

**Anmälan av
forskningsartikel**

Fredrik Odhammar
Stockholm



“I didn’t have to look her in the eyes” – participants’ experiences of the therapeutic relationship in internet-based psychodynamic therapy for adolescent depression. Karin Lindqvist, et al.

Det är betydelsefullt att beforska internetbaserade behandlingsinterventioner inom psykodynamisk terapi – särskilt då internetbaserade behandlingar blir mer och mer vanliga, samtidigt som det ofta är KBT-baserade behandlingar som ingår i de studier som genomförs.

Jag kommer nu att beskriva en intervjustudie där 18 tonåringar blivit intervjuade med semi-strukturerad intervju. Efter en randomiserad internetbaserad behandling på IPDT-grund fann man att det var möjligt att få en terapeutisk allians där relationen präglas av ett varmt nära band mellan terapeut och tonåring, detta trots att interventionen baserades enbart på textutbyte och att patient och terapeut inte träffade varandra. Deltagarna i intervjustudien var alla deltagare i den kliniska studien och deltagarna hade randomiserats till IPDT-delen

av forskningen. De var mellan 15 och 18 år gamla när de gick med i studien och blivit diagnostiserade med major depressive disorder (MDD). Författarna av artikeln börjar med att beskriva hur det kan vara att vara tonåring och deprimerad – vilka olika former av problem som den unga kan möta – för att sedan gå igenom forskningsresultat som erhållits utifrån olika metoder.

Vad är då IPDT? Behandlingen bygger på tanken att känslomässiga konflikter ligger till grund för psykologiska symtom. Behandlingen syftar till

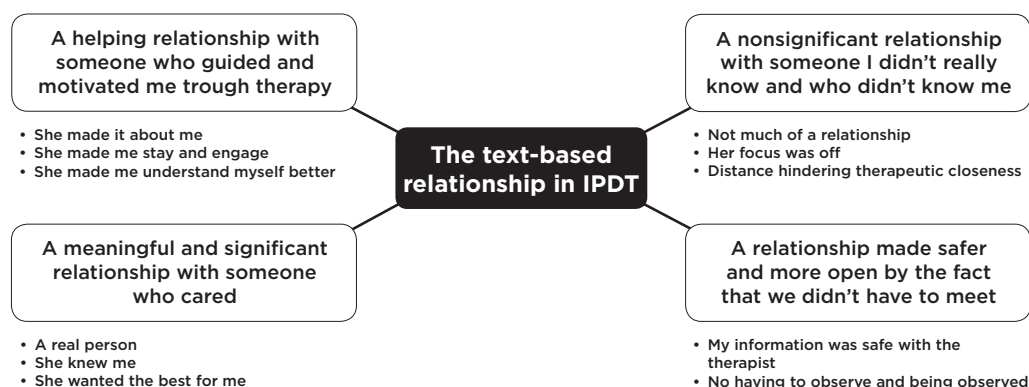
att öka patientens medvetenhet om möjliga försvar mot känslor samt att förbättra hens förmåga att reglera ångest och att successivt uppleva tidigare avvärjda känslor. En annan del av behandlingen syftar till att hjälpa patienten att se och bryta destruktiva relationsmönster samt att kommunicera känslor i nära relationer.

Författarna betonar att fördelen med att använda kvalitativa metoder i psykoterapiforskning, jämfört med att bara beskriva effektiviteten av den terapeutiska interventionen, är att man kan fånga andra aspekter – såsom patientens subjektiva upplevelse av terapin – av den terapeutiska verkligheten. Utifrån en tematisk analys identifierades flera teman. Flera aspekter av hur de unga upplevde relationen med sin terapeut beskrevs liksom aspekter av terapeutens betydelse. Fyra huvudteman skapades: 1. En meningsfull och betydelsefull relation med någon som brydde sig; 2. En hjälpande relation med någon som väglett och motiverat mig genom terapi; 3. En relation som blev säkrare och mer öppen av det faktum att vi inte behövde träffas samt 4. En obetydlig relation med någon jag inte riktigt kände och som inte kände mig. Inom dessa fyra huvudteman hade identifierats 11 underteman (se figur 1).

Det var intressant på många sätt att ta del av studien, inte minst att höra vad informanterna, det vill säga de patienter som medverkade i studien, uttrycker efter avslutad behandling. En av studiens

begränsningar är dock, som jag ser det, dess urval. Det framgår av artikeln att hälften av de som genomgått IPDT-behandlingen samtyckte till att delta i intervjustudien. Det kan ses som en skapligt positiv inkluderingsfrekvens. Frågan är vad de 50 % som valde att inte delta i studien tyckte om behandlingen. Kan det till exempel vara så att det var de som var nöjda med terapin som ställde upp på en intervju? Här saknar jag en gedigen bortfallsanalys. Något annat som går att anmärka på – en petitess kanske – är att terapeuten i de respektive undertemana genomgående ges ett feminint pronomen ("hon" och "henne") samtidigt som det framgår av flera citat att det också rör sig om manliga psykoterapeuter.

Studien pekar på att den upplevda tryggheten är viktig för det terapeutiska utfallet. Det kunde till exempel handla om att som patient kunna berätta om sina svårigheter för terapeuten och veta med säkerhet att berättelsen stannar där, mellan patienten och terapeuten. Den relativa anonymiteten och avståndet (på grund av att terapin var textbaserad) verkar ha kunnat spela en positiv roll för vissa av tonåringarna: vissa av dem uttrycker att orsaken till att de öppnade sig och vågade berätta var att terapeuten och de själva inte befann sig i samma rum. Samtidigt framkommer också att vissa informanter upplevde en saknad av relation med terapeuten, att avståndet hindrade den terapeutiska närheten. Några ungdomar uttryckte att bristen



Figur 1. Tematisk analysresultat med teman och subteman.

på icke-verbal kommunikation, såsom ansiktsuttryck, tonfall och ögonkontakt, gjorde det svårare för dem att relatera till och knyta nära band till sin terapeut. Vissa beskrev det till och med som obehagligt att öppna upp sig för någon de inte kände.

Det framkom att en terapeut till synes fokuserade på fel saker i sin kommunikation. Tidigare forskning visar att det är viktigt att "reparera" terapeutiska misstag. Detta gäller så klart även i textbaserad terapi. När ett misstag begås är det betydelsefullt att terapeuten inte är dömande eller missnöjd eller ger upp. Det som är anmärkningsvärt här är att patienten i fråga aldrig tycks ha tagit upp detta med sin terapeut. På så sätt ges terapeuten ingen möjlighet att anpassa chattarna eller förklara skälen till sitt fokus. Hen gavs med andra ord inte chansen att identifiera och reparera detta relationsbrott.

Det som utmanar i denna studie, och det som samtidigt gör studien intressant, är resultatet att det för att skapa en terapeutisk allians inte krävs att terapeut och patient befinner sig i samma rum.

En svårighet i terapiforskning är forskarens egen teoretiska hemvist och erfarenhet. Detta är en viktig faktor som diskuteras i denna studie. Det gör att fördelar och nackdelar med forskarens teoretiska hemvist blir synlig och kan diskuteras. Studien är ett viktigt bidrag till forskningen rörande psykodynamisk inriktade interventioner, särskilt gällande ungdomar. Det är ett område där det behövs mycket forskning. Studien har en gedigen design. Jag ser det också som en fördel att icke-specifika variabler diskuteras grundligt.

Vilka faktorer var då mest kurativa enligt artikeln? Jo, studien pekar på att relationen till terapeuten är viktig, och den uppskattades av ungdomarna i studien. Resultaten visar också att det går att uppnå en sådan relation i textbaserad terapi för deprimerade tonåringar. Temat "En meningsfull och betydelsefull relation med någon som brydde sig" (se ovan) visar också – i likhet med andra psykoterapistudier – på vikten av den informella relationen till terapeuten. Detta gäller alltså även för textbaserade terapier. Här är det viktigt att fundera över om relationen mellan terapeuten och tonåringen är en del av terapimetoden eller "bara" något som terapeuten gör eller tonåringen upplever. Patienterna har enligt författarna, mer kontroll över närheten och distansen i relationen i internetbaserade terapier. En tanke är att då studien är utförd

på tonåringar så är det betydelsefullt att göra liknande studier med vuxna patienter.

Den i artikeln beskrivna psykoterapimetoden stödjer självreflektion under terapeutens överinseende. Den skapar en möjlighet att ta del av terapin utan vara i direkt kontakt, dvs i samma rum, som terapeuten. En slutsats av denna välgjorda studie är därför att det inte bara är ansikte mot ansikte som främjar den nära relationen. För vissa ungdomar i studien var det en fördel att terapin var textbaserad – för andra en nackdel. Det påminner om det som vi vet sedan tidigare: det är svårt att veta vad som är kurativt, och det påminner om vikten av att vara öppen för andra kurativa faktorer än de väntade. Det innebär att den terapeutiska settingen kan se olika ut (och passa olika människor olika bra). Matchningens betydelse blir därmed av stor betydelse. Det ska bli spännande att ta del av flera forskningsrapporter från projektet!

Referens

Karin Lindqvist, Jakob Mechler, Nick Midgley, Per Carlbring, Katarina Carstorp, Hanna Källebo Neikter, Fredrik Strid, Camilla Von Below & Björn Philips (2022): "I didn't have to look her in the eyes"—participants' experiences of the therapeutic relationship in internet-based psychodynamic therapy for adolescent depression, *Psychotherapy Research*, DOI: 10.1080/10503307.2022.2150583

Länkar

Originallänk:
<https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2150583>

Lokal kopia mellanrummet.net:
"I didn't have to look her in the eyes"

Fredrik Odhammar, Stockholm