



S:t Lukas utbildningsinstitut
Psyko­te­ra­peut­pro­gram­met, 90 hp
Exa­men­sup­psats på av­an­cerad nivå, 15 hp
Vår­ter­min­en 2012

Andlighetens utrymme i det psyko­te­ra­peutiska samtalet

The space of spirituality in the psychotherapeutic practice

Författare:

Charlotte Francois

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Teoretisk bakgrund.....	1
3. Tidigare forskning.....	4
3.1 Empiriska vetenskapliga studier	4
3.2 Erfarenhetsbaserade studier	6
4. Syfte och frågeställningar	7
5. Metod.....	7
5.1 Undersökingsdeltagare	7
5.2 Undersökningsmetod	7
5.3 Datainsamlingsmetoder.....	8
5.4 Bearbetningsmetoder.....	8
5.5 Genomförande.....	9
5.6 Forskningsetiska frågeställningar	9
6 Resultat	9
6.1 Hur beskriver de intervjuade psykoterapeuternas sina erfarenheter av andlighet?	10
6.2 Vilket förhållningssätt till andlighet uttrycker de intervjuade psykoterapeuterna i det psykoterapeutiska arbetet?	14
7. Diskussion	19
7.1 Metoddiskussion	19
7.2 Resultatdiskussion.....	19
7.3 Förslag till fortsatt forskning.....	23
8. Referensförteckning.....	24
Bilaga 1	27
Bilaga 2.....	28

Sammanfattning/abstract

De religiösa och existentiella perspektiven är ofta förbisedda inom psykoterapin men frågorna om liv och död, mening och tro är oundvikliga och kan inte reduceras till bakomliggande intrapsykiska processer. En holistisk syn på människan och att ge plats för andliga och existentiella behov borde vara en självklarhet i det psykoterapeutiska samtalet. Syftet med denna kvalitativa och deskriptiva studie är att utforska hur beredskapen för andliga och religiösa frågor ser ut hos erfarna psykoterapeuter. Frågeställningarna fokuserar på psykoterapeuternas erfarenhet av andlighet, både utifrån utbildning, terapi och egna upplevelser och vilka konsekvenser detta får i mötet med konfidenten. I studien intervjuas 5 erfarna psykoterapeuter med intresse för andlighet och existentiella frågor. Resultaten visar att den egna erfarenheten och den egna upplevelsen har betydelse i valet av utbildning och terapi. Den sökande psykoterapeuten söker sig aktivt till litteratur och utbildningar där livsåskådningstemat finns med. Utbildning och egen terapi är till hjälp när det gäller att kunna närma sig och formulera sig kring andlighet och trosfrågor. En egen bearbetning av existentiella och andliga frågor ger närvaro och lyhördhet i samtalen och detta kan leda till att *tillit* uppstår i relationen. Att vara uppmärksam när en existentiell problematik formuleras framhölls av psykoterapeuterna men också vikten av att inte styra samtalet. Förmåga att urskilja den andlighet och religiositet som handlar om ofrihet anses som viktigt för samtliga psykoterapeuter. Slutsatserna blir att psykoterapeutens egen bearbetning är central. Psykoterapeuten bör veta var han/hon själv står i andliga och religiösa frågor. Psykoterapeutens kunskap, erfarenhet och upplevelse avspeglas i mötet med konfidenten. Lyhördhet, förutsättningslöshet, öppenhet, närvaro och äkthet är viktiga egenskaper hos psykoterapeuten. Livsåskådningsperspektivet är en viktig del i utbildningen till psykoterapeut.

Nyckelord: Psykoterapeutiska samtal, andlighet, förhållningssätt

Keywords: Psycho-therapeutic counseling, spirituality, approaches

1. Inledning

Psykiateren ställs inför frågor, hos klienten såväl som hos sig själv, som berör den egna identiteten och existensen. Dessa grundläggande frågor i människans liv har genom historien gestaltats och formulerats inom sfärer som kan betecknas som religiösa och estetiska – inom ritualer, myter, konst, litteratur och dans. Frågorna om livets källa, livets mål och mening har det gemensamt att de pekar på människans gränser och inriktar sökandet på det som finns bortom de gränserna (Bergstrand, 1988). Vilken plats har dessa frågor i det psykiatiska samtalet? Patricia Tudor-Sandahl (1996) menar att psykiateren har ett särskilt ansvar att ha bekantat sig med sitt eget djup, att ha kommit i närtkontakt med sin egen smärta, sitt eget lidande. Inför varje möte står psykiateren inför ett val, vill jag se, bejaka och låta mig beröras? Av särskilt intresse i denna studie är andlig erfarenhet, å ena sidan, och psykiatisk praktik och teori, å den andra. Syftet med denna uppsats är att undersöka hur ett urval av erfarna psykiaterer beskriver och uppfattar sina erfarenheter kring andlighet i psykiatri samt vilka olika förhållningssätt som de uttrycker om existentiella frågor i mötet med klienter.

2. Teoretisk bakgrund

De flesta läroböcker och artiklar som används av psykologer och psykiaterer saknar existentiella eller religiösa teman. Påståenden om att det skulle finnas en icke materiell verklighet går emot de vetenskapliga kraven på verifikation utifrån observation av olika slag. Den religiösa människans tro och tillit kommer därför i motsatsförhållande till vetenskapens betoning av kritik och ifrågasättande (Wikström, 1990). De existentiella frågorna kommer ständigt åter. De kan varken besvaras av vårt logiska tänkande eller utifrån våra erfarenheter och samtidigt är de mänskligt nödvändiga, outrotliga och förenade med den mänskliga existensen (Bergstrand, 1988).

Definitioner av religion

Ordet religion kommer av latinets *re-ligere* – foga samman. Längtan efter att binda sig samman med sitt ursprung finns som ett hopp inom människan. Religion kan ses som sökandet efter mening, att längta efter och att känna behov av trygghet. Religionens källa kan då vara upplevelsen av att stå i relation till ett Du. Wikström antar att människan *är* religiös, att hon har en disposition att söka tolkningsramar på övergripande existentiella frågor och att människan har en tendens att tolka dessa i mytiska och symboliska termer. Religion är en uppsättning symboliska föreställningar och handlingar varigenom människan får en relation till de yttersta villkoren för sin existens (Wikström, 1990). En religionsdefinition tjänar, enligt Geels och Wikström (2006), som ett perspektiv genom vilket man urskiljer, avgränsar och därmed söker precisera innehållet i det som ska studeras. Stadlers (1979) definition av religion är människans relation till en gudom(ar), som innehåller ett intellektuellt och ett praktiskt erkännande, dels i form av riter och andra sakrala handlingar, dels genom en moral som påverkar människans handlingar också på det profana området. Wikström (1990) tar upp skillnaden mellan substantiella och funktionella religionsdefinitioner. Den substantiella beskriver innehållssidan, vad religionen är. Den andra försöker förstå religionen utifrån de funktioner den fyller, vad religionen gör. Det är den senare definitionen, den funktionella, som kommer att användas i denna uppsats.

Ur kulturens perspektiv verkar religionen vara resultatet av att människan tillägnat sig en viss språklig kod. Den existentiella oron är kanske en viktig drivkraft bakom vidmakthållandet av de religiösa språken. Det finns en relation mellan existentiell erfarenhet/upplevelse och religiöst uttryck (Wikström, 1990). I mötet med konfidenten blir det viktigt för psykoterapeuten att kunna fånga den religiösa erfarenheten, då den är en grundläggande dimension av människans liv (Geels & Wikström, 2006). Religion kan studeras som ett socialt faktum och fenomen, men i denna studie ligger fokus istället på den individuella erfarenheten av andlighet, och religion definieras utifrån en vidare bestämning, utifrån ett mer allmänt intresse för livsfrågor och existentiella problem.

Definition av andlighet

Den ursprungliga betydelsen av ande (rauch) är andedräkt och denna är knuten till livet. Den som andas lever (Lantz, 2010). Utifrån Bibeln, 1 Mos. 2:7, definieras anden som en livsprincip, en aktivitet som kommer från Gud. Gud andades in liv och gjorde människan levande (Bibeln 2007). Norberg (2010) tar upp transcendens, livsmening och kontakt med viktiga värden som aspekter av andlighet. Andlighet uttrycks ofta med att det finns en tro på något transcendent i tillvaron, en verklighet bortom den gräns som sätts för den synliga världen. Enligt Hansson (2010) kan transcendens också innebära att människan spränger de gränser som sätts av hennes livsvillkor. Andlighet och *spirituality* (Westius, 2010) inrymmer både religiösa livsåskådningar och föreställningar om att det finns något mer än det man kan mäta. Begreppen kan både ses som vaga samtidigt som de inte är tillräckligt vida och omfattande. Elwin (2010) ser andlighet som ett uttryck för det oändliga, en möjlighet att öppna upp mot det sanna och ursprungliga. Hammar (2006) skriver om hur samtalet kring andlighet förutsätter att det finns ett språk och att detta språk är ens eget. Gud alltid är bortom ”Gud”, det språk som används för Gud måste vara öppet mot oändligheten, vara bärare av transcendens, av *mer*. Hansson (2010) menar att andlighet ibland inte kan uttryckas med ett begreppsligt språk, man behöver ta till bilder och symboler.

Begreppsparat ”själ” och ”ande” bygger på ett fundamentalt antagande om att den enskilde individen är delaktig i en transcendent gudomlig verklighet. Vetenskapen kan varken bejaka eller förneka en gudomlig närvaro och därför kan endast den betydelse detta får för människan studeras (Wikström, 1994). För att kunna beskriva den religiösa erfarenhetens psykologiska förutsättningar bör man beakta minst tre dimensioner av människan, hennes ”inre”, känslomässiga utveckling och behov, hennes samspel med den religiösa kultur som finns i hennes omgivning, samt hennes tendens att söka mening och mål (Wikström, 1990).

Religionspsykologiska perspektiv

Många klassiska teorier inom psykologin har behandlat religionen som fenomen. Freud uppmanade till att tala fritt och ocensurerat, ”den psykoanalytiska huvudregeln” (Freud, 1911-1915/2008). Detta gäller då också konfidentens tro och föreställningar om Gud (Bergstrand & Brattemo, 1997). Enligt Freud (1928) var det terapeutiska målet att patienten skulle bli mer realitetsinriktad och befriad från illusioner. Religionen sågs som en projektion av människans önskningar och fantasier. Faderslängtan ansågs vara roten till det religiösa behovet. Freud (1939) återvände ständigt till studiet av religionen och även om han ofta uttryckte sig negativt om religionen såg han den som en bärande del av kulturen. Bettelheim (2001) menar att Freud ofta talade om själen men att detta går oss förlorat p.g.a. översättningen.

Winnicott (1997) tar upp tre former av det mänskliga tillståndet. Den yttre verkligheten handlar om individens kontakt med denna i form av relationer till objekt och användandet av objekt. Den inre verkligheten är varje individs personliga egendom, i den mån man uppnått en viss grad av mognad och integritet som innefattar ett upprättande av ett enhetligt själv. Det tredje området, mellanområdet, är en produkt av den enskilda individens upplevelser i den omgivning han lever i. Storleken på mellanområdet är beroende av de faktiska upplevelsorna. Detta övergångsområde kan ses som en tredje verklighet mellan människans inre och yttre verklighet och kan också beskrivas som en viloplats. Rizzuto (1979) menar att denna plats eller område kan, tillämpad på religion, vara den plats där Gudsrepresentationen får liv. En plats där människan både kan finna och skapa Gud. Både Winnicott (1997) och Rizzuto (1979) anser att människan inte kan leva utan sina illusioner. Den illusion vi väljer återger vår personliga historia och det övergångsområde som skapats. Enligt Rizzuto (1979) har alla människor en gudsbild, medveten eller omedveten. Winnicott (1993) menar att det är det genuina, det omedelbara, det särartade som skiljer en människa från alla andra. Det sanna självet kommer till uttryck genom den spontana gesten och all kreativitet och sammanfaller med upplevelsen av att vara levande. Erikson (2000) beskriver psykoterapeutens och patientens psyken som två koordinatsystem som rör sig i relation till varandra och som stimulerar till "friflytande associationer" hos patienten. Dessa associationer rör sig mellan det förflutna, det omedelbara nuet, den fruktade eller efterlängtnade framtiden men också i den konkreta erfarenhetens, drömmens och fantasins sfärer.

Ande, kropp och själ

Hos Eriksson (1983) finns ett helhetstänkande kring människan och en medvetenhet om att de existentiella frågorna hör till det centralt mänskliga. Bullington (2010) menar att utifrån ett holistiskt synsätt kan människan beskrivas som en komplex helhet som inte kan reduceras till någon enskild del. Kurkiala (2005) menar att människan lever i spänningen mellan två grundläggande förhållningssätt till världen, det analytiska och det holistiska. Denna grundläggande dualism har gestaltats i termer av en polaritet mellan analys och helhetsseende, den ena baserar sig på betraktande och den andra på deltagande.

Samtidigt som vi under utvecklingens gång förvärvar mer sofistikerade mentala strukturer som hjälper självet att uppnå ett större mått av psykisk integration blir vi i takt med att vi växer också mer komplexa, mer gåtfulla för oss själva (Bollas, 1995). "Människan är och förblir x:et i skapelsens stora ekvation" (Olsson, 1948 sid.15). I takt med att människan mognar kommer hon också i en allt högre grad att erfara livets gåtfullhet och det besynnerliga i att vara människa. Vi känner våra inre verkligheter samtidigt som vi inte kan greppa dem med vår tanke. Att vara människa betyder att man är ande, att man förmedlar något i sitt väsen. Vi kommunicerar med varandra på ett andligt plan och det finns inom oss var och en mottaglighet för den här sortens kommunikation (Bollas, 1995). Buber (1993) skriver att med varje människa kommer något alldeles nytt till världen, något egenartat som inte funnits förut. Med varje människa finns något dyrbart som ingen annan har.

Den yttersta verkligheten är en verklighet som Bion (1993) benämner O. Konfidenten och terapeuten söker tillsammans konfidentens sanning. Denna sanning kallar Bion för konfidentens Vara eller O, som är en del av existensens totala Vara, Gudomens Vara. Att gå i

terapi blir då ett sätt att söka Gud genom sitt Vara, sitt själv. Terapeuten måste ha tillit (faith) om hon/han skall kunna hjälpa sin konfident, en tillit till att det verkligen finns ett O, en genuin kärna, ett personligt Vara hos både henne/honom själv och hos konfidenten.

Vi står inför ett ontologiskt gap mellan *existensen*, det andliga, och *fakticiteten*, det psykiska och fysiska. Människans andlighet och hennes verkliga djuppersonlighet är hon alltid åtminstone delvis omedveten om (Frankl, 1987). Det mesta som utspelar sig under livet är omedvetet (Bollas, 1995). En kroppslig-sjäslig-andlig trefaldighet utgör, menar Frankl, människans egentliga centrum. Människan har i mötet med lidandet, skulden och döden behov av att hitta mening. Meningsupplevelsen kan inte konstrueras av den enskilde människan eller av någon annan, den måste upptäckas av henne själv. Människans existens syftar mot något som ligger bortom henne själv, människan söker något utanför sig själv (Frankl, 1990). Ekedahl och Wiedel (2004) tar upp tre existentiella grundstråk i tillvaron, det *gåtfulla*, som handlar om de eviga frågorna kring tiden, döden, lidandet och skulden. Upplevelser av *transcendens*, det som pekar utanför sig själv – naturen och konsten samt *spontana och etiska fodringar*.

Det är psykoterapeutens främsta uppgift att förstå existentiella och religiösa problem utifrån deras intrapsykiska uppkomst och dynamiska funktion både vad gäller medvetet och omedvetet material. Psykoterapeuten skall tillsammans med konfidenten försöka förstå de känslor och upplevelser som väcks när andliga och existentiella frågor förs på tal (Wikström, 1990). Ett kännetecknade drag hos de oberoende brittiska analytikerna har varit den vikt man lagt vid ”analytikerns känslomässiga respons” (Kohon, 1991). Det viktiga blir att kunna skapa ett klimat där konfidenten kan känna sig trygg och accepterad i sitt sökande (Wikström, 1990).

3. Tidigare forskning

3.1 Empiriska vetenskapliga studier

I den internationella forskningen är det framför allt amerikanska undersökningar som genomförts när det gäller frågor om andlighet i terapi. Bishop, Avila-Juarbe och Thumme, (2003) betonar vikten av att utveckla kunskapen om människans andlighet eftersom denna är en central del av den mänskliga erfarenheten och som framträder vid nästan alla aspekter av psykologiska och emotionella funktionaliteter. Ofta är det så att det andliga perspektivet inte finns med i utbildningar om inte dessa är knutna till någon religion. Psykoterapeutisk litteratur har börjat uppmärksamma andlighet alltmer under senare år. Det råder dock stor brist på litteratur som kan hjälpa terapeuter att stärka sin medvetenhet om frågorna i mötet med klienter i sin praktik. Begreppsutveckling och tvärkulturell medvetenhet samt terapeutisk kompetens förs fram som viktiga forskningsområden för att utveckla terapeutisk praktik.

McCullough (1999) jämför fem studier som försökt besvara om ”religionssensitiva” ansatser skulle ge bättre resultat än standardansatser när det gäller att behandla depressioner. Resultatet visade ingen fördel för det senare, utan att det mer handlar om preferenser hos klienter än metodmässiga fördelar. Han drar slutsatsen att det behövs mer forskning om religiöst lyhörd behandling kan förbättra behandlingsprocesser mer generellt. Klart är dock enligt McCullough att religion bör få mer uppmärksamhet av psykoterapeuter.

I en annan undersökning (Steger & Frazier, 2005) studerades om mening med livet kunde kopplas till religiös tro och välbefinnande. Denna hypotes testades mot olika sätt att mäta religiositet och välbefinnande. Meningen med livet kunde kopplas till religiositet såväl som välbefinnande och även självskattning och optimism. Meningsfrågor och andlighet föreslås därför få större utrymme även om terapeuter och klienter inte delar samma tro eller perspektiv på religion. Young, Wiggins-Frame och Cashwell (2007) undersökte ett slumpmässigt urval av 505 amerikanska terapeuters inställning till bl.a. andlighet. De fann att generellt sett fanns det mycket stort stöd till att just kompetens att möta andliga frågor var mycket viktigt. Även om sådana frågor och perspektiv inte kan införas generellt så visar resultaten enligt forskarna att det finns starkt stöd för att frågorna borde få betydligt större utrymme i egen terapi och i utbildning. Watkins van Asselt och Baldo Senstock (2009) studerade om 572 terapeuters trosföreställningar, erfarenheter eller utbildning hade någon påverkan på deras fokus i terapiprocesser eller självupplevd kompetens. De fann att en terapeuts personliga andlighet, erfarenheter och utbildning, påverkade signifikant behandlingens fokus såväl som självskattad kompetens att behandla klienter med andliga frågor.

Zinnbauer och Pargament (2000) gör en uppdelning mellan fyra olika orienteringar eller förhållningssätt som terapeuter har till religiösa och andliga frågor i psykoterapi: ett avvisande, ett exklusivt, ett konstruktivistiskt och ett pluralistiskt förhållningssätt. De menar att just ett konstruktivistiskt - att klienten uppmanas att skapa sina egna trosföreställningar på ett aktivt och medvetet sätt - samt ett pluralistiskt förhållningssätt som uppmanar olika typer av andliga uttryck, är att föredra när man verkar i en mångkulturell miljö. Det är det mest etiskt försvarbara och mest flexibla och som därför också är mest effektivt för goda resultat när man arbetar med andliga frågor i behandlingen.

Ståhlberg (2004) ville bl. a undersöka bakgrundsfaktorerna till varför åtta religiösa/kristna patienters beslutat sig för att söka psykoterapi. Patienternas objektrelationer, psykiska problem och livsmål ses som nära relaterade till deras medvetna och omedvetna existentiella/religiösa orienteringar. Ståhlberg tar upp tre slags orienteringar, den extrinsikala egocentriska orienteringen som innebär att man låter den religiösa tron bli ett medel för att klara inre psykiska konflikter. Vid den intrinsikala orienteringen är individens religiösa engagemang ett mål i sig själv, drivkrafterna bakom engagemanget är autonoma. Den tredje orienteringen är den sökande där man vill möta existentiella frågor utan att reducera deras komplexitet och där det finns en positiv syn på tvivel. Det finns ett antagande i detta dimensionstänkande att det hos religiösa människor finns mer eller mindre karaktäristiska drag från samtliga tre orienteringar. I Ståhlbergs studie framkom bl. a att det fanns ett "intrinsikalt underskott" hos de patienter som intervjuades och att detta hade ett samband med olika former av att tron var "villkorad", tung och krävande och som påverkat deras beslut att söka terapi.

Collin och Lobell (2005) har undersökt hur troende kristna som gått i psykoterapi upplevt att de själva och psykoterapeuten förhållit sig till gudstron. Det framkom att respondenterna haft vissa farhågor kring bemötandet vad gäller trosfrågor men att farhågorna inte besannats. Respondenterna hade förhållit sig till sin gudstro genom att anpassa sig till terapeuternas inställning. Om psykoterapeuten visat sig villig att prata om tron har respondenten delat med sig men i de fall där terapeuten verkat obekvämt har respondenten valt att byta ämne.

Psykoterapeuterna har sällan själv initierat samtal om tron och har haft en avvaktande men respektfull hållning gentemot respondentens gudstro.

3.2 Erfarenhetsbaserade studier

Bergstrand och Brattemo (1997) har skrivit en debattbok i brevform där de i 15 personliga brev samtalar utifrån sina erfarenheter om trons roll i det psykoterapeutiska samtalet. Bergstrands erfarenhet är att det finns de psykoterapeuter som inte anser sig färdiga med en terapi eller analys, förrän de har kunnat visa att tron i grunden är ett narcissistiskt fenomen och det finns de terapeuter som anser att tro och religion alltid befrämjar den psykiska hälsan. Mellan dessa ytterligheter finns många olika förhållningssätt. Den vanligaste inställningen är kanske att man vill lämna de religiösa frågorna utanför det psykoterapeutiska rummet, beroende på att man intagit en neutral och agnostisk hållning. Bergstrand säger att man i det terapeutiska arbetet bör var medveten om att, mitt i vad vi kallar pluralism, är det den agnostiska hållningen som oftast är den naturliga och att religiösa tolkningar ses som något onaturligt och exotiskt. Det är två totalt olika förhållningssätt där den ena har en vetenskaplig inställning och den andra utgår från människans behov av att tolka världen utifrån de frågor som har med mål och mening att göra.

Bergstrand menar att när vi i samtalen möter religiös tro aktualiseras det som inte är genomarbetat i vårt eget förhållande till religion och tro, allt det som är ouppklarat. Det som väcks i motöverföringen får konsekvenser för hur vi möter den andres tro eller icke-tro. Trofrågorna är djupt inflätade i människans psyke. Det som ofta kommer i fokus i samtalen är det som människan ännu inte vet om sig själv och det som hon inte kan hålla samman inom sig själv. Om livsåskådningen ska bli intressant att ta upp behöver konfidenten uppfatta att den på något sätt hör samman med det som man inte vet om sig själv. Det finns, enligt Bergstrand, förmedvetna och omedvetna värderingar och livstolkningar hos människan och när dessa blir medvetna uppstår något av en livsåskådning/andlighet. Bergstrands erfarenhet är att de existentiella frågorna och trosfrågorna kommer upp i det psykoterapeutiska samtalet om det finns en beredskap för detta hos terapeuten. Brattemo anser att det är av största vikt att man som terapeut har ett naturligt och sakligt förhållande till det som är det mest centrala i ens liv eftersom detta är en förutsättning för att hjälpa konfidenten att reflektera kring det som är viktigt i hennes/hans liv. Psykoterapin i likhet med religionen ska mer ses som ett hjälpmedel i människans strävan efter det som finns bortom henne själv. Livsåskådning och tro kan både vara hälsbefrämjande och destruktivt för människans psyke. Båda perspektiven bör beredas plats i det terapeutiska rummet där målet är att hjälpa konfidenten till ökad frihet (Bergstrand & Brattemo, 1997).

Ska man som terapeut ställa frågor om konfidentens tro och livsåskådning? Bergstrand fick lära sig att man inte skulle göra detta. Skälet till denna hållning var etisk. Man skulle på detta område vara noggrann med respekten för människans integritet. En fördel med att ställa vissa frågor vid terapins början skulle vara att man på det viset ger dessa frågor hemortsrätt i psykoterapeutikummet. Att arbeta med en människas tro i en psykoterapeutisk session är ett sätt att hjälpa henne att leva. Bergstrands erfarenhet är att de frågor som rör den mänskliga existensen ofta aktualiseras i slutet av en längre bearbetande terapi och att det då oftast sker på konfidentens initiativ (Bergstrand & Brattemo, 1997).

Brattemo anser att tron i psykoterapin måste bli utsatt för ifrågasättande som det blir med allt som kommer upp i den psykodynamiska metoden. Brattemos erfarenhet är att det oftast sker en fördjupning av tron i det terapeutiska arbetet. Bergstrand påtalar vikten av att man som psykoterapeut har en ständig dialog med de som arbetar med människans andliga sidor, att förhållandet själ och ande behöver diskuteras i samma utsträckning som vi behöver göra det i förhållandet till det kroppsliga. Människan är vävd i ett enda stycke där kropp såväl som själ och ande är sammanvävda till en helhet (Bergstrand & Brattemo, 1997).

4. Frågeställningar

- Hur beskriver de intervjuade psykoterapeuterna sina erfarenheter av andlighet?
- Vilket förhållningssätt till andlighet uttrycker de intervjuade psykoterapeuterna i det psykoterapeutiska arbetet?

5. Metod

5.1 Undersökningsdeltagare

Fem legitimerade psykoterapeuter har deltagit i studien, tre män och två kvinnor. Samtliga psykoterapeuter är över 60 år och har lång yrkeserfarenhet, mer än 15 år. Psykoterapeuterna har sökts utifrån snöbollsmetoden, d v s utifrån en informant får man namn på andra informanter. Det viktiga var att hitta psykoterapeuter med intresse av religiösa och andliga frågor. Förfrågningar till arbetskollegor, studiekamrater och vänner har resulterat i namn på lämpliga psykoterapeuter. Detta resulterade också i att de flesta av psykoterapeuterna fanns geografiskt nära. Fem psykoterapeuter tillfrågades totalt, samtliga tackade ja till att medverka i undersökningen efter en kortare beskrivning av aktuella frågeställningar. Två av intervjupersonerna tillfrågades muntligt och de tre övriga kontaktades per telefon.

5.2 Undersökningsmetod

I hermeneutiken ligger fokus på olika och unika uppfattningar och upplevelser snarare än att söka det objektiva eller det generella. Hermeneutiken är dubbelt relevant för intervjuforskning, dels genom att denna kan hjälpa till att kasta ljus över den dialog som skapar de intervjutexter som ska tolkas. Dels också för att därefter kartlägga den process där intervjutexterna tolkas, något som kan uppfattas som en dialog eller samtal med texten. En av principerna för en hermeneutisk tolkning är den ständiga växlingen mellan delar och helhet, den hermeneutiska cirkeln som ger möjlighet till en allt djupare förståelse av meningen. Ett hermeneutiskt förhållningssätt innebär att lyssna till de många olika meningshorisonter som ryms i den intervjuades uttalanden, att vara uppmärksam på möjligheten att göra nya tolkningar inom den hermeneutiska cirkeln (Kvale, 1997).

Syftet med denna studie var att fokusera på ett fåtal psykoterapeuters erfarenheter. Studien är deskriptiv, har en kvalitativ ansats med ett fenomenologiskt förhållningssätt som hämtar sitt perspektiv från den hermeneutiska vetenskapen. Studiens deskriptiva del består i psykoterapeuternas olika beskrivningar av andlighetens betydelse. Den kvalitativa metoden utgår här från psykoterapeuternas egna beskrivningar och vill nå kunskap om psykoterapeuternas subjektiva erfarenhet och upplevelse.

Syftet med en fenomenologisk studie är att utforska en persons livsvärld, den personliga upplevelsen och erfarenheten av ett fenomen, en händelse eller ett tillstånd (Wedin & Sandell 2004). I denna studie är det psykoterapeuters erfarenheter och reflexioner kring tro och andlighet och vilket utrymme andligheten får i det terapeutiska samtalet som studeras. Enligt Kvale (1997) intresserar sig fenomenologin både för att klargöra det som framträder och för

det sätt på vilket det framträder samt att nå själva kärnan i en upplevelse. Kärnan i intervjun är den intersubjektiva interaktionen och som forskare är det viktigt att man är medveten om hur ens förståelse påverkar resultaten av intervjun (Kvale, 1997).

Reliabiliteten, tillförlitligheten, innebär att mätningarna är korrekt gjorda, att de kan belysa det vetenskapliga syftet (Thurén, 1991). För att mäta reliabiliteten i kvalitativa studier undersöks resultatens stabilitet, dvs. att resultaten inte störs av variationer såsom plats, tid och forskare. Konsistensen i svaren mäts, vilket innebär att forskaren ställer liknande frågor och undersöker skillnaden i svaren (Kvale, 1997). I denna studie har samma frågor ställts till samtliga psykoterapeuter. Följdfrågor har ställts när svaren varit oklara. Intervjuarens förståelse kan ha styrt följdfrågorna och påverkat resultatet. Har följdfrågorna påverkat och stört psykoterapeuternas svar kan detta ha minskat reliabiliteten. Wedin och Sandell (2004) menar att reproducerbarhet, att någon kan genomföra samma undersökning och då nå liknande resultat, är att eftersträva men att det i det närmaste är omöjligt att åstadkomma i en kvalitativ undersökning. I många individriktade studier är reproducerbarhetskravet kanske inte ens adekvat.

Validitet innebär att man undersökt det man avsett att undersöka och ingenting annat (Thurén, 1991). Resultaten av en kvalitativ intervju ska vara trovärdiga och pålitliga i samma mening som resultaten av en kvantitativ studie. Tolkningen bör säga mer om materialet än den som tolkar det. Tolkningen ska bilda sammanhang, mening och helhet. Detta validitetskriterium, koherens, anses av hermeneutiker som mycket betydelsefullt (Wedin & Sandell, 2004). Då intervjuguiden utformades efter syfte och frågeställningar anses studien ha validitet. Intervjuerna var halvstrukturerade och gav psykoterapeuterna möjlighet att tala fritt utifrån frågorna. I tolkningen av intervjusagorna har det eftersträvat att noggrant försöka återge det faktiska innehållet och det som psykoterapeuterna gett uttryck för. För att stärka undersökningens validitet har samma frågor ställts till samtliga psykoterapeuter. För att fånga variationer och nyanser i psykoterapeuternas svar har följdfrågor ibland ställts. Å ena sidan är det viktigt att intervjuaren kan använda sin förståelse och ställa frågor och därmed öka validiteten. Å andra sidan finns det risk att förståelsen styr följdfrågorna och påverkar resultatet, dvs. att reliabiliteten försvagas.

5.3 Datainsamlingsmetoder

En halvstrukturerad intervju innebär att den varken är ett öppet samtal eller baserad på ett strängt strukturerat frågeformulär (Kvale, 1997). De fem intervjuerna i studien genomfördes som semistrukturerade kvalitativa djupintervjuer. De följde en intervjuguide (bilaga 1) som angav vilka frågeområden som intervjun skulle behandla. Intervjuguiden tillät på detta sätt ytterligare frågor som uppkom under samtalet och som bidrog till att besvara uppsatsens frågeställningar. Här har aktivt försök gjorts att inta ett öppet och lyssnande förhållningssätt gentemot psykoterapeuten och dennes berättelse. De teman som belyses i studien är; psykoterapeutens andliga erfarenhet, hur den egna erfarenheten kan påverka mötet med konfidenten, psykoterapeutens förhållningsätt till andlighet i det psykoterapeutiska samtalet.

5.4 Bearbetningsmetoder

Transkriptionerna är det enda pålitliga empiriska datamaterialet i intervjuprojektet och möjliggör omfattande tolkningar och alternativa läsningar av de yttranden som kommit fram. Ett och samma empiriska råmaterial inbjuder därför till ett antal olika möjliga tolkningar. Vilken tolkning en enskild forskare gör av sitt material är avhängigt hans eller hennes teoretiska perspektiv och intressen. Det råder ett obrutet sammanhang mellan beskrivning och

tolkning. Det skrivna är resultatet av samtalen och att läsa detta är att gå i dialog med texten (Kvale, 1997).

Bearbetning av intervjumaterialet inleddes med en genomlyssning av intervjuerna. Intervjuerna transkriberades därefter ordagrant i sina helheter vilket innebär att talspråket inte har redigerats. Dessa lästes sedan igenom ett flertal gånger för att ge överblick. Därefter skrevs varje intervju ut i fyra exemplar för att underlätta processen med understrykningar och markeringar utifrån de olika frågeställningarna. Citat från intervjuerna lades, inledningsvis, in under tre olika frågeställningar. Denna textmassa genomgick därefter en bearbetning och redigering som underlättade identifikationen av bärande och centrala teman i de olika intervjuerna. Frågeställningarna blev färre och teman växte fram. Härigenom gavs intervjusamtalen en form och struktur som underlättade en analys.

5.5 Genomförande

Tre av intervjuerna genomfördes på S:t Lukas mottagningar, två intervjuer genomfördes i respektive psykoterapeuts hem. Ett introduktionsbrev (bilaga 2) med information om studien delades ut i samband med intervjun. Intervjuerna genomfördes under perioden 31 oktober 2011 – 1 december 2011. Intervjuerna, som varade mellan 45 minuter och 60 minuter, bandades med psykoterapeuternas samtycke. En äldre modell av diktafon användes vilket resulterade i ett kortare avbrott när det var dags att vända eller byta kassett.

5.6 Forskningsetiska frågeställningar

Vetenskapsrådets (2012) expertgrupp för etik behandlar övergripande etiska frågor inom vetenskapligt arbete. Informationskravet innebär att forskaren ska ge informanten information om vad som gäller för medverkan i studien, att det är frivilligt att delta och att det, när som helst, är möjligt att avbryta sitt deltagande. Undersökningspersonerna ska samtycka till att delta och de ska ha möjlighet att vara anonyma i studien, konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet innebär att forskningsresultatet inte får användas eller lånas ut för icke-vetenskapliga syften.

I föreliggande studie har frågan om informanternas samtycke ställts och målet är att bevara deras integritet och anonymitet. Konsekvenserna för de intervjuade bör övervägas. Utskrifterna ska överensstämma med det som har sagts och detta har eftersträvat. Samtliga intervjuer har behandlats med sekretess. Denna studie kommer endast att användas i utbildningssyfte.

6 Resultat

Vid analys av materialet framkom följande sju teman:

- identiteten som sökare
- sökandets mening – transcendens inåt och/eller utåt
- andlighetens betydelse för val av utbildning och terapi
- att uppmärksamma
- att uppmärksamma utan att styra
- att aktivt ställa frågor om hur konfidenten ser på livet

- förmåga att urskilja den sunda andligheten från den osunda

6.1 Hur beskriver de intervjuade terapeuternas sina erfarenheter av andlighet?

6.1.1 Identiteten som sökare

Samtliga psykoterapeuter uttrycker ett andligt sökande och berättar om hur de andliga frågorna, mer eller mindre, ständigt är aktuella. Det personliga sökandet får stort utrymme och för vissa av psykoterapeuterna är sökandet en livsstil. Sökandet finns där oberoende om man identifierar sig med ett trossystem eller ej.

- *Jag kan väl säga att det varit en resa genom hela livet. Jag är uppvuxen i en familj som var med i en väckelse innan jag föddes så kyrkan fanns med under hela min uppväxt.*
- *Jag arbetar med de frågorna hela tiden.*
- *Jag har alltid varit en sökare, alltså jag söker efter en slags kärna, vad handlar det här om egentligen? Vad är det vi söker när vi söker i religioner?*

Att hitta sin egen väg och/eller att ha en egen personlig upplevelse framhålls. En av psykoterapeuterna berättar om sin uppväxt i ett kristet hem och om svårigheterna att urskilja vad som kom från föräldrarna och vad som kom från kyrkan. Under en period lämnade psykoterapeuten kyrkan för att senare hitta sin egen väg tillbaka dit. Det blev en väg mot större äkthet och autenticitet. Den egna andliga/religiösa upplevelsen är betydelsefull och påverkar livet.

- *Tron finns där som en bakgrund, den påverkar hela mitt liv, som en del av vem jag är.*
- *Religiositet och andlighet tror jag är svårt att förstå sig på om man inte haft någon egen upplevelse av det, det blir bara ord. Jag tror att religiositet måste vara en upplevelse, det måste byggas på en upplevelse.*

Kriser och sjukdomar har betydelse för det andliga sökandet. En av psykoterapeuterna beskriver hur en allvarlig sjukdom öppnade en dörr mot det som inte låter sig förklaras. Meningsfrågorna kom i fokus, hur man lever sitt liv och vad som händer när man dör, att det finns en själ.

- *Jag visste inte om jag skulle överleva, ja, i och med det så blev jag också medveten om att jag inte kan hantera mitt liv hursomhelst, det öppnade en dörr kan man säga. Det finns en själ, som jag då tänker mig, går vidare. Jag kan inte nonchalera det som inte kan förklaras, det som man skulle kunna kalla intuition och det har fått allt större betydelse.*
- *Det var en djupgående omvändelse för min del. Det var åren efter en djup kris.*

Att komma i kontakt med sin egen andlighet ses som är en viktig drivkraft i sökandet. Vissa av psykoterapeuterna beskriver hur de landat och kommit i kontakt med sig själva och sitt inre. De uttrycker känslor av tillhörighet och en stärkt självupplevelse.

- *Det kanske absolut viktigaste vi har i livet att hitta fram, eller tillbaks till, kanske man ska säga, det är det som är vår grund, det egna.*
- *Du är din kropp, du är ditt språk, du är det du känner men du är mycket mer. Du är på sätt och vis den som kan tala om att det här finns, på ett vis är du den som kan betrakta alltihop och säga vad som pågår inom dig, det är det som är själva kärnan i vem jag är.*

- Det är oerhört värdefullt att komma i kontakt med sin egen andlighet. Det finns något där som du kan utveckla och växa i som människa.

6.1.2 Sökandets mening - transcendens inåt och/eller utåt

Psykoterapeuterna beskriver karaktären på det de söker att hitta ett eget centrum, sin egen kärna och/eller en strävan att gå upp i något större. De har på olika sätt sökt något bortom det inomvärldsliga.

- Min väg har varit mycket att hitta fram till vem jag är och därmed också få en känsla där jag ju mer kontakt jag får med det som jag på något sätt känner i någon form av essens, ju mer kontakt får jag också med andra människor men också med någon sorts oformulerbar större enhet.

- Jag har ju inte någon tro som är identifierad i något trossamfund, utan jag har ju mera något slags möte från olika håll med andligheten. Kanske inte så mycket från kristendomen som i från mera österländsk influerat, som buddhism och hinduism.

- Jag sökte mig ganska tidigt till österländska religioner, ja religioner kanske man inte kan kalla det, men trossystem, filosofiska system.

Det andliga sökandet är här riktat mot de österländska religionerna. Religionen/filosofin har här mer funktionen att hitta sig själv, sin egen kärna. En av psykoterapeuterna berättar om den filosofi som ligger honom närmast, Taoismen, en kinesisk mystisk rörelse. Här handlar det mycket om att se djupet hos sig själv och man söker *en mer direkt väg till de översinnliga och existentiella frågorna*. Intuition och spontanitet är viktigt. Att få kontakt med sig själv innebär en känsla av kontakt med helheten i tillvaron. Meditation och kontemplation kan ses som hjälpmedel för att få denna inre kontakt.

- Min uppfattning så småningom som jag kom fram till att det man kan kalla religiöst, det är för mig en känsla av enhet med allt, med helheten. Känna att man tillhör något större som är svårdefinierat men som ändå varje människa har en del av i sig själv.

- När intresset är väckt vill man söka upplevelser och försätta sig i situationer, som t ex, meditation där det blir möjligt med en sådan inre kontakt.

För de psykoterapeuter som tolkar sina liv i kristna termer har nåden en central plats, att känna sig accepterad trots sina brister och tillkortakommanden, att möta och uppleva Guds gränslösa nåd. Den kristna tron är en personlig tro på en Gud som hjälper och ger stöd. Gud är någon att relatera till.

- Jag kände en öppenhet och framförallt ett samförstånd, just det här att vi fick vila i nåden. När jag mötte hennes (terapeutens) accepterande av mina skuggsidor. Jag kände att vi bottnade i något djupare och vidare.

- Det är i Gud vi lever, rör oss och är till. Så bara det att uppleva respekt och värde till sig själv gör också att man kan uppleva det till skapelsen.

- För mig är det så att det som kristen tro förmedlar, det som Jesus förmedlar är nyckeln till livet, utan den hållningen fungerar inte livet. Den hållningen som innebär att man vilar i att vara accepterad trots sina brister, trots sin litenhet, att man bottnar i nåden och att sedan livet gestaltas i den mån man kan leva för andra och även för sig själv.

En av psykoterapeuterna beskriver börens centrala plats. Att be kan förändra och ge hopp.

- Bönen i sig har en kraft. När vi går in på den våglängden så kan vi själva förändra saker och ting både vår egen hållning och attityd men jag tror också på någon sorts trådlös kommunikation med andra människor, att det finns ett andligt sammanhang som man kan gå in i då och påverka. Man hör ibland uttrycket, Gud har inga andra händer än våra, och så är jag övertygad om att det är. Det är vi som är kallade att ingripa i världen efter vår förmåga.

6.1.3 Andlighetens betydelse för val av utbildning och terapi

Intresset för de existentiella och andliga frågorna har fått konsekvenser i valet av utbildningar. Psykoterapeuterna har sökt sig till sammanhang och till litteratur som fördjupat deras kunskap och erfarenhet i andliga och religiösa frågeställningar.

- Jag sökte mig mer till litteratur och upplevelser av tro och terapi. Jag skaffade mig en hel del litteratur. Jag har nog genom det sättet kommit närmare tro och terapi och mer förstått det på det sättet mer än vad jag fått det direkt i utbildningen.

- Jag gick en objektrelationsinriktad utbildning där finns ju de här begreppen, det sanna självet, Winnicott, var ju en viktig person. Där fanns ju, tycker jag ett stråk av det som jag talade om. Det var därför som jag valde den utbildningen, den passade mig bra. Det var en typ av psykologisk teori som stämde bra för mig.

En av psykoterapeuterna berättar om hur utbildningen inom S;t Lukas har varit till hjälp när det gällt att formulera sig kring andlighet både på det personliga planet men också i mötet med konfidenten. Detta fick också betydelse i valet av arbetsplats.

- Det fanns något i det som tilltalade mig väldigt mycket och sen har jag nog upplevt att just att det blev att jag arbetade inom S;t Lukas och inte valde psykiatrin har mycket handlat om att där fanns det här utrymmet och självklarheten i respekten och betydelsen av trosfrågor. Jag tycker att jag fått oerhört mycket genom alla utbildningar, Lukasbrevet, det har gett mig kunskap som har gjort att jag mer har kunnat formulera och kanske sätta ord på tankar kring betydelsen av att ha en tro och hur man arbetar med den sidan i människors liv och att jag känner att bara att det finns den öppenheten gör att man har den beredskapen inom sig att man svarar an på det, gör att det oftare kommer upp i terapierna.

En av psykoterapeuterna kan inte minnas att det andliga och existentiella perspektivet fanns med i utbildningen till psykoterapeut. Den egna andliga erfarenheten ses som en viktig drivkraft till att man går vidare och skaffar sig alternativa utbildningar.

- Att enbart ha den psykologiska teoribildning som jag skolades in i, det är för snävt. Psykosyntesen är en viktig del, psykologi med själ, som man brukar säga men också det här som handlar om vårt medvetande, hur det ser ut och den forskning som finns kring medvetandet vidgar uppfattningen om vad som är möjligt. Det finns saker som är möjliga på ett sätt som den vanliga psykologiska teorin kanske inte omfattar, medvetandet finns ju nästan inte omnämnt i den psykologiska teorin så som jag har mött den iallafall.

6.1.3.1 Andlighetens plats i den egna psykoterapin

Samtliga psykoterapeuter har gått i traditionell psykodynamisk terapi. Alla hade inte behov av att ta upp existentiella frågeställningar vid den tidpunkten. Olika livskriser och sjukdomar har för vissa av psykoterapeuterna inneburit att andlighet och tro har fått en större och djupare dimension i terapisalet. Att på ett öppet sätt kunna prata om sina tvivel men sin terapeut lyfts fram som en värdefull erfarenhet. En av psykoterapeuterna berättar om hur tron fördjupades genom den öppenhet som fanns hos terapeuten.

- I min egen terapi talade jag om min tro, jag upplevde att jag kom igenom mycket både om det som handlade om mig som person och om mig som troende det måste jag säga. Jag kunde vara helt öppen, så kändes det.

- Jag kunde vara mer öppen om mina tvivel än vad jag var van vid att kunna vara och i och med det så kunde jag också vara mer äkta i det jag hade att säga om min tro.

- Det hjälpte mig att kunna berätta på ett djupare sätt än vad jag faktiskt kunde göra i kyrkan. Det blir annorlunda i en terapi.

En psykoterapeut ger också uttryck för sambandet mellan hur den egna terapin har fått konsekvenser i mötet med konfidenter.

- Min egen erfarenhet av terapi och min tolkning av djupdimensionerna av den i terapin, att det inte bara är ett mellanhavanden utan att det finns någonting, att det pekar över sig själv till ett djupare sammanhang, andligt sammanhang. Det har jag själv upplevt i mina terapier och det har betytt mycket för mig när det har handlat om att vänta ut människor och att kunna möta människor på djupet, med störningar ibland, under flera år med en förhoppning och visshet om att vi skulle komma fram till någonting där.

6.1.3.2 Erfarenhet av alternativa psykoterapier

Vissa av psykoterapeuterna har senare i livet sökt sig till terapiformer där andlighet och de existentiella frågorna mer har fått komma till uttryck. Den andliga upplevelsen har då ofta varit en viktig drivkraft.

- Det är först senare när jag, det är en typ av terapi som jag gick igenom, senare i samband med när jag var i Indien och gjorde en hel del kroppspsykoterapiövningar där som det blir väldigt omvälvande egenterapi om jag säger så och som jag hade mycket mer av existentiellt djup på det sättet.

Betydelsen av att integrera ande, kropp och själ blev centralt i dessa olika kroppspsykoterapier. Vissa av psykoterapeuterna saknade helhetstänkandet i den traditionella psykodynamiska psykoterapin.

- På senare tid har jag hittat en terapiform som bygger väldigt mycket på en kombination av österländsk och framförallt buddhistisk präglad kunskaper och västerländska teorier också kan man säga. Ganska mycket psykoanalytiska teorier som finns i grunden någonstans men faktiskt kognitiva synsätt också. Metoder och tekniker som utvecklats i Indien av personer som har djupa kunskaper både i det indiska tänkandet och i västerländsk psykologi och filosofi. Då jobbar man i grupper, ganska stora grupper, man jobbar både väldigt kroppsligt, det finns ingen skillnad mellan kropp och själ i det här synsättet. Det hänger ihop. Där har jag fått någon form av kombination av filosofi, religion, psykologi och väldigt mycket kroppslighet.

6.2 Vilket förhållningssätt till andlighet uttrycker de intervjuade terapeuterna i det psykoterapeutiska arbetet?

Samtliga psykoterapeuter tror att de andliga och existentiella frågorna är fler än vad som kommer till uttryck i de terapeutiska samtalen. En möjlig förklaring, som lyfts fram, är kyrkans minskade inflytande, att människor inte har behov av att prata om Gud men att där ändå finns behov av en andlig dimension. Hur man ska fånga upp den andliga dimensionen i samtalet skiljer sig en del hos de olika psykoterapeuterna.

6.2.1 Att uppmärksamma

Att vara uppmärksam på när existentiell problematik formuleras framhölls av flera av psykoterapeuterna. I den mån terapeuten har fått en ökad medvetenhet så hör man mer. Att våga möta sig själv, att våga möta meningsfrågorna i sitt eget liv ses som en viktig förutsättning för att kunna möta detta hos konfidenten.

- Vad är det för mening att jag skall leva, varför händer det här mig, egentligen stora frågor som vi inte alltid så noga lyssnar på. Man mer diagnostiserar eller vad jag skall säga, där man kanske skulle kunna fördjupa. Vad har individen för bild av sin själ eller sin egen andlighet eller vilket ord nu patienten använder, det beror ju på vad patienten använder för ord, vilka trossatser man lever efter så att säga. Det kommer ju in så där men det är inte alltid man tar fram det, det kanske passerar lite förbi men det är ju viktigt att patienten formulerar sig kring det här så jag vet vad han eller hon befinner sig.

- Ja, det gäller att ha ett känslsprö även för de existentiella frågorna, att inte backa för det, det beror väl lite också på vad man har för terapeutisk skolning, om man är klassisk freudian ser man det väl annorlunda än om man är objektrelationsteoretiker.

- Vad är min mening, vad är mitt liv? Det blir så helt annorlunda jämfört med att analysera känslor. Hur vet jag att jag lever? Patienterna får inte utrymme för sådana här frågor om inte jag själv har ett utrymme inom mig. Patienten kommer inte längre än vad jag har kommit.

En av psykoterapeuterna betonar vikten av att man i sitt arbete som psykoterapeut är medveten om sina fördomar. Det viktiga är inte om terapeuten har en egen tro, det viktiga är öppenhet och lyhörddhet, att en egen bearbetning skett.

- Det är väldigt viktigt att en terapeut har befriat sig från sina fördomar mot kristen tro och religion för det finns många som har sådana fördomar. Sen är det kanske inte viktigt att vederbörande har en tro själv som min terapeut på steg 2 nivå. Det var inget minus att hon inte hade någon tro. Hon var öppen och hon hade inget behov av att försvara sig mot mig när jag kom i närheten av sådana frågor. Hon lyssnade på ett vidöppet sätt, ett varmt och accepterande sätt och det förutsätter ju en egen bearbetning.

Att ha mött någon som lyssnar, som finns där utan att vare sig kunna ge svar eller tröst kan vara en andlig upplevelse för en människa. Två av psykoterapeuterna berättar om sina erfarenheter av *heliga ögonblick*. En av psykoterapeuterna hade en konfident som uttryckte "om jag varit en religiös person så skulle jag kalla det som hänt här för religiöst". Kommentaren kan ses som ett uttryck för tro och att man kommit i kontakt med något större.

- Jag tänker mycket på det som Winnicott säger, att kapaciteten att tro utvecklas tidigare än föreställningen om Gud. Utan tillit kan man inte tro på något och det är väl mycket av

det som man möter i terapierna, avsaknaden av tillit. Trosföreställningarna finns där men blir på något sätt meningslösa innan man kan knyta dom till en tillitsfull relation och oftast är det väl det som gör att terapin blir andlig. När tilliten uppstår i relationen till konfidenten så blir det ett heligt ögonblick i det.

- Att bara få finnas för en annan människa är en form av andlig upplevelse för många.

Närvarons betydelse i mötet med konfidenten är något som framhålls samtidigt som man bör vara försiktig med att alltför mycket vilja höra eller känna av en mer andlig dimension i samtalet. Att vara medveten om var man själv befinner sig ökar förmågan att kunna lyssna vidöppet och förutsättningslöst.

- Ja, för det första så får man vara försiktig med att så starkt önska att samtalet kommer in på detta så man blir styrande på ett omedvetet sätt i den riktningen. Det handlar ju om att vara närvarande och äkta utan att visa så tydliga reaktioner så att vederbörande blir avskräckt och får en felaktig uppfattning om att man inte lyssnar på vad som helst. Lyhördhet och förutsättningslöshet, öppenhet, närvaro, är viktigt.

En av psykoterapeuterna upplever att de andliga och existentiella frågorna har ökat i terapierna men han kan också tänka sig att det kan bero på hans egen öppenhet har blivit större.

- Jag tycker att det har ökat lite men det kan också hända att jag är mer öppen för det, att jag lyssnar av de sidorna, att jag känner av de här små signalerna mer, att jag kanske formulerar det mera då som existentiella frågor. Det beror ju på vilken inriktning man har. Det är ju inte alla, om någon annan hörde exakt samma yttrande så kanske de skulle behandla det på ett annat sätt. Jag har blivit mer vaken för det med åren, mer klar över min egen åsikt och då är det också lättare att ta upp det med respekt för andras åsikt.

6.2.2 Att uppmärksamma utan att styra

Vikten av neutralitet betonades mer eller mindre av samtliga psykoterapeuter. Man är tveksam till om terapeutens egen livsåskådning bör komma till konfidentens kännedom.

- Jag tror nog mest på att terapeuten är öppen, inte så mycket egentligen om vad man vet om terapeuten men det finns ju några, ett antal konfidenter som gärna vill veta vad terapeuten har för tro. Vilket jag är tveksam till om man ska nämna, det blir ju en föreställning om vad det skulle innebära och det tror jag snarare skulle hindra så därför tror jag mer på en slags existentiell öppenhet för frågor om livet överhuvudtaget, allmänt. Att försöka stanna upp i det som kan kännas okänt, det som kan kännas pinsamt, ja möjligen, ta vara på ögonblick som annars kan betraktas som mer vardagliga men som man, kanske om man är öppen kan uppfatta som att det är en invit till någonting djupare. Kunna ta det lugnt, att kunna vila på något sätt i att det händer någonting här, låta det få komma.

- Det är inte så ofta som konfidenter tar upp rent religiösa frågor men det händer ju att de gör det men för mig finns det ingen riktig gräns mellan det som kallas en religiös, andlig upplevelse och det som handlar om att hitta fram till egen essens, det sanna självet, det är på något sätt en del av ett religiöst synsätt, för mig går det här ihop. Det är kanske inte

alla som håller med om det men för mig är det iallafall vad jag kallar ett existentiellt eller andligt. Andligt och religiöst är inte alltid samma sak. Religiöst det antyder ju att det finns en religion av något slag och det är inte riktigt där jag är. Det är väl mer då det existentiella, det handlar om att ta ställning, att hitta fram till den egna kärnan, mig själv. Det handlar mycket om vem jag är, vad vill jag, vad tycker jag, vad står jag? Hur kan jag stå upp för mig själv, hur ska jag välja, en massa sådana frågor som kräver någon sorts inre kontakt för att man verkligen ska kunna stå för sina beslut.

Det är viktigt att psykoterapeuten kan fånga in det som kommer upp, att ha förmåga att höra det som kanske inte alls uttrycks i andliga eller religiösa termer.

- Den öppenheten försöker jag att få till stånd, kan jag väl säga, är att kunna ta upp sådant som har anknytningar till livet, de olika möjligheter som finns att leva sitt liv i samtal med andra. Jag menar det blir möten som förhoppningsvis kan hjälpa en konfident att komma närmare livsfrågor och existentiella frågor där jag har försökt bredda mig på olika sätt och försöka få till stånd existentiella möten där inte bara metod, terapimetodiska moment finns med utan där det finns med moment av hur det blir att mötas som människor och i olika perspektiv.

- Det beror nog väldigt mycket på av vilken anledning man kom i terapi för, är man inne i ett krisläge så är det ju liksom öppet för den här typen av frågeställningar.

Behovet av en andlig dimension i samtalen kan se olika ut. Ibland är behoven större än vad som kommer till uttryck, ibland finns det inget behov. Terapins längd kan också ha betydelse för när och hur de existentiella frågorna kommer upp.

- Jag tror att behoven egentligen är större. Jag tror att vår kultursituation att det inte ligger nära till hands att tala i de termerna. Antingen det gäller rena trosfrågor eller mer vidare existentiella frågor. Jag skulle tro att situationen i stort i vårt land har blivit öppnare. Det är lättare för människor att tala om sådana frågor. Det är svårare än någonsin att uttrycka en kristen tro, tror jag, men att uttrycka intressen för meningsfrågor det ligger närmre till hands än vad det gjorde för 20-30 år sedan.

- Jag tror egentligen att behoven är väldigt stora men samtidigt är religionen en ganska liten del av vårt vardagsliv numera om man inte tillhör någon kyrka och är praktiserande och det är en ganska liten del av befolkningen som är det, tror jag iallafall. Jag tror att behoven är jättestora, som sagt, om någon antyder något åt det hållet så försöker jag vara vaken för det. Många människor känner sig väldigt ensamma även om man har människor omkring sig så är det något som fattas, om man kallar det Gudstro eller något annat, men det finns behov av något mer.

- Från början arbetade jag mycket mer med långa terapier och terapeutiska psykodynamiska processer och då kommer det alltid upp men nu arbetar man mer med 10 gånger och kanske mer symtomriktat och då försöker jag ändå vara öppen för, alltså det blir ett existentiellt möte med varje människa som kommer men det blir ju inte det utrymmet av att hinna penetrera alla områden i livet utan man går mer in på det som är centralt i den situationen då.

Det är viktigt att som psykoterapeut hjälpa konfidenten att benämna, att ge sökandet ett språk.

- För min del, jag tycker att det är en viktig del av livet, att det blir ganska tomt om man inte har någon föreställning om det som är utanför det materiella. Det är ju inte alla konfidenter som öppet tar upp sådana frågor, min erfarenhet är att det är ganska ovanligt, men om någon, man kan antyda, man kan ge terapeuten en idé, att här finns nog någonting som jag skulle spinna vidare på, man kan hjälpa att benämna, hjälpa konfidenten att ta mod till sig att ta upp det här.

6.2.3 Att aktivt ställa frågor om hur konfidenten ser på livet

Ska man som terapeut fråga efter vilken livsåskådning konfidenten har? Någon anser att denna fråga hör hemma i anamnesen och att frågan är viktig att ställa.

- Man ska inte glömma att ta upp det, kanske inte i första anamnesen, i alla fall gör inte jag det, men jag frågar alltid efter konfidentens livsåskådning. Det ger mycket när man öppet ställer frågan "hur ser du på livet?" "Vilka är dina tankar om vad som händer efter livet?". De flesta svarar an mot det oavsett om de uttrycker att de har en tro eller inte. Det existentiella perspektivet berör ju alla. Att man någonstans undrar var det bär hän? Vad ger livet mening och värde?

En av psykoterapeuterna anser inte att man som terapeut bör ställa frågor om livsåskådning och tro. Meningsfrågorna är viktiga men som terapeut ska man inte styra samtalet.

- Jag vet att om man hamnar på sjukhus i USA så ställer man sådana frågor, i Sverige gör man inte det. Jag har inte tänkt ordentligt över det men min omedelbara reaktion är att så som jag arbetar, med insiktsterapi, att det ska vara så lite styrande som möjligt. Jag tycker att det är önskvärt att livsåskådningsfrågorna kommer med, var man hämtar sin trygghet, sin inre trygghet, hur man finner mening i livet, vad man har för livsmål och så, att det kommer med, och det gör det väl i en fungerande terapi.

Att som psykoterapeut ha reflekterat över var man själv står medverkar till ett mer medvetet förhållningsätt till konfidentens existentiella funderingar.

- Jag tror att en psykoterapeut behöver reflektera över vad det är för samhälle som konfidenten kommer ifrån och som han/hon kommer ut i och, som sagt, ha en del idéer om var man själv står för att kunna, på något sätt, ordlöst förmedla, att det finns ett meningsfullt sätt att leva, det finns sätt att gestalta ett meningsfullt liv. En psykoterapeut bör vara öppen för kultur, för politik, för vad som händer i världen och, ordlöst med sin hållning, förmedla det till konfidenten. Livet handlar inte bara om att reda ut sina relationer utan man är insatt i ett sammanhang och det betyder också att man ställer djupgående frågor om mening och mål. Man ställer de religiösa frågorna på allvar hur man än besvarar det och fortfarande utan att styra konfidenten in på detta. Jag tror att konfidenter avläser terapeuter väldigt mycket. Det betyder något var man står och man bör vara medveten om var man står.

- Detta gäller ju i all psykoterapi, min egen världsbild är ju med mig hela tiden i mötet med patienten.

En av psykoterapeuterna tror inte att alla människor har behov av det andliga perspektivet. Alla är inte där än.

- Det fanns inte hos mig på den tiden en slags tanke att det kunde höra hemma inom psykoterapi. Det fanns inte med, jag hade inte kommit fram till det i mitt eget liv ännu då. Det var så oerhört mycket inriktat på psykologi i traditionell mening, psykodynamisk, psykoanalytisk psykologi och den förståelse då som min egen terapi handlade om.

6.2.4 Förmåga att urskilja den osunda andligheten från den sunda

Vad är äkta, vad befrämjar konfidentens egen andliga utveckling? Att kunna urskilja det som handlar om ofrihet är viktigt men också svårt. Vikten av att andlighet och religiös tro är integrerat i konfidentens eget liv framhålls av samtliga psykoterapeuter. All form av ofrihet, fundamentalism, trång religiositet upplevs som krävande att arbeta med. Vikten av att ha arbetat med dessa frågor i sitt eget liv ger förutsättningar att våga vara närvarande och möta detta hos konfidenten.

- Ja jag har arbetat under de här åren rätt så mycket med konfidenter som vuxit upp i just i en ganska trång religiositet. Där har jag känt att jag haft glädje både av att ha kunskap om det och av att ha arbetat med det själv och jag har kunnat vara till hjälp just genom den bakgrund jag har.

- Det kan vara svårare att arbeta med människor som aldrig har fått något utrymme för att tänka själva. Antingen de har en väldigt hatisk bild, reaktion mot det eller sitter väldigt fast i det. Det försvårar ju arbetet mycket.

Återkommande är att psykoterapeuterna ibland upplevt det jobbigt när de mött andlighet som varit sekteristisk och fundamentalistisk.

- All form av fundamentalism känner jag mig obekvämt med. Där känner jag att jag har att hålla tillbaka mig själv och lyssna i förhoppningen om att vederbörande ska känna trygghet nog att släppa föreställningen att man måste tro rätt, att det finns något som heter att man har sanningen. Jag har varit med om att ligga lågt länge, ibland hela tiden utan att det kommit dithän som jag hade önskat.

Osund religiositet kan ha sin bakgrund i en sträng uppfostran. I vissa fall har den terapeutiska processen lett till att man har förlorat sin tro.

- Ofta har det handlat om en sträng uppfostran, alltså en hämmande och kvävande, en bindande religiositet. I vissa fall har man lämnat tron och i andra fall har tron överlevt och man har fått en Gudsrelation. Att man lämnar sin tro ser jag ändå som ett led i ett tillfrisknande som kanske leder i förlängningen till att man åter nalkas en tro men det får inte jag veta.

Man kan känna sig obekvämt i mötet med andlighet som är väldigt formell och väldigt reglerad. När det finns en religiositet utan upplevelsegrund.

- När man säger att man är religiös för att man går i kyrkan eller för att man tror på bibeln eller koranen, ja, när man följer regler och anvisningar men där det inte finns någon upplevelse. Då har jag svårt att följa men jag kan inte ta ifrån den människan hans eller hennes uppfattning om sig själv.

Även om det varit krävande att möta konfidenter/patienter med en sträng eller sekteristisk tro är det en gemensam uppfattning hos samtliga psykoterapeuter att det går att reflektera kring allt.

- Jag kan inte säga att jag mött något som det inte skulle gå att reflektera kring.

7. Diskussion

7.1 Metoddiskussion

Användandet av semistrukturerade intervjuer som metod för datainsamlandet är relevant i en studie som denna då det handlar om att förstå utifrån de intervjuade psykoterapeuternas synvinkel, att förstå meningen i deras upplevelse. En större erfarenhet av intervjuteknik hade förbättrat intervjuerna och troligtvis kunnat öka både validitet och reliabilitet. Två av intervjuerna genomfördes i respektive psykoterapeuts hem och de andra tre i samtalsrum avsedda för psykoterapi, en av dessa var psykoterapeutens eget mottagningsrum. Olika omständigheterna kan ha påverkat bekvämlighet och trygghet i intervjusituationen. En större fokusering på psykoterapeuternas egna erfarenheter och mindre på deras kliniska arbete hade troligtvis inneburit en annan dynamik och gett fördjupning i ämnet.

7.2 Resultatdiskussion

Resultatet i denna studie visar vikten av att man som psykoterapeut vet var man själv befinner när det gäller trosfrågor och andlighet. Vad är det som är meningsbärande i det egna livet? Betydelsen av egen terapi och en egen bearbetning lyfts fram. Det finns ett samband mellan den egna andliga upplevelsen, den egna erfarenheten och vad psykoterapeuten hör hos konfidenten. De genuina och äkta hos psykoterapeuten får konsekvenser i mötet med konfidenten. Studien antyder också att behoven av en andlig och existentiell dimension i det psykoterapeutiska samtalet är större än vad som kommer till uttryck och detta ställer krav på lyhördhet hos psykoterapeuten.

Hur beskriver de intervjuade psykoterapeuterna sina erfarenheter av andlighet?

Psykoterapeuten – identitet som sökare

Denna studie visar på betydelsen av att man som psykoterapeut vet var man själv står när det gäller andliga och existentiella frågor. Självreflektion, att ha en pågående dialog med sig själv är kanske en av de viktigaste förutsättningarna i psykoterapeutyrket. Man bör vara medveten om hur ens egen livsåskådning ser ut och vilka trossatser man lever efter. Självbesinningen är viktig för oss var en men i synnerhet för den som arbetar som psykoterapeut. Buber (1993) skriver att en avgörande självbesinning är början på en människas liv och så börjar alltid en människas liv. Till besinningen hör att upptäcka sina ”inre grundvalar”, vad lever jag för? Vad är heligt, vilka är de dimensionerna i mitt liv utan vilket allt bleknar? Enligt Wikström (1990) innebär besinning en ständig omformulering, att ifrågasätta, vända och vrida på sina grundvalar. Young et al (2007) betonar vikten av att de andliga frågorna ges utrymme både i utbildning och i den egna terapin. En av informanterna i aktuell studie lyfter fram vikten av att som psykoterapeut vara befriad från fördomar mot religion. En betydelsefull faktor här är att vara rotad i sig själv, att ha mött sig själv på djupet.

För några av de intervjuade terapeuterna fanns livsåskådningstemat med i utbildningen och de hade sökt sig dit utifrån ett medvetet intresse. Deras andliga upplevelse/erfarenhet påverkade här valet av utbildning. Watkin van Asselt och Baldo Senstock (2009) menar att en terapeuts andlighet, erfarenhet och utbildning också påverkar den terapeutiska processen. Utifrån ett holistiskt synