta metoder och sätt som hjälper människor att berätta och på så vis omformulera både problem och relationer. Att använda sig av brev som arbetssätt tror jag för många kan vara hjälpsamt i denna process. Jag ser heller inte någon anledning till att vänta med denna typ av kommunikation till det sista samtalet. Jag önskar istället att min inställning till det skrivna, om det är ett sms eller ett brev, i framtiden blir lite mer vardaglig och spontan och en motvikt till det formella och mer distanserade förhållningssätt jag ibland upplevt präglade arbetet i både vården och socialtjänsten.

Det har utifrån studiens omfattning samt utifrån etiska övervägande inte varit rimligt att hämta in ungdomarnas upplevelse av de brev de fick. Dock finns det kvar en nyfikenhet på vad det skulle tillfört studien att få deras berättelser, eller på annat sätt låtit röster om breven få en plats i uppsatsen. Troligtvis hade det gjort uppsatsen än mer intressant och besvarat några av de frågor som dröjer sig kvar i mig. Jag tror även att dessa röster skulle varit hjälpsamma i tankarna om terapeutiska brev i mitt framtida arbete.

Som nämnts har det som framkommit kanske störst påverkan på mig själv och jag anser inte att resultatet i sig är generaliserbart. Men jag hoppas att det kan få inspirera andra till reflektion och kanske även bidra till det praktiska arbetet. Och för mig har det varit en spännande resa att få fördjupa mig i mitt eget arbete och på många sätt varit lärorikt. Det har varit ett förtroende att under en tid få gå bredvid andra människor och särskilt dessa ungdomar. Jag har börjat ana att det finns en viktig aspekt i att inte reducera de behandlande samtalen till att enbart utgå från hur jag kan betyda något för dem, hur jag kan hjälpa dem. Utan tänk om jag kan få växa som människa och terapeut om jag vågar se dem jag möter i mitt arbete som gäster i mitt liv och både reflektera över och ibland även berätta vad de faktiskt betyder för mig. Jag tror att det här finns en viktig nyckel till att känna och visa respekt och ödmjukhet inför mötet med andra.

Referenslista

Andersen, T. (2011) *Reflekterande processer: samtal och samtal om samtalen*. 5.uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Buber, M. (1997) *Jag och Du*. 3. uppl. Ludvika: Dualis förlag AB.

Buber, M. (2011) *Det mellanmännsliga*. 5. uppl. Ludvika: Dualis förlag AB.

Hall, Å & Larsson, H. (2015) "Jag är levande i de avslutande mötena". *Terapeuter berättar om sina upplevelser av terapiavslutningar- en kvalitativ studie*. Lunds universitet.

Psykokoterapeutprogrammet.

<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=5436132&fileOid=5436186> (Hämtad 19-08-30).

Holmqvist, R. (2007) *Relationella perspektiv på psykoterapi*. Stockholm: Liber.

Kåver, A. (2006) *KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Kåver, A. (2011) *Allians, den terapeutiska relationen i KBT*. Stockholm: Natur & Kultur.

Miller, D. S., & Bertolino, B. (red.) (2012) *Feedback-informerad terapi FIT*. Lund: Studentlitteratur AB.

Shotter, J. (2005) *The short book of 'witness' - thinking*.

https://www.academia.edu/22594928/THE_SHORT_BOOK_OF_WITHNESS-THINKING

Hämtad (19-09-09).

Simon, G. (2018) *Eight criteria for Quality in systemic practitioner research*.

<http://murmurations.cloud/ojs/index.php/murmurations/article/view/41> (hämtad 19-09-10)

White, M. & Epston, D. (2000) *Narrativ terapi – en introduktion* Stockholm: Mareld

Föredrag

Hansson, U & Vennman, L. (2018) *Systemisk narrativ teori och praktik*. 8-9 oktober vid Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling.

Bilaga 1

Exempel på avslutande brev

”Kära

Jag vill verkligen tacka för de samtal som vi haft under det här halvåret. Jag har blivit så berörd och imponerad av ditt mod, att du vågat berätta om sådant du länge hållit för dig själv och som varit och är smärtsamt. Att du så ärligt har försökt sätta ord på hur du känt och känner. Och det fascinerar mig att du har en sån envishet och inre styrka, jag ser upp till de egenskaperna hos dig. Och också ditt mod att våga prata om drömmar. Att tänka tankar om framtiden. Det har gett mig mycket tankar om att det alltid finns vägar framåt, att det alltid finns hopp även när det är som mörkast. Jag önskar att livet ska få bära med sig så mycket gott det bara kan och önskar att du ska vara rädd om dig!

Kram Salome”