



Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling

Grundläggande Psykoterapiutbildning på Systemisk Narrativ Grund (Steg 1), Inriktning
Familj- och Nätverksarbete

”Jag är glad för att vi är som vi är” –

Ett utforskande av känslokommunikationsläkning

Författare: Louise Åkerström

Handledare: Ilze Norman

Examinator: Lisen Kebbe

Ht 2019

Abstrakt

Syftet med uppsatsen har varit att utforska det verbala men framförallt det icke-verbala samspelet mellan mig som behandlare och en klient i ett samtal samt undersöka effekten samtalet hade på klienten och på mig som person. Jag tog fram min empiri och analyserade mitt material utifrån praktikforskning. Samtalet filmades och den verbala och ickeverbala kommunikationen analyserades samt ett samtal om samtalet fördes tillsammans med klienten. Resultatet fann att det var stunder som upplevdes som avgörande för vår fortsatta kontakt. Stunder där vårt verbala men framförallt det icke-verbala samspelet upplevs spela en stor roll i utvecklingen av de avgörande ögonblicken av kontakt. I samtalet blev det ickeverbala språket mer talande än det verbala och dialogen blev meningsfull för oss båda utifrån känslor av hoppfullhet och glädje. Klienten uttryckte en ökad vilja till fortsatt kontakt och det positiva i att dela sin berättelse. Framträdande för mig var känslan av glädje i att mötas, dela känslor och dela ögonblick, få lyssna med hela kroppen, ge den andre utrymme att vara och samvara genom att uppmärksamma hennes varande bortanför orden.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte	2
Frågeställningar	2
Teori	2
Metod	5
<i>Etiska reflektioner</i>	6
Genomförande av studien	7
<i>Känslomöte 1</i>	7
<i>Känslomöte 2</i>	8
<i>Känslomöte 3</i>	10
<i>Känslomöte 4</i>	11
<i>Känslomöte 5</i>	12
Sammanfattande reflektioner	14
<i>Framtida forskning</i>	15
Referenslista	16

Inledning

När jag sökte mig till arbetet som jag har idag, som familjebehandlare på socialtjänsten, hade jag en önskan om att arbeta systemiskt. Min önskan bottnade i en tro på att arbeta med människor i sitt sammanhang. Genom arbetet fann jag ett nytt sammanhang med kollegor och klienter, vilket gav mig inspirerande möten och avgörande ögonblick i mitt liv. De avgörande ögonblicken bidrog till att jag kände mig levande, gav en gnista och kraft vilket i sin tur gjorde avtryck. Jag tror att det är dessa och liknande stunder som gör oss närvarande i nuet, levande genom energi som uppstår mellan oss och att det är genom andra i dessa stunder som vi känner mening och riktning. Det får mig att tänka på en beskrivning av kroppslig kommunikation:

“The body is clearly an instrument of physical processes, an instrument that can hear, see, touch and smell the world around us. This sensitive instrument also has the ability to tune in to the psyche: to listen to its subtle voice, hear its silent music and search into its darkness for meaning” (Mathew’s 1998 se Schore 2008, 15).

Jag intresserar mig för det explicita men framförallt det implicita samspelet som uppstår i det mellanmänniska mötet. Det tysta men ändå kraftfulla känslomässiga utbytet som uppstår. Daniel N. Stern (2005) beskriver det explicita som det verbala språket. Det explicita är symboliskt och möjligt att berätta, medan det implicita är det icke-verbala. Den implicita kunskapen definieras av Stern (2005) som procedurmässig och omedveten i den meningen att den inte är reflexivt medveten. Den implicita kunskapen innefattar sinnesförmimmelser, affekter, motivation och ord mellan raderna. Jag ser det verbala språket som en möjlighet men också en begränsning då det som finns mellan de verbala orden, det implicita i samspelet, kan glömmas bort om det explicita får en för framträdande roll.

I linje med min önskan om att arbeta systemisk påbörjade jag en grundläggande psykoterapiutbildning med systemisk narrativ grund. I min utbildning har jag inspireras av samtal med kurskamrater, föreläsare och handledare. Det som dock har ytterst fångat mitt intresse har varit det implicita i möten med människor och hur det påverkar relationen mellan oss och hur dessa möten har påverkat mig och bilden jag har av sig själv. Jag kan se tillbaka och reflektera kring val jag gjort och utmärkande stunder tillsammans med personer som har inspirerat mig. Ibland har jag funderat om jag har gjort val av en slump eller av en impuls men genom djupare reflektion har jag ändock härlett mitt driv och inspiration tillbaka till stunder av kontakt tillsammans med en annan person. Det gör mig nyfiken på om personer som jag möter i mitt arbete har samma upplevelse utifrån en kontakt som de har haft med mig och vad det i så fall har inneburit för dem.

Syfte

Att utforska det verbala men framförallt det icke-verbala samspelet mellan mig som behandlare och en klient i ett samtal samt undersöka effekten samtalet hade på klienten och på mig som person.

Frågeställningar

- Hur ser det verbala men framförallt det ickeverbala samspelet ut mellan mig och klienten i utvalda delar av samtalet?
- Vad upplever klienten att samtalet hade för effekt på henne?
- Vad upplever jag för effekt på mig efter samtalet och efter analys av samtalet?

