



**Eva Tillberg**  
Stockholm

## Psykoterapirummet som tillväxtplats för unga på väg

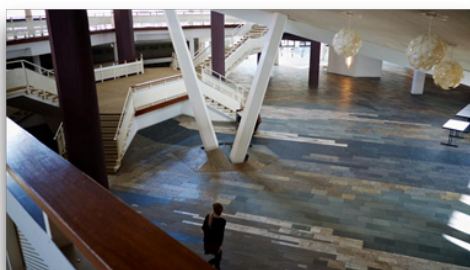
Artikeln presenterar och beskriver hur psykoterapi med unga vuxna kan gestalta sig. Det är en betraktelse inifrån psykoterapirummet och det arbete som pågår där. Vilken sorts arbete? Vad sker i en psykoterapeutisk process? Vad befrämjar psykisk tillväxt?

Texten är baserad på två föreläsningar som författaren höll i Stockholm under 2018 i samband med konferenserna UngaVuxna-dagarna den 26 januari och Psykoterafimässan den 25 september.

Att vara på väg från barndom och ungdomstid till vuxenliv är att befinna sig i *transitional area* – ett övergångsområde som under utvecklingsperioden kan bli ett *potential space* i winnicottsk mening – en möjlighet till förändring. Den unge kommer någonstans ifrån och skall vidare. Men vart? Världen verkar ligga öppen, men det är få förunnat att veta precis hur det skall se ut och ha allt klart. Det finns flera vägar och många val som kan innehålla både föreställningar om och reella konsekvenser av vägval och man är nybörjare på att vara just vuxen. Än så länge är det mer av ett otydligt begrepp än

en levd erfarenhet. Det kan vara ett både nyfiket och vilset läge. Att känna sig liten och stor samtidigt möts inombords på något sätt när det välkända skall lämnas för det okända. Den nära kretsen av vänner och familj finns där i bästa fall, men i förhållande till dem också en roll som kan vara intressant och nödvändig att förändra – utan att ge upp relationen. Det kan ligga en viss konflikt och osäkerhet i att omforma sig själv utifrån en ny position, som innefattar ökad självständighet och minskat beroende.

Att söka hjälp i form av psykoterapi under den här utvecklingsperioden kan betyda att man känner att vägen inte ligger så öppen, att det finns begränsade valmöjligheter och att det behövs mer tid till att växa sig stark. Psykoterapirummet kan bli en psykologisk *tillväxtplats*. Mognad sker tidigare eller senare och adolescensen har ingen tydlig slutpunkt i form av en ålderssiffra. Hur lång en psykoterapi blir räknas inte heller i antal gånger från början, utan kan med en öppen hållning utvecklas till något som blir unikt. För psykoterapeuten innebär en sådan öppenhet i arbetet att följa och utforma processen tillsammans med den unge, som då ges ett stort inflytande över sin behandling.



### Varför psykoterapi?

Jag slutade med medicinen. Den gjorde mig mera trött och jag kände mig aldrig riktigt vaken. Jag gick som i ett töcken, hela tiden. Nu känner jag mig mera levande, även om det är jobbigt så känner jag mig också glad ibland.

En ung människa som söker psykoterapi uttrycker sig så vid det första mötet om sig själv och sitt mående. Jag kommer att kalla personen för A som är en fiktiv initial, och denna vinjett och kommando är dessutom generaliserade för att bevara konfidentialitet. A uttrycker en tydlig önskan om att komma så länge det behövs. Det finns en lågmäld och försiktig men stark motivation. A hade blivit diagnosticerad på vårdcentral med depression och nedstämdhet samt erbjudits antidepressiv medicin och kurativa samtal med gles intervall. Det resulterade först i återkommande återbud och uteblivanden, och senare ett avbrott i kontakten och i medicineringen. Psykoterapin med A kom att omfatta 30 sessioner. Datum för avslutande av den

psykoterapeutiska kontakten bestämdes i samråd drygt 1 månad innan.

Symptomen som A uppvisade var framför allt nedstämdhet, depression och ångest. Precis som för andra åldersgrupper kan skälen vara olika till varför man söker terapi, men det här är ändå ganska vanliga problem i denna åldersgrupp. Symptomen orsakar obehag och hindrar individen från att fullfölja livsval. Det kan finnas inre konflikter, det vill säga motstridiga önskningar, behov och intressen som väger lika tungt och leder till svårigheter att välja eller välja bort. Det orsakar ett låst psykologiskt läge där man inte kommer vidare på egen hand. De psykologiska skälen kan vara omedvetna och behöva undersökas över tid för att medvetandegöras och skapa kontakt med bakomliggande genuina behov och önskningar. Det finns inte sällan yttre konflikter kring framförallt relationer, som kan upplevas som och vara ett direkt hinder för utveckling. Det kan ofta upplevas som meningsfullt att få tankefrihet i ett reflektionsutrymme för att tänka om sig själv och andra tillsammans med en neutral och professionell människa som står utanför de egna sammanhangen. Det finns så gott som alltid existentiella frågor kring livet och kring identitet som fångar innebörden av: vem är jag? hur vill jag att livet ska se ut? vad är möjligt? Dessa skäl uttrycks sällan konkret men finns egentligen alltid som en närvarande och underliggande stark drivkraft, som särskilt skiljer ut den här åldersgruppen från andra som söker psykoterapi; jag vill växa och mogna. Psykoterapi med unga präglas av ett särskilt driv, motivation och en energi att vilja lösa sina problem för att få ökad tillgång till livet och de egna resurserna. Psykoterapirummet blir en trygg – och tillfällig – tillväxtplats som den unge mellanlandar i på sin genomresa mot vuxenblivandet, och tar med sig ökad mognad i bagaget när det blir dags att fortsätta på egen hand.

### Psykoterapirummet

A och jag är två människor som möts i ett särskilt rum. En människa med förkunskaper om vad just psykoterapi är och kan vara. En som kanske inte vet så mycket om just det, men däremot har mycket förkunskaper om hur det är att vara just A. Rummet är också bokstavligen en arbetsplats, men inte bara i bemärkelsen psykoterapeutens yrkesvardag.

Härinne ryms ett psykologiskt, processinriktat arbete som pågår på regelbunden basis över tid.

Att lämna ut sitt inre till en människa man inte



känner när man behöver psykologisk hjälp är en modig handling. Det är att våga vara i ovisshet. Det första mötet sker därför i ett sårbart läge. Relationen är asymmetrisk. I förhoppningen ligger inte sällan mer eller mindre omedvetna frågor och tvivel som: vill du ta emot mig? Tror du att vi passar för varandra? Kan du hjälpa mig? Kommer du att förstå och orka höra om det som känns svårt? Kommer det att bli bättre? Vågar jag visa upp och dela mina mörka och mer osäkra sidor?

Dessa frågor är komplexa och har inte ett omedelbart eller enkelt svar. Problem man inte förstår leder till att man söker hjälp och lindring, och genast kommer man i kontakt med obekväma motsägelsefulla tankar och känslor. Det är inte sällan skam som hindrar oss från att samtala, vilket kan bli en hämmande faktor. Initialt kan det väcka såväl oväntad besvikelse över hur svårt det kan kännas, liksom väcka fortsatt nyfikenhet och hopp. Går dessa hinder att formuleras och kan de förstås? Den första arbetsuppgiften kan därför bestå i att ta itu med detta. Det kan också finnas föreställningar om vad psykoterapi egentligen är. *Prata med en psykoterapeut*. Vad är det för sorts arbete? Att tala?

Termen arbete relateras nog ofta i våra inre föreställningar till något synligt aktivt, såsom kraftfullt kroppsarbete – *ett riktigt jobb*. Det är lätt att förstå vad som pågår när man ser någon gräva, byta rör, installera nytt elsystem, så frö, plantera eller vatt-

na. Det är konkret, legitimt och rejält. Det fysiska i psykoterapirummet som syns och hörs är sittandet och pratandet. Två huvudsysselsättningar som kanske snarare associeras med vila och avkoppling. Alltså något lättjefullt. Som att vara ledig och inte göra något särskilt. Kanske till och med som något onyttigt (och tänk om det pågår länge?). Omedvetna skuld-känslor över att få tillgång till en exklusiv plats (i bemärkelsen egen psykologisk) kan vara ytterligare något oväntat som dyker upp.

Med tiden blir det ofta en ny erfarenhet att upptäcka att det finns ett inre liv också – inte bara ett yttre. Och att detta inre liv inte bara är ett trassel av obegriplig ångest, utan att det ryms så mycket mer och annat än man först trodde. Psykoterapirummet blir en arbetsplats där känslor och tankar kan plockas fram och ligga kvar, för att plockas upp igen vid ett senare tillfälle. Allt behöver inte förstås med en gång utan kan prövas, delas, förstås och omskapas. Men i början kan det kännas famlande. Hur skall det här hjälpa jämfört med att prata i andra sammanhang? Det finns också psykoterapier där det emellanåt inte sägs särskilt mycket. Vilken sorts arbete pågår då?

### Tillväxtplats

A kunde vara pratsam och öppen, men också otillgänglig och fåordig. I psykoterapi fanns sekvenser av tystnad. Olika sorters tystnader och olika långa sekvenser, meningsfulla i sin egen potential men som inte alltid lät sig sättas ord på. Dessa tysta sekvenser utvecklades till en dynamisk, spännande och faktiskt vacker plats som hade sin egen form på olika sätt, där nya ord växte till sig med tiden. Det började med spontana små kommentarer som ljud från rummet och från huset som hördes eller inte hördes. A kunde kommentera att det är tyst och hur det är tyst, och lade märke till växlingen mellan att vara utanför och inne i rummet. Jag lät tystnaden vara omväxlande med att benämna den. Tystnaden skapade tid och utrymme för psykisk närvaro.

Tysta partier i en psykoterapi innehåller intersubjektivt delande av känslolägen i nuet och kan vara en psykologisk tillväxtplats att tas i bruk. Med

tiden kan enstaka ord och tankar som kanske ännu inte hänger ihop, växa till sig till mer komplexa meningssammanhang och utvecklas till en lek med verkligheten, med språk och tankar. Det finns olika teoretiska modeller och tankegångar kring hur man kan förstå och tänka om implicita processer och fenomen. Ett gemensamt tema för flera förklaringsmodeller fångas av den inneboende mening Anne Alvarez lägger i överförings-motöverföringsprocessen:

As therapists, we must pay attention not only to where our feelings of outrage, horror, despair, or sympathy came from, but also to where they are going and whether they should be returned, and how much of them, to the patient and in what form. (Alvarez, s. 123).



En som intresserat sig för förhållandet mellan det implicita och det explicita är Daniel N. Stern. Han beskriver form i samspel med hjälp av begrepp som *forms of relational meaning* och *implicit relational knowing*. Det handlar om att en upplevelse växer fram ur vad man uppfattar av rörelse, kraft, tid, rum och intention på icke-verbal mikronivå. Stern menar att psykoterapiprocesser liksom relationer i vardagligt samspel består av små delar som sammantaget uppfattas som en hel *Gestalt* – och som sker i realtid. Former av mötesögonblick i en relation fångar han även i begrepp som *now moment*, *present moment* och *moment of meeting* som definieras som tidsmässigt korta känslomässigt laddade ögonblick inom vilka det sker en förändring av det intersubjektiva fältet som båda parter uppfat-

tar. Någoting känns nytt i kontakten som inte upplevts tidigare. En insikt, en sorts ny förståelse träder fram i en ömsesidig upplevelse. Det finns en temporal dynamik som enligt Stern har en tråd av dramatisk spänning, som består av vitalitetsaffekter och som ger kontakten dess form. Stern med samarbetspartners utvecklade hur den sortens samspel gör det möjligt att utforska en upplevelse, så att en berättelse antingen kan skapas eller förändras. Under de sista åren av sitt liv var Stern aktiv tillsammans med en grupp amerikanska forskare i The Boston Change Process Study Group som undersökte förändringsprocesser i psykoterapi. De drog paralleller till vad som sker i kreativa och konstnärliga processer – framförallt i de så kallade *time-based arts* – det vill säga konstformer som sker i realtid. Konst och vetenskap i kombination är ett område som håller på att utforskas även i Sverige. I *Universitetsläraren* (2018-09-24) finns en intressant artikel med fokus på hur konst och vetenskap kombineras på flera universitet för att skapa nya samarbeten och söka svar på komplexa forskningsfrågor.

Psykoterapins huvudsakliga kliniska värdsyfte är att behandla symptom, men handlar i praktiken om sökandet efter och skapandet av ett meningsbärande språk, som kan sätta symptom och psykiska tillstånd i samband med den aktuella och personliga levnadsberättelsen. Enskilda och specifika levnadsberättelser från psykoterapier är konfidentiella och går inte att berätta om här, men det går däremot bra att berätta om historiska unga vuxna människor.

## Unga

De tre systrarna Brontë, Anne (1820–1849), Emily (1818–1848) och Charlotte (1816–1855) använde narrativet som ett konstnärligt och meningsbärande språk för att beskriva vad det betyder att ta sin plats i världen. Det finns en energi och ett driv som präglar deras romaner. Det är lätt att förstå att de var unga vuxna, trots att miljön är tidigt 1800-tal i det viktoriaiska England. Romanerna tar itu med teman och problem lika aktuella för unga vuxna av idag. De berör djupa emotionella skikt och konfliktområden kring kärlek, hat och avund, skuld och försoning, sociala och kulturella fenomen som klass och kön, etiska frågor kring sanning och hyckleri. De berättar om vad det innebär att gå ut i

världen och ta sin plats – trots hinder och begränsningar som den yttre miljön bjuder på avseende normer och värderingar, eller konfliktfyllda och komplicerade relationer.



Romanerna belyser starka teman kring obearbetade trauman som överförs mellan generationer och det psykiska lidande som följer. Romanen *Wuthering Heights* (1847) av Emily Brontë är exempelvis en stark och dramatisk historia som kan läsas just som en sådan – men samtidigt ur flera psykologiska synvinklar. Liksom i sina systrars böcker finns en tydlig och uppriktig sensmoral om att försoning och kärlek är möjligt, trots allt. Förändring skapas genom att se verkligheten och människor såsom de är, osentimentalt och skarpt. Att se, tänka och dra slutsatser som går att omsätta i handling ger såväl romanernas gestalter, som de tre unga vuxna kvinnor som skrev romanerna, en tydlig agens. Syskonen hade själva erfarenheter som väl går att relatera till de orsaker som finns för att söka psykoterapi. De upplevde traumatiska händelser från tidig ålder, och fortsatt genom sina liv. Två syskon dog tidigt i sviterna av sjukdom och vanvård på en internatskola i hård pennalistisk miljö. Deras mamma blev sjuk och avled när de var små, och fadern blev då ensamstående förälder i tidigt 1800-tal. Samtidigt som det var nödvändigt att tidigt behöva ta ansvar, beskrivs en tillåtande atmosfär i hemmet med utrymme för lek, fantasi och berättande i deras hem i den lilla byn Haworth i Yorkshire.

Systrarnas bror Branwell gick så småningom in i ett gravt alkohol- och drogberoende som accelererade efter en kärlekssorg. Man kan fundera kring självmedicinering i försök att lindra depression och

ångest. Han fick inte möjlighet – eller gav sig inte möjlighet – att växa och utvecklas. Systrarna föreföll ha dragits in i ett medberoende när de försökte hjälpa och rädda honom men utan att lyckas. Systrarna själva bearbetade i sin tur livsfrågor och konflikter i sitt skrivande, kan man anta, och tog itu med realitetens dilemman. De gav ut sina böcker under pseudonym i en tid när det var långt ifrån självklart för kvinnor att publicera sig, och fortsatte sina respektive författarskap trots inledande refusering och nedvärderande recensioner. Det finns flera sidohistorier att dyka ner i kring dynamiska teman som syskonrivalitet, syskonkärlek, avund, skuld och reparativa handlingar – såväl i deras eget liv som i romanerna.

Om någon av dessa unga skulle ha sökt eller dragit nytta av psykoterapi ifall det funnits tillgång till detta är givetvis svårt att säga. Men hade någon av dem gjort det hade de släppt in en psykoterapeut i den levnadsberättelse som kunde likna en ung vuxens av idag. Tillsammans hade vi försökt förstå hur symptom och levnadsberättelse hängat ihop. Som psykoterapeut hade jag eller någon av mina kollegor givits mandat att ställa frågor ingen kanske ställt tidigare, delat känslor av vanmakt, sorg och förtvivlan som kanske inte uttryckts ännu, eller delat glädjen över den första publiceringen i eget namn. Så, att skapa ett meningsbärande språk för att förstå mer om hur en levnadsberättelse och den inre världen hänger ihop är en kreativ process – i konst och i psykoterapi. Brontë-systrarna berättar därför något väsentligt om hur det är att vara en ung vuxen på väg.

Så när är man färdig att gå vidare från psykoterapirummet? Hur vet man? Och blir man egentligen färdig? För A sattes inte en gräns för hur lång psykoterapin skulle bli. Det var en psykoterapi med så kallat öppet slut där avslutningen fanns inbyggd från början genom A:s tydliga formulering: *jag vill gå så länge som det behövs*. Vad *behövs* betyder diskuterades under psykoterapins gång där A:s delaktighet i sin behandling togs tillvara.

I den senare delen av psykoterapiprocessen märks en ökad vitalitet i terapitimnarna. Parallellt berättar A om ett vardagsliv som växer fram med det första riktiga jobbet – kanske inte drömjobbet men ändå – och en kärleksrelation som utvecklas. Tankar på att flytta hemifrån börjar formas. Att avsluta blir

en tanke som leder fram till ett datum. Tiden tills dess använder A för att tänka kring sig själv i början av terapin och hur det blivit nu. Medvetenheten ökar om det egna arbetet bakom förändringen. En tillfredställande insikt som ger kraft att sätta punkt och gå vidare, trots vissa fortsatta svårigheter.

### På väg

*Take courage* var Anne Brontës ord (Barker, 1994) Med dessa hennes ord lyfter jag till sist fram värdet av att ta tillvara avsked och förlust i psykoterapier med barn och unga, som en tillväxtpotential. Att mötas och skiljas låter så enkelt – och är det givetvis på många sätt. Men just avsked kan i va-



rierande grad vara något av det svåraste vi människor ägnar oss åt. *Take Courage* var Annes ord till sin syster Charlotte i slutet av sitt liv. De hade nyligen förlorat sin bror Branwell och sin syster Emily i tuberkulos. Charlotte skulle snart vara den enda kvarvarande av ursprungligen sex syskon. Anne ville ingjuta Charlotte livsmod. Att trots kris och förlust fatta mod att fortsätta leva livet på ett samtidigt fullödigt, som rimligt och tillfredställande sätt. Oavsett vilka faktiska förluster en ung människa eventuellt har att förhålla sig till innebär adolescensen alltid en psykologisk förlust: den att slutgiltigt lämna barn- och ungdomstiden. Det är en *Point of no Return*. Det kan finnas en omedveten sorgprocess i detta som är naturlig och inte skall medicineras bort. Den skall tänkas och talas om, och framförallt skiljas ut från andra tillstånd av

nedstämdhet och depression. Unga som söker och arbetar med sitt inre i psykoterapi ”fattar mod” kring sådana existentiella frågor. Djup respekt till alla dem.

### Litteratur och andra källor

Här kan läsaren hitta några källor som ligger till grund för texten. Andra källor av intresse för temat återfinns med fördel i skönlitterära samtida och klassiska verk som i romanform förmedlar kunskap, insikt och inspiration om vuxenblivandets psykologiska mångfald.

- Abram, J. (1996). *The language of Winnicott. A dictionary of Winnicott's use of words*. London: Karnac Books.
- Alvarez, A. (1997). Different uses of the countertransference with neurotic, borderline, and psychotic patients. In J. Tsiantis (Ed.). *Countertransference in Psychoanalytic Psychotherapy with Children and Adolescents. The EFPP Clinical Monograph series* (s. 111-123). London: Karnac Books.
- Barker, J (1994). *The Brontës*. London: Weidenfeld & Nicholson.
- Beck-Friis, J. (2005). *När Orfeus vände sig om. En bok om depression som förlorad självakting*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.
- Camitz, H. (2003). *Att ha och inte längre ha. Fem psykoanalytiker om förlust och misslyckanden* (sid. 7-19). Stockholm: Mareld och Svenska psykoanalytiska sällskapet.
- Granström, S. & Jacobsson, A. (2004). Psykoterapi och psykofarmaka – att integrera psykoterapeutisk och medicinsk behandling. *Mellanrummet, nordisk tidskrift om barn- och ungdomspsykoterapi*, 10, 65-75.
- Laufer, M. (1972). Depression in adolescence. A definition and description. *Monograph No 4, Brent Consultation Centre*, 27-38.
- Socialstyrelsen, *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom* (2018). [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se).
- Stern, D.N. (2005). *Ögonblickets psykologi*. Stock-

holm: Natur & Kultur.

Stern, D.N. (2010). *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. Oxford: Oxford University Press.

von Below, C. (2017). *When psychotherapy does not help: ...and when it does: Lessons from young adults' experiences of psychoanalytic psychotherapy*. Akademisk avhandling Stockholms universitet, Samhällsvetenskapliga fakulteten, Psykologiska institutionen.

**Eva Tillberg** är legitimerad psykoterapeut med specialiserad inriktning mot barn, unga och föräldrar, dansterapeut (GPU) samt handledare och lärare i psykoterapi verksam i Stockholm. Eva är kandidat vid Svenska Psykoanalytiska Föreningens utbildningsinstitut samt medlem i Mellanrummets redaktion.

[eva.tillberg@icloud.com](mailto:eva.tillberg@icloud.com)