



Linnea Malmström
Stockholm

Samtal på egna villkor reflektioner kring psykoterapi med unga vuxna

I denna kliniska betraktelse vill jag dela med mig av tankar och känslor kopplade till viktiga erfarenheter som jag fått under många år i samtal med ungdomar och unga vuxna. På ett sätt är de svårfångade, dessa upplevelser som skett i en samvaro präglad av både förtvivlan och hopp. Samtidigt är upplevelserna kraftfulla och lämnar avtryck i mig som jag kan ta vara på i mitt arbete. Genom korta kliniska inslag från samtal med unga vuxna, kopplade till mina reflektioner, hoppas jag kunna bidra med en inblick i psykoterapi med denna målgrupp. Min teoretiska grund i arbetet som psykoterapeut är den psykodynamiska. I mötet med unga vuxna patienter har jag märkt att ett integrativt förhållningssätt, dvs ett psykodynamiskt arbetssätt med inslag av andra metoder är fruktbart, vilket jag kommer att ge exempel på i min betraktelse.

Hon sitter längst fram i fätöljen med händerna i knäet. Föräldrarna, som deltog en liten stund, har precis lämnat rummet. Hon ger ett osäkert och lite skört men ändå bestämt intryck där hon sitter. I sina formuleringar är hon tydlig. Det här är första gången som

hon på eget initiativ söker stöd via samtal. Hon har i flera omgångar under sin uppväxt mer eller mindre tvingats till olika samtalsbehandlingar av sina föräldrar, både på BUP och hos en privatpraktiserande terapeut. De ville henne väl, det förstår hon verkligen.

Hon beskriver hur hon mest ville komma undan, ville inte prata, inte berätta om hur hon hade det, kunde inte riktigt heller. Men nu är det annorlunda. Nu vill hon prata med någon som kan förstå henne, hon vill förstå sig själv. Hon vill prata om det som är viktigt för henne. Just nu.

Så kom ännu en ung människa till mig med en genuin önskan, med något fint att förvalta och att hantera med varsamhet. Det kändes nästan lite högtidligt och jag minns att jag förnam ett sting av oro; hur skulle jag kunna skapa ett utrymme för henne där hon kunde känna sig trygg men också fri? Jag ville erbjuda henne en trygg plats där hon kunde våga vara sårbar och uttrycka det som känns svårt att bära själv. Samtidigt behövde psykoterapi också fungera som ett lekutrymme, en plats där tanken fick vara fri, där hon, tillsammans med mig, skulle kunna närma sig utforskade områden både inom sig själv och i omvärlden och få stöd i att härbergöra och förstå sig själv.

Som alltid formas detta utrymme i ett samspel mellan patient och psykoterapeut, så även denna gång. Den här patienten var en av många unga människor som jag mött i mitt arbete som psykoterapeut där det blir tydligt hur viktigt det är att anpassa terapin efter den unges unika behov. Trots många gemensamma nämnare, utmärkande för målgruppen, befinner sig varje ung individ på en egen plats i tillvaron med sin egen historia. Utifrån ålder, mognad och tidigare erfarenheter av samtal har de unga patienterna mer eller mindre uttalade önskemål om innehåll och form för samtalen som är viktiga att lyssna in. Många unga som söker hjälp bär på upplevelser av ensamhet och längtan efter samhörighet och gemenskap. De bär på frågor som kan komma till uttryck både i explicit och implicit form vid olika tillfällen och på skilda sätt i den psykoterapeutiska processen:

– Vem är jag? Hur ska jag leva mitt liv? Vem vill vara med mig? Är jag ens värd att älskas?

Som psykoterapeut är utmaningen att närma sig dessa frågor på ett sätt som passar just denna unga människa.

Ett psykosocialt moratorium

Enligt Erikson (1969) är den unges identitetsutveckling en uppgift som är till för att lösas. Målet med denna famlande process är upplevelsen av ett mer stabilt ”nytt” jag som gör det möjligt att låta en annan människa komma nära. Erikson beskriver denna fas som ett ”psykosocialt moratorium” som kan ses som ett sorts dröjsmål för någon som ännu inte är beredd att uppfylla förpliktelser. Han menar att unga vuxna behöver en tid där de kan ägna sig åt rollexperimentering och få testa sig fram inom olika områden och funktioner. Erikson betonar vikten av att de unga i denna fas får bekräftelse i sitt experimenterande för att gradvis kunna växa i sin identitetsutveckling.

Att tillåtas vara i ett moratorium som ger möjlighet till ett utforskande kan se olika ut beroende på den unge vuxnes unika inre och yttre omständigheter. Jag tänker att som psykoterapeut har jag en roll i denna process genom att stödja det nyblivna unga vuxna-jagets trevanden mot nya sammanhang och mål. Det är en viktig och samtidigt utmanande uppgift.

Jag kommer på mig själv att sitta och blir lite förundrad. Vad är det vi pratar om? Vad är det jag lyssnar till? Det handlar om ungdomar i varierande konstellationer som förhåller sig till varandra på olika sätt. Det är knappt jag hänger med i grupperingarna och jag försöker stanna upp och fråga, fördjupa. Det går sådär. Jag hinner tänka att om detta var en vuxen människa hade jag stoppat och ”konfronterat försvarerna”. Något får mig att inte göra det här. Jag lyssnar och ju mer jag lever mig i in i detta liv, dessa känslor som väcks och olika vändor hit och dit, desto lugnare blir hon. Efter ett antal samtal börjar innehållet förändras och handla mer om hennes känsloliv och om relationerna i familjen. Om självhävdelse och förståelse för sin egen historia. Tempot i samtalen förändras och hennes framtoning går från något tillrättat till något mer genuint, från henne själv. Hon kommer i kontakt med sin sårbarhet och terapin tar en ny riktning.

Limbo

Mycket ska hända i en människas liv när vi lämnar tonåren och går in i det vi kallar unga vuxna åren. Många unga börjar gå i psykoterapi i samband med eller efter att gymnasiet avslutats när de står inför en ny tid fas i livet. Gruppen av jämnåriga upplöses, inget schema styr vardagen och många känner sig förvirrade och ryckta ur sitt sammanhang. En känsla av lättnad finns ofta också med. Slitet under gymnasiet är över och nu ligger framtiden öppen att kliva vidare in i.

Kraven på att bli en lyckad individ, att göra de rätta valen och vilja resa jorden runt verkar pressa många. Relationen till ursprungsfamiljen förändras och kraven på den unge på att ta ansvar, att bli vuxen och skapa en egen tillvaro kommer också ofta från föräldrar. En del unga tycks fastna på tröskeln till vuxenvärlden och har svårt att komma vidare. De hamnar i ett slags limbo. Begreppet limbo beskrivs av Lumholdt & Enqvist (2012) som ett väntrum mellan hopp och förtvivlan där en del unga upplever maktlöshet och vilshenhet. De hamnar i ett passivt väntande och är inte förmögna att ta nästa steg medan oroliga föräldrar och andra vuxna står bredvid och sliter sitt hår i frustration.

Min upplevelse är att den unge oftast inte förmår att se helheten utan har fokus på sig själv och är upptagen av att hantera självkritik och skam mitt bland alla funderingar om framtiden. Medan det ju egentligen är den unge som bäst känner sig själv kan jag som psykoterapeut bidra med perspektiv som rör den komplicerade situation som den unge befinner sig i och de omständigheterna som omger patienten. Jag tänker bland annat på utvecklingspsykologiska omständigheter liksom kulturella och tidstypiska sammanhang. Det kan också vara lättare för mig att hitta en plats inom mig för reflektion där jag kan tänka klart. Ofta handlar det om behovet av att sätta ord på helheten, hjälpa den unge att zooma ut och få perspektiv på situationen.

Sociala medier

Sociala mediers inverkan på det inre livet påverkar de ungas psykiska hälsa på olika sätt (Nutley, 2019). De flesta unga i vårt land, uppvuxna i slutet på 90-talet och på 2000-talet, har i stort sett ständigt tillgång till en smarttelefon och därmed möjlighet att hela tiden vara socialt tillgängliga. Att jämföra sig själv och sitt liv med andra verkar öka upplevelsen av stress. När längtan efter gemenskap är central kan det bli en utmaning att hitta sin egen väg. Jag upplever att det samtidigt finns fördelar med att genom sociala medier kunna hitta vänner och partners över hela världen och att ha tillgång till spel och umgänge över internet. Det kan leda till en överkonsumtion av tid framför skärme, men också bidra till gemenskap för dem som är lite socialt tillbakadragna. Så var fallet i exemplet nedan.

Han är uppenbart bekymrad, sitter framåt-lutad i stolen och pillar på sina nagelband. Han berättar att han inte längre vet om han kan lita på sig själv, på sina intryck. Stämmer de överens med verkligheten? Berättelsen handlar om stress och ångest, om upplevelsen av inre kaos och sömnsvårigheter. Han har börjat tvivla på det mesta, inte minst på sig själv. Han vet inte vad han känner längre, det är ensamt och tomt, han har ingen att prata med. Han klarar oftast av att gå till jobbet, men är hemma ibland då han är för trött, samtidigt som han har svårt att sova. Han vänder på dygnet en del och har svårt att hitta bra rutiner när ingen annan är där. Efter en stund ser han upp och vi har ögonkontakt med varandra. Han berättar om datorspel och en värld som han ofta befinner sig i. Jag är inte insatt, men intresserad och han berättar gärna. Man bygger karaktärer som tar sig fram och möter andra. Det pågår både krig och samarbete och ett socialt umgänge med andra unga som också spelar. Det är en arena som vi återkommer till många gånger och som blir användbar i det psykoterapeutiska arbetet med hans sökande efter en stabilare identitet och vardag.

Identitetsutveckling och vardagstillvaro

Jag uppfattar att många unga vuxna har ett stort behov av att få utrymme att tänka och prata om sin vardag och framtid kopplad till identitetsutvecklingen. Jag tänker att det är lätt att i en psykoterapi missa att vardagliga dilemman är så tätt kopplade till identitetsutvecklingen. I en studie av terapier (Below et al, 2015) där de unga fastnat och inte kommit ur sin depression, framgick att svårigheterna i terapin hängde samman med att psykoterapeuten inte la tillräckligt med uppmärksamhet på den unges frågor om hur man ska kunna skapa sig ett mer vuxet liv. Kanske behövs mer fokus på sambandet mellan vad som utspelar sig inom den unge och omvärlden och mellan insikt och handling?

Carlberg (1994) betonar problemet med att avgöra vad som är normalt och vad som är patologiskt i denna del av livet. Han beskriver att avsaknaden av problem snarare kan ses som patologiskt då en viss obalans i den inre strukturen verkar vara en förutsättning för en progressiv utveckling.

Många av de unga som jag möter upplever oro och ångest, sömnsvårigheter och nedstämdhet. För somliga är det första gången de försöker beskriva sina inre tillstånd. För andra är det fortsättningen på en följetong som startat på BUP. Men nu är de här, ofta mer på eget initiativ med en önskan om lindring och förändring.

– Varför mår jag så här? Alla andra verkar ha det så bra. Jag har ingen anledning att må så här dåligt.

Känslor av rädsla och skam liksom upplevelsen av dålig självkänsla dominerar hos många av de unga som jag möter. Som psykoterapeut ställs jag inför olika val när det gäller hur jag ska bemöta den unge och försöka anpassa psykoterapin på ett sätt som underlättar för oss att tänka och känna tillsammans. Jag upplever att inslag av metoder som bidrar till ökad kunskap om hur tankar, känslor och kropp samspelar fyller en viktig funktion i psykoterapi med unga vuxna. Att hitta sätt att verbalisera det kaos som pågår på insidan kan underlättas genom psykoterapeutiska metoder med affektfokus (Bergsten et al, 2015) och därigenom ge en ung patient ytterligare kunskap om sig själv som stär-

ker självkänslan. De unga vuxna som jag möter är under utveckling också när det gäller affekter. Här har jag som psykoterapeut möjlighet att vara med och guida den unge i utforskandet av känslolivet så att affekterna kan komma att tjänstgöra som de goda vägvisare de är menade att vara.

Många unga vuxna bär inom sig starka kritiska röster. När jag som psykoterapeut får den unges tillåtelse att möta och hjälpa till att identifiera rösterna blir det möjligt att visa att starka skamfyllda tankar och känslor kan bemötas med empati. Det blir ofta startpunkten för en process som leder till att den unge kan börja utveckla en självmedkänsla och en varmare blick på sig själv (Andersson & Viotti, 2013). Självmedkänsla eller med andra ord ”empati med sig själv” och är ett begrepp som används inom Compassionfokuserad psykoterapi. Jag nämner begreppet därför att jag lagt märke till att flera av mina unga patienter förstår och tenderar att ta till sig begreppet, liksom uttrycket ”att ha en varmare blick på sig själv”.

Trots vår kunskap om målgruppen unga vuxna, och trots medvetna val och goda ambitioner, kan det vara svårt att som psykoterapeut veta hur behandlingen verkligen upplevs av den unge. I en studie av Below et al (2012) presenteras en analys av ett antal psykoterapier med unga vuxna som vid avslut varit missnöjda med sin terapi och sin psykoterapeut. De kände sig övergivna och ensamma med sina problem. De upplevde att psykoterapeuten inte var tillräckligt flexibel, att terapin saknade intensitet och inte hängde ihop med livet i övrigt. De unga önskade sig råd, förståelse och riktning. Endast i ett fall av sju var psykoterapeuten medveten om missnöjet.

Metakommunikation

Jag började denna betraktelse med utgångspunkt från min erfarenhet av hur viktig följsamheten och respekten är för den unges unika situation och önskan med samtalen. Unge vuxna befinner sig ofta i en slags livskris och kan ha svårt att själva veta vad de behöver. Jag tänker att finns en risk att som psykoterapeut tappa greppet när motöverföringen är stark, att smittas av den unges panik och försöka

skapa reda i kaoset istället för att agera utifrån en medvetet vald intervention.

Min upplevelse är att metakommunikation bidrar till kvaliteten i psykoterapier med unga vuxna. Att prata om vad som händer i terapin, hur vi har det i den terapeutiska relationen och att hålla i gång den dialogen skapar en trygghet och möjlighet för båda parter att påverka utvecklingen.

– Tycker du att vi pratar om rätt saker?

Jag har märkt att det är lätt att missta sig på den unges kapacitet att mentalisera och då kan psykoterapeutens självavslöjanden eller motöverföringsinterventioner bidra till utforskande och tydlighet i samspelet.

– Jag fick en känsla av att min fråga gjorde dig irriterad. Stämmer det?

Självavslöjande är ett begrepp hämtat från det relationella perspektivet på psykoterapi som jag upplever kan vara en god hjälp för att skapa reda när det är svårt (Holmqvist, 2007). Om vi tillsammans kan konstatera en läsning i terapin, så är vi i alla fall två om att uppleva detta. Den unge känner sig mindre övergiven och får genom vårt samspel förhoppningsvis upplevelsen av ett agentskap så att vi tillsammans kan hitta vägar vidare.

Referenslista

- Andersson, C. & Viotti, S. (2013). *Compassion-fokuserad terapi*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.
- von Below, C. & Werbart, A. (2012). Dissatisfied psychotherapy patients: A tentative conceptual model grounded in the participants' view. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 26(3), 211–229
- Bergman Nutley, S. (2019). *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. (Första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.
- Bergsten, K. (red.) (2015). *Affektfokuserad psykodynamisk terapi: teori, empiri och praktik*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.
- Carlberg, G. (1994). *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Erikson, E.H. (1969). *Ungdomens identitetskriser*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Holmqvist, R. (2007). *Relationella perspektiv på psykoterapi*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Lumholdt, H. & Enqvist, K. (2012). *Limbo: en bok om dem som fastnat i entrén till vuxen-världen till deras oroliga, arga och vilsna föräldrar*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.

Werbart, A., von Below, C., Brun, J. & Gunnarsdottir, H. (2015). "Spinning one's wheels" Nonimproved patients view their psychotherapy. *Psychotherapy Research*. 25(5), 546-564.

Linnea Malmström

Linnea Malmström är fil kand i psykologi, leg psykoterapeut samt handledare och lärare. Hon arbetar som privatpraktiserande psykoterapeut i Stockholm på Unga Vuxnamottagningen/Krica, samt på mottagning i egen regi.