Teori

Daniel N. Stern (2005), skriver om "moment of meeting", ögonblicksmöten då vi kan dela vårt mentala landskap med någon annan, dvs. intersubjektivitet. Genom att i samvaron ha sin egen upplevelse samtidigt som den andres upplevelse av min upplevelse såsom den reflekteras till mig genom den andres ögon och uttryck. Upplevelserna är olika men samtidigt lika, genom vilket våra upplevelser bekräftas och ett "medvetande" om att dela samma mentala landskap uppstår. Enligt Stern (2005) varar ögonblicksmöten endast några sekunder men blir avgörande för hur mötet ska fortskrida. Stern (2005) beskriver hur man tonar in den andres känsloläge och att ens egna medvetande utvidgas av den andres medvetande som i sin tur utvidgar dennes medvetande under intensiva interaktioner. När människor möter varandra i gemensamma nuvarande ögonblick skapas en återkopplingsring mellan de båda psykena. Det är i synnerhet om de ser varandra i ögonen som den intersubjektiva slingan hålls igång och förblir aktiv under de sekunder som krävs för att det nuvarande ögonblicket ska fylla sin funktion. Stern (2005) menar att klienter har en önskan av att bli förstådda och dela med sig av hur de känner i terapi, vilket gör att intersubjektivitet blir en drivkraft inom terapi. Det är även genom intersubjektivitet som vi skapar kontakt med oss själva. Mötesögonblicken faller inom den implicita domänen eftersom ögonblicken uppfattas mentalt medan det växer fram, det kan av den anledningen inte vara verbalt. Stern (2005) menar att resultatet av "moment of meeting" är att personerna ändrar sitt implicita vetande dvs. det vi vet utan att sätta ord på det, om att vara med andra. Enligt Stern (2005) grundar sig erfarenheter som leder till förändring inom psykoterapi på levd erfarenhet, i ett ögonblick av nukänsla. Att verbalt förstå eller berätta någonting räcker inte för att få till stånd en förändring. Den centrala tanken när det gäller ögonblick av förändring är att det uppstår en oväntad erfarenhet mellan två, eller flera,

personer och den handlar om deras relation. Det är en situation som uppstår nu, i vilken en emotionell berättelse om deras relation växer fram. Stern (2005) menar att erfarenheten skapar ett nytt intersubjektivt fält mellan deltagarna som förändrar deras relation och gör det möjligt för dem att gå åt andra håll tillsammans. Jag blir fascinerad över Sterns beskrivning av ögonblicksmöten utifrån hur avgörande samspelet blir mellan de två som möts. Jag blir också ödmjuk inför denna tanke och det inspirerar mig till att lära mig mer men att framförallt känna mer, känna min egen sårbarhet och genom det bli öppen för mötet med de personer som jag hamnar i dialog med. Jag inser rikedom i att vara öppen för personen som jag har framför mig.

Peter Rober beskriver i sin skrift, *"The complexity of listening in family therapy practice"* (2019), hur terapeuten kan lyssna med sina öron, ögon och hjärta. Genom sina öron lyssnar terapeuten till berättelsen som beskrivs verbalt av personen. Med sina ögon lyssnar terapeuten till den icke-verbala kommunikationen som personen förmedlar genom ansiktsuttryck, kroppsrörelser, andning osv. och vi kan se vad berättelsen som de beskriver betyder för dem genom de känslor som de uttrycker. Genom att lyssna med hjärtat är terapeuten närvarande i nuet med klienten och svarar intuitivt till den pågående interaktionen. Rober (2019) menar att i dialogen agerar den andre varpå terapeutens kropp svarar intuitivt innan denne explicit svarar genom talet. Att lyssna med hjärtat innebär också att terapeuten reflekterar över vad som väcks i terapeuten under samtalet. Beskrivningen av intuition i mötet gör mig nyfiken. Det förutsättningslösa, det oplanerade och ostrukturerade tilltalar mig. Jag kopplar det till behovet av att låta sin egen mänsklighet lysa genom och välkomna den respons som intuitivt kommer i mötet. Jag får en önskan om att utforska om det går att "ta på" och se i ett samtal var intuitionen banar väg för i relationen vilket jag upplever att Allan Schore beskriver med en annan intressant koppling till reglering.

Allan Schore menar att psykoterapi inte kan definieras av vad terapeuten explicit säger till klienten utan att nyckeln i terapi snarare är hur man implicit och subjektivt är med klienten (Ogden & Fisher 2015, 45). Pat Ogden & Janina Fisher (2015) menar att den viktigaste startpunkten för terapi är att skapa en tillräckligt trygg relation mellan terapeut och klient för att ge förutsättning för klienten att tillsammans vandra på resan mot att upptäcka sig själv. Trygghet i relationen skapas framförallt genom implicit känslomässig kommunikation mellan terapeut och klient. Terapeuten uppfattar klientens kroppsspråk, tar in klientens känslöstämning och svårreglerade emotioner, anpassar tempot och terapiprocessen och hjälper klienten att känna sig trygg (Ogden & Fisher, 2015).

Schore menar att terapeuten behöver vara uppmärksam på om klienten går upp i starka känslor för att hjälpa klienten att reglera känslorna och återkomma till ett stadie där klienten kan återfå förutsättning för utveckling av sitt eget regleringssystem (Ogden & Fisher 2015, 46). Terapeuten använder sitt eget implicita "social engagement system" dvs. kroppsspråk, ton på rösten, ansiktsuttryck, för att hjälpa klienten att reglera (Ogden & Fisher, 2015). Enligt Ogden & Fisher (2015) tolkar terapeuten den andres ickeverbala handlingar såsom att luta sig framåt, ögonkontakt, kroppsspänningar, andning osv. Ogden & Fisher (2015) menar vidare att klientens och terapeutens implicita språk påverkar den andre i dialogen. Enligt Schore är det avgörande att ändra bilden av terapi från att beskrivas som en verbal läkning till att istället beskrivas som en känslokommunikationsläkning (Ogden & Fisher 2015, 47).

Schore beskriver i sin artikel "*The right brain is dominant in psychotherapy*" (2014) vikten av den tidigt utvecklade högra hjärnhalvan i relationella processer. Schore (2014) belyser forskning som visar att den högra hjärnhalvan är det omedvetna medvetandet medan den vänstra hjärnhalvan är den medvetna explicita. Schore (2014) förklarar att den högra hjärnhalvan är dominerande vad gäller det implicita, ickeverbala, intuitiva, holistiska processandet av emotionell information och sociala interaktioner. När terapeuten och klienten talar till varandra från höger hjärnhalva till den andres högra hjärnhalva sker enligt Schore (2014) intersubjektivitet. Kommunikationen som uppstår mellan de högra hjärnhalvorna är den ickeverbala kommunikationen. Det pågår en ömsesidig påverkan av varandra genom personernas blickar, ton på rösten, andning och andra kroppsliga signaler. Dessa signaler visar enligt Schore (2014) mer av personernas personligheter än vad som kan avslöjas i den verbala kommunikationen. Schore (2014) menar även att terapeuten genom att möta klienten via den implicita regleringen av emotioner kan hjälpa klienten till att acceptera vissa känslor som tidigare har undvikits för att tillåta klienten att tolerera känslorna. Enligt Schore (2014) kan en avgörande del av all form av terapi kopplas till förmågor som finns i den högra hjärnhalvan såsom förmågan att empatiskt ta emot och uttrycka ickeverbala kommunikation, förmågan att registrera små signaler av förändring i någons uttryck och känslor och en medvetenhet av den egna subjektiva och intersubjektiva upplevelsen samt en förmåga till reglering av ens egna och den andres känslor. Schore (2008) menar även att det intersubjektiva arbetet inom terapi inte handlar om vad som sägs i terapin utan snarare är nyckeln hur man är tillsammans med klienten. När man inom terapi får en kontakt med en klient blir vi engagerade i processer som tar avstamp inom såväl terapeut som klient och när känslor delas intersubjektivt blir de djupare i intensitet samt även mer långvariga. Under dessa processer får känslor som legat

dolda möjlighet att framträda för såväl klient som terapeut (Whitehead 2006 se Schore 2008, 393).

Metod

Jag har valt att ta fram min empiri och analysera mitt material utifrån praktikforskning. Inom praktikforskning genomförs forskning av den professionella som en del av deras dagliga arbete och bygger på forskarens praktiska och professionella kunskaper och ett självreflexivt förhållningssätt. Forskaren är en synlig del av processen (Simon, 2018).

Jag filmade ett samtal med en klient som jag har kontakt med utifrån uppdrag kring familjebehandling. Mötet skedde i socialtjänstens lokal, i ett samtalsrum som vi har använt tidigare. Jag valde samtalet som jag skulle analysera förutsättningslöst och bad klienten att tala utifrån vad hon själv kände att hon hade behov av att prata om. Samtalet pågick i 1h och 12 min. Inspirerad av Robers (2019) beskrivning av att lyssna med hjärtat genom att reflektera över samtal så valde jag att skriva ner min upplevelse av samtalet, vad som hade slagit an hos mig och min känslöstämning efteråt. Dagen efter tittade jag på filmen och reflekterade kring vad jag såg och vad jag upplevde när jag tittade på filmen. Samma dag pratade jag med klienten och frågade henne om hur hon upplevde samtalet, vad hon mindes från det och effekten mötet hade på henne. Samtalet fortlöpte utifrån en utforskande dialog snarare än intervju.

Jag tittade på filmen och valde ut fem delar som jag ansåg utmärkte samtalet och där jag upplevde att jag och klienten hade en avgörande stund. Jag upplevde stunderna som avgörande utifrån kroppsspråket oss emellan och där intrycket av ögonblicket är att stunden påverkade hur samtalet skulle fortskrida. När jag pratade med klienten om samtalet och frågade om hennes upplevelse nämnde hon flera av stunderna som jag också hade valt ut. När jag redovisade transkribering av samtalet valde jag att benämna dessa stunder som ”känslomöten” utifrån att jag upplevde att det var just i känslan som vi möttes. Jag var nyfiken på vad det innebar för vår kontakt och relation att jag hade ett intresse av att utforska just vår kontakt därför valde jag att fråga henne kring detta. Eftersom erfarenheten som vi har och ramen som vi har haft i vår kontakt har varit familjebehandling genom socialtjänsten så är min reflektion att det kan innebära en skiftning i relation när jag som behandlare visar ett intresse för vad som sker mellan oss samt även vad som händer när jag som behandlare ber klienten om hjälp att utforska detta ämne i syfte att jag ska bli bättre och utvecklas som person. Jag valde att avgränsa min uppsats till ett endast undersöka ett samtal med en klient

eftersom jag var intresserad av just mötet och jag har inte som avsikt att generalisera den implicita och explicita kommunikationen och komma fram till någon generell beskrivning.

Etiska reflektioner

Jag är medveten om att min tolkning av kroppsspråk är just en intuitiv tolkning och jag har en medvetenhet i mitt explicita språk att jag ställer mina tolkningar som frågor. Jag kan dock observera i min film av samtalet att jag inte kan kontrollera hur min kropp svarar på Annas implicita och explicita uttryck vilket får mig att inse vikten av att sätta ord på och vara transparent om sina tankar likväl som känslor i samtalet för att vara autentisk och äkta med personen man möter. Jag har en medvetenhet om att båda påverkas i samtalet och att jag också vill vara öppen i hur jag påverkas. Jag är medveten om att det blir övergripande min tolkning och mina formuleringar av samtalet som blir mest framträdande. Jag valde av den anledningen att föra ett samtal om samtalet tillsammans med klienten för att få fram hennes röst och upplevelse. Jag övervägde att tillsammans med klienten titta på filmen med känslomötena men beslutade mig för att inte göra detta då jag önskade att avgränsa materialet samt undvika att göra det implicita under samtalet explicit. Istället har jag under processens gång delat uppsatsen med klienten för hennes godkännande och synpunkter.

Våra olika positioner som familjehandlare och klient kan innebära en maktobalans som blir viktig att vara medveten om. Klienten beskriver under samtalet om samtalet hur hon har lyssnat på familjehandlarna utifrån tron att vi vet vad som är rätt eftersom vi arbetar på socialtjänsten.

Utifrån att klienten önskar att vara anonym har jag valt att inte använda hennes riktiga namn i uppsatsen och inte heller beskriva henne och hennes livssituation. Det fiktiva namnet som jag använder för henne är Anna och hennes son Arvid.

Genomförande av studien

Känslomöte 1

Anna sitter nedsjunken i fåtöljen, tittar upp åt vänster och har händerna korsade framför sig, hon suckar, och säger med långsam ton:

"jag känner att jag har tappat meningen, jag sköter mina barn, men tänker varför gör jag detta?"

Anna tittar tillbaka på mig med höjda raka ögonbryn och mungiporna ner. Jag tittar henne i ögonen och har ett sorgset uttryck i ansiktet med ögonbrynen i lätt triangel och mungipor lätt ned. Anna fortsätter och säger:

"...egentligen?"

Jag lutar mig framåt och knyter händerna. Anna skrattar och ler snett och säger:

"varför?"

Jag tittar henne i ögonen och fortsätter att se sorgen och allvarig ut, andas lugnt och upprepar Annas fråga, med låg ton:

"varför?"

Anna blir åter allvarlig, nickar och svarar:

"ja, varför?" och tittar ner. *"lite så ja"* Anna skakar på huvudet

"och mitt rum, jag bryr mig inte om det längre, jag är inte där alls"

Anna höjer hakan mot vänster och skakar på huvudet medan hon tittar på mig. [vi har haft som mål att hjälpa Anna att rensa i ett av hennes rum, min reflektion när jag tittar på filmen är att hon signalerar att hon inte vill genom att lyfta hakan].

Jag svarar samtidigt:

"mmm", nej"

Anna säger med betoning på orden:

"jag bryr mig inte rent ut sagt, jag skiter i alla saker"

Hon gestikulerar med händerna medan hon säger det.

Jag lyfter hakan och rynkar lätt och hastigt ögonbrynen, för att sedan återgå till sorgen min i ansiktet.

Anna tittar åt ett annat håll och fortsätter att säga:

"Jag liksom är..." Anna suckar.

Anna tittar tyst ut mot vänster.

Anna berättar innan känslomötet att hon behöver spela och svälja sina känslor. Anna beskriver efter samtalet att det var hjälpsamt för henne att få prata om sin situation och på så vis lägga det utanför sig själv. Min reflektion efter samtalet är att möjligheten för henne att

delar sin upplevelse som hon bara på var avlastande för henne. Jag tänker även att det var viktigt att jag, trots att hon skrattar mitt i stunden, är implicit kvar i hennes känsla av sorg och ensamhet genom att luta mig fram, titta henne i ögonen, uttrycka sorg i ansiktet och i tonen på rösten. Speciellt med vetskapen om att hon har uttryckt att hon tenderar att spela glad när hon egentligen inte är det. Schore (2014) menar att terapeuten kan hjälpa klienten till att acceptera och tolerera känslor som tidigare har undvikits genom att vara stöd i reglering av affekter via den implicita kommunikationen. När jag tittar på filmen reflekterar jag kring var jag kan tänkas befinna mig i för känsla under samtalet. Jag vet att jag har en önskan om att hjälpa klienter att ”komma ur” känslor av hopplöshet, men att jag under denna stund väljer att befinna mig kvar i känslan såväl implicit som explicit genom att fortsätta att uttrycka Annas ord ”varför”. Jag tänker att jag omedvetet gör ett val att stanna kvar i känslan, uttrycka lugn, och att jag låter den implicita tala och visar att jag uppfattar att det känns hopplöst just nu men att jag ser att Anna står ut i känslan och på så vis förhoppningsvis hjälper henne att stå ut i den.

Känslomöte 2

Anna berättar att hon har ringt en granne som skulle hjälpa henne. Annas röst bryts när hon berättar om att han inte har ringt tillbaka och hon tittar ner medan hon berättar. Anna frågar:

”varför säger man saker och erbjuder och hjälpa en när de sedan inte gör det”.

Jag säger: *”mmm”.*

Anna lyfter axlarna i axelryckning och tittar på mig med lyfta ögonbryn i triangel och mungiporna ner. Anna skakar på huvudet medan hon säger:

”jag förstår inte” ... ”ska jag gå runt och vänta på att han hör av sig?”

Jag skakar på huvudet med lyfta triangelformade ögonbryn.

Anna säger: *”jag blir som ett... jag hatar att vara sån”*

Jag säger med mjuk ton på rösten: *”mmm”*, tar ett djupt andetag och lutar mig fram.

Anna tittar mig i ögonen och säger med kraft i rösten:

”jag har lust att bara ta en tändsticka och kasta den på bilarna så det är över någon gång”

Anna tittar åt sidan och säger: *”Jag känner mig löjlig”.*

[När jag tittar på Anna tycker jag att hon ser nedstämd ut och jag får en känsla av ensamhet]. Jag möter Annas blick, lutar mig framåt, lutar på huvudet och frågar med mjuk ton:

"...påverkas du av att du har känt dig ensam?" Jag sträcker fram mina händer samtidigt med öppen handflata.

Anna nickar och svarar: *"mmm"*

Anna gestikulerar som jag, med öppna händer, och berättar att hon skrivit till sin mamma som har valt att inte svara henne.

Whitehead menar att när man inom terapi får en kontakt med en klient blir vi engagerade i processer som tar avstamp inom såväl terapeut som klient och när känslor delas intersubjektivt blir de djupare i intensitet samt även mer långvariga. Whitehead menar även att under dessa processer får känslor som legat dolda möjlighet att framträda för såväl klient som terapeut (Whitehead 2006 se Schore 2008, 393). Min reflektion efter samtalet är att jag fick känslan, genom hennes kroppsspråk och tonen på hennes röst, av att hon kände sig ensam och övergiven vilket jag valde att sätta ord på. Anna började då att berätta om hur hennes mamma inte har svarat på hennes kontaktförsök och vi kunde fördjupa oss i det. När jag senare under samtalet frågar henne vad hon tror har lett till att hon känner en känsla av meningslöshet funderar hon och svarar efter en stund med att berätta om sin mamma. Jag tror att det var i ovanstående känslomöte viktigt att ge implicit och explicit uttryck för hennes uttryck av ensamhet och på så vis prata om hennes relation till sin mamma. Ogden & Fisher (2015) menar att trygghet i relationen mellan terapeut och klient skapas framförallt genom implicit känslomässig kommunikation. Min förhoppning är att jag genom att spegla hennes känslöstämning, luta mig fram, ha ett öppet och inbjudande kroppsspråk genom öppna utsträckta händer, uppmuntrande nickande, mjuk blick och ton i rösten, gav Anna ett intryck av att vara en person som välkomnade hennes berättelse och önskade att finnas till hands för att ta emot hennes känsla av ensamhet. Stern (2005) menar att resultatet av "moment of meeting" är att personerna ändrar sitt implicita vetande, dvs. det vi vet utan att sätta ord på det om att vara med andra såsom kroppsspråk, affekter och motivation. Under samtalet stiger Anna ton i styrka när hon talar om sin besvikelse. Jag talar med henne i en lugn ton och jag har ett öppet kroppsspråk. Anna blir under dialogen lugnare och uttrycker i samtalet om samtalet att hon blev lugnare av att prata med mig:

"Du är tillbakadragen med känslorna på insidan, det är ju din personlighet och du är lugn och det är bra motvikt för mig, jag kan också bli lugn av det"

"Jag har erfarenhet av [en annan] terapeut som blivit arg på mig och då blev jag rädd för henne, hon ville styra mig och det hade jag svårt för, men du har varit snällare"

Jag kopplar detta till Ogden & Fishers (2015) beskrivning av att finnas som trygg relation och stöd i att reglera känslor genom att använda sitt implicita "social engagement system" dvs.

kroppsspråk, ton på rösten och ansiktsuttryck. Rober (2019) beskriver hur man kan lyssna med sina öron, ögon och hjärta. Genom sina öron lyssnar terapeuten till berättelsen som beskrivs verbalt av personen. Med sina ögon lyssnar terapeuten till den icke-verbala kommunikationen som personen förmedlar genom ansiktsuttryck, kroppsrörelser, andning osv. och vi kan se vad berättelsen som de beskriver betyder för dem genom de känslor som de uttrycker. Genom att lyssna med hjärtat är terapeuten närvarande i nuet med klienten och svarar intuitivt till den pågående interaktionen. Rober (2019) menar att i dialogen agerar den andre varpå terapeutens kropp svarar intuitivt innan denne explicit svarar genom talet. Jag ser i filmen av samtalet hur min kropp svarar på Annas känsla intuitivt genom att uttrycka sorg och ledsenhet innan jag verbaliserar ett uttryck genom att fråga om Annas upplevelse av ensamhet.

Känslomöte 3

Jag är framåtlutad med knutna händer, har ett sorgset uttryck i ansiktet och säger:

”du sa förut att du har tappat meningen”

Anna tittar ner och lutar huvudet ner, mungipor ner och svarar:

”Ja idag känns det verkligen så” Anna suckar djupt.

Jag svarar:

”men det betyder också att du...” (betonar ”du”)

Anna tittar upp på mig

Jag lyfter hela mina ögonbryn i ett hoppfullt uttryck i ansiktet och fortsätter:

”... i det hör jag också att du har en önskan om mening, en önskan om...” (betonar ordet ”önskan”)

Anna torkar sina tårar och svarar med en stabil ton:

”ja imorgon börjar [kurs] och...”.

Jag svarar uppmuntrande: *”mmm”*.

Anna fortsätter: *”jag har faktiskt läst första kapitlet och han ringde igår [kursledaren], bara för att stämna av att jag är med i den gruppen...”*. Anna fortsätter att prata om gruppen med en stabil röst.

Jag lutar mig tillbaka och nickar uppmuntrande.

Min reflektion efter samtalet är att det blir viktigt att såväl möta Annas känsla av meningslöshet men även uttrycka att det finns en kraft i känslan av meningslöshet eftersom det står för en önskan om mening. Jag inser när jag tittar på filmen att det implicita budskapet

i hur jag betonar orden kan inverka på hur samtalet fortlöper. Jag reflekterar kring vad det innebar för dialogen att jag, genom olika ansiktsuttryck och ordbetoning, kan följa med Anna och uppmuntra samtalet vidare. Schore (2008) menar att det är känslan i terapeutens röst snarare än den semantiska innebörden i orden som ger störst avtryck i klientens implicita minnen. Jag reflekterar över vilken känsla som Anna uppfattade i mina ord. Min känsla när jag uttryckte orden var önskan om hopp och styrka. Jag kan bara hoppas att det även var det som landade i Anna och som fick henne att berätta vidare i dialogen.

Känslomöte 4

Anna frågar *"hur ser ni [familjebehandlare] på mig?"* Anna skrattar, tittar ner och lyfter axlarna. Anna fortsätter:

"jag är väldigt ambivalent, ni ser mig som... ni... ja" Anna tittar ner på sina händer och grejar med sina ringar och lyfter upp sina händer och fortsätter:

"jag sviktat ju väldigt emellanåt men jag ...mm..." Anna tittar ner på sina händer och snurrar på sina ringar. Hon trycker bak huvudet mot fåtöljen och tittar ner och håller sedan andan.

Jag lutar mig fram lugnt, ler och tittar Anna i ögonen. Jag svarar:

"Jag tänker att..." jag har höjda ögonbryn. *"och jag har tänkt det väldigt mycket..."*

Anna tittar upp på mig. Jag fortsätter:

"...att du har varit med om mycket, sist t.ex. som du berättade om allt som du måste hantera och att du klarar det har imponerat mig" Jag betonar orden *"klarar det"*.

Anna släpper ut andan, ler och svarar *"ok"* med ljus ton på slutet av ordet, samtidigt som hon tittar ner.

Jag fortsätter att le uppmuntrande och svarar *"ja"* och lutar huvudet.

Jag fortsätter att berätta:

"jag blev berörd när du berättade om din mamma och din känsla av ensamhet, för jag..." medan jag berättar har jag handen mot bröstet.

Anna svarar *"mmm"* med mjuk ton och torkar sina tårar. Anna börjar berätta om andra kvinnor i hennes liv som hon mött som hon beskriver som trygga personer och som hon upplevt som kvinnor som har ersatt hennes mamma i olika perioder av livet.

Anna inledde samtalet med att berätta om hur hon kände oro och skuld efter ett tidigare hembesök. Hon berättar att hon var orolig för att hennes stressade sätt och forcerade berättande gjorde familjebehandlare oroliga för hur barnen har det med henne och att hon kände skuld för att hon inte hade låtit oss prata. Min reflektion efter analys av samtalet är att

denna stund, kan ha varit viktig för Anna utifrån den skuld och oro som hon kände efter förra samtalet. Stern (2005) menar att erfarenheter som leder till förändring inom psykoterapi grundar sig på levd erfarenhet, i ett ögonblick av nukänsla. När människor möter varandra i gemensamma nuvarande ögonblick skapas en återkopplings slinga mellan de båda psykena. Det är i synnerhet om de ser varandra i ögonen som den intersubjektiva slingan hålls igång och förblir aktiv under de sekunder som krävs för att det nuvarande ögonblicket ska fylla sin funktion. Den centrala tanken när det gäller ögonblick av förändring är att det uppstår en oväntad erfarenhet mellan personer och den handlar om deras relation. Erfarenheten delas genom att personerna intuitivt deltar i den andres erfarenhet, denna erfarenhet blir en del av personernas implicita kunskap i deras relation. Stern (2005) menar att erfarenheten skapar ett nytt intersubjektivt fält mellan deltagarna som förändrar deras relation och gör det möjligt för dem att gå åt andra håll tillsammans.

I samtal om samtalet med Anna efteråt berättar hon att hon hade som avsikt att avsluta behandlingen eftersom hon inte visste vad det skulle leda till men hon hade ändrat sig efter samtalet. Anna berättar att hon minns att jag sagt att jag varit imponerad över att hon klarat utmaningar i sitt liv. Jag tolkar det som att även Anna betraktade denna stund som en avgörande stund för vår relation.

”Min inställning innan var att nu avslutar jag det, vad ska det vara till för? Men sedan tänkte jag att ni känner ju mig så väl och det är skönt med utomstående att kunna lägga skit i knät på och ni hjälper mig att reflektera lite”.

Anna beskriver även vad som hon upplever var hjälpsamt:

”Tycker att det är skönt att ta till sig det positiva som igår när du sa att du tycker att jag klarat jobbiga perioder ... Jag berättade att du sa det till [tredje person]”.

”Det har varit hjälpsamt när ni har sagt ”det där gjorde du bra”, det brukar jag försöka komma ihåg när jag tvivlar på mig själv, då tänker jag att ni säger ju att det är bra och då måste det ju vara det eftersom ni jobbar ju på socialtjänsten”.

Känslomöte 5

Anna berättar om en episod några dagar innan samtalet:

”Jag är lite crazy ibland, jag är inte som alla andra mammor och Arvid sa: jag är glad för att vi är som vi är”

Jag svarar med uppmuntrande ton ”mmm” och nickar med instämmande höjda ögonbryn och lugnt leende.

Anna fortsätter att berätta om situationen.

Jag svarar: *"Va fint att höra"* Jag har lite öppen mun och leende och höjda ögonbryn.

Anna ler och tittar funderande åt sidan och säger med eftertryck:

"Ja visst är det, att vi ändå är som vi är... ja"

Jag tittar på Anna och möter hennes blick och jag ler större med höjda ögonbryn. Annas leende blir större.

Anna ler och fortsätter:

"vi pratar ibland när vi går efter skolan... och ibland så vill han att jag ska gå med en bit till, det är så trevligt att prata med dig...[säger Arvid]"

Jag lutar mig tillbaka medan Anna berättar och jag hummar uppmuntrande. Jag ler med höjda ögonbryn (uttrycket i ansiktet uttrycker "mysigt") och jag svarar:

"han tycker att det är jättemysigt"

Anna skrattar och ler

Jag svarar: *"va fint"* med ett stort leende.

Min reflektion efteråt är att vi under denna dialogsekvens delade Anna upplevelse såsom Stern (2005) beskriver intersubjektivitet, att i samvaro ha sin egen upplevelse samtidigt som den andres upplevelse av min upplevelse såsom den reflekteras till mig genom den andres ögon och uttryck. Upplevelserna bekräftas och ett "medvetande" om att dela samma mentala landskap uppstår. Stern (2005) menar även att det är genom intersubjektivitet som vi skapar kontakt med oss själva. Jag ser i filmen hur Anna och jag delar glädjen av berättelsen. Jag kände Annas glädje och blev fascinerad av hennes berättelse vilket speglades i mitt ansikte varpå Anna stannade upp och smakade på orden igen och tittar leendes åt sidan när hon tänker tillbaka till stunden som hon delade med sin son. I vårt samtal efteråt om samtalet berättar Anna om att hon tidigare har känt sig missförstådd av socialtjänsten:

"Jag har varit så missförstådd, socialtjänsten har bara sett mig som den hysteriska Anna och utgått från det. De ville att jag skulle ändra någonting, de ville att jag skulle ändra min personlighet men hur gör man det?"

Hennes beskrivning fick mig att känna för ovanstående känslomöte extra starkt. Hon har sin erfarenhet av att andra har dömt henne och hennes personlighet men i detta känslomöte kan vi dela en upplevelse av glädje genom en berättelse om en varm mamma med ett vackert spektrum av nyanser och en pojke som är glad för att hans mamma är den hon är.

Sammanfattande reflektioner

Syftet med denna uppsats var att utforska det verbala men framförallt det icke-verbala samspelet mellan mig som behandlare och en klient i ett samtal samt undersöka effekten samtalet hade på klienten och på mig som person. Jag önskade att besvara mina frågeställningar om hur det verbala och det ickeverbala samspelet ser ut mellan mig och klienten i samtalet och vad klienten upplever att samtalet hade för effekt på henne samt vilken effekt jag upplever på mig efter samtalet och efter analys av samtalet.

Jag undersökte ett samtal och valde att lyfta fram fem känslomöten. Utifrån Stern (2005) ser jag flera av känslomötena under samtalet som ”moment of meeting”, det var stunder som jag upplever som avgörande för vår fortsatta kontakt. Stunder där vårt verbala men framförallt det icke-verbala samspelet spelar en stor roll i utvecklingen av de avgörande ögonblicken av kontakt. Jag ser den omedvetna dansen i samspelet mellan oss och de snabba känslomässiga speglingarna som uppstår. Jag blir fascinerad över samspelets rikedom och allt som sker under få korta ögonblick. Jag slås även av innebörden av Rober (2017) beskrivning av att ord oftast kan endast delvis greppa vad kroppen kan uttrycka. Utifrån Annas kroppsspråk och tonen på rösten uppfattade jag att hon kände sig ensam vilket jag uttryckte genom mitt kroppsspråk och därefter valde att sätta ord på varpå Anna delade hennes beskrivning av hennes relation till sin mamma.

Stern och Schores beskriver hur den implicita kommunikationen påverkar intersubjektiviteten mellan människor och hur det i sin tur påverkar deras implicita vetande om att vara i relation med andra. Det går i linje med Odgens & Fishers beskrivning av att den implicita kommunikationen, genom delade erfarenheter och terapeutens förmåga att implicit reglera utifrån klientens implicita kommunikation, ger ökad tryggheten i relationen. Denna process i relationen påverkar i sin tur klientens utveckling av att reglera sina egna känslor och, enligt Schore, ökar klientens känslacceptans. Jag tycker att det skildrar terapi i linje med Schores uppfattning av terapi som känslokommunikationsläkning. I samtalet befinner jag mig implicit kvar i Annas känsla av sorg och ensamhet vilket jag upplever hjälper Anna att känna trygghet i relationen mellan oss samt trygghet i att vara kvar i känslan tillsammans, reglera den och acceptera den tillsammans. Min upplevelse av samtalet med Anna var att vi gemensamt genomgick en känslokommunikationsläkning som påverkade såväl henne som mig.

Jag önskade att undersöka vad Anna ansåg att samtalet hade för effekt på henne. Anna beskriver att hon blev lugnare efter samtalet och att hon tyckte att det var skönt att berätta för någon annan istället för att bära det själv. Hon berättar att hon innan övervägde att avsluta familjebehandlingen men att hon ändrade sig efter samtalet. Hon uppger att hon tog till sig att jag är imponerad över att hon klarar så mycket. Hon berättar att hon valde att återberätta detta till en tredje person efter samtalet. Jag hade med uppsatsen en önskan om att utforska framförallt den icke-verbala kommunikationen och samspelet samt vilken effekt samtalet och analys av samtalet hade på mig. När jag tittade på filmen och läste transkriptionerna slogs jag av hur lite jag säger verbalt men hur jag ändå implicit talar med Anna och följer henne i dialogen som blir meningsfull för oss båda. När jag efter samtalet kände var jag känslomässigt befann mig upptäckte jag att jag hade en känsla av hopp och arbetsglädje. Jag kunde relatera till Annas upplevelse av ensamhet i hennes beskrivning av att "tappa meningen", utifrån min egen känsla av att under samma period "tappat glädjen". Hennes frustration och sorg i att vara missförstådd och endast sedd utifrån en sida av sig själv speglade min frustration av att vissa personer som jag arbetar med blir missförstådda och objektifierade snarare än sedda som unika subjekt i sin egna unika livssituation. Jag kan endast hoppas att även Anna fick en positiv upplevelse av samtalet och en ökad acceptans i att vara den hon är. För min egen del gav samtalet mig en ökad känsla av hopp och känsla av att hitta tillbaka till min egen glädje. Glädjen i att möta personer, dela känslor och dela ögonblick, få lyssna med hela kroppen, ge den andre utrymme att vara och samvara genom att uppmärksamma den andres varande bortanför orden. Jag insåg att jag var tacksam för samtalet med Anna. När jag dagen därpå tittade och analyserade filmen såg jag fram emot att träffa Anna och utforska hennes tankar och reflektioner. När vi hade pratat med varandra avslutade jag med att tacka för samtalet. Jag märkte att Anna blev förvånad vilket gör mig nyfiken på vad detta innebar för vår relation. Min förhoppning är att vi har kunnat skjuta på maktbalansen och att vi genom att rucka på våra positioner av "hjälpare" och "mottagare" kan ta avstamp i en ny och spännande, ännu odefinierad, riktning i vår relation.

Framtida forskning

Framtida forskning skulle kunna fördjupa detta ämne genom att undersöka den explicita och implicita kommunikationen under flera samtal med en klient under en längre period för att se hur språket utvecklas och vad det har för effekt på behandlingen. Det skulle även vara intressant att analysera filmmaterialet tillsammans med klienten för att tillsammans forska kring vad som uppstår oss emellan.

Referenslista

Ogden, Pat., Fisher, Janina. (2015). *Sensorimotor psychotherapy – interventions for trauma and attachment*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Rober, Peter (2017). *In therapy together*. London: Palgrave

Rober, Peter. The complexity of listening in family therapy practice. *GCK*. 17 september. <https://gck.nu/wp-content/uploads/2019/02/Peter-Rober-The-complexity-of-listening.pdf> (Hämtat 2019-09-17)

Schore, Allan N. (2008). Modern attachment theory: the central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical social work* 36 (9-20).

Schore, Allan N. (2014). The right brain is dominant in psychotherapy. *American Psychological Association* 51 (3): 388-397.

Simon, Gail (2018). Eight Criteria for Quality in Systemic Practitioner Research. *Murmurations: Journal of Transformative Systemic Practice*, 1, 2, 40-62.

Stern, Daniel N. (2005). *Ögonblickets psykologi – om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Falköping: Natur och Kultur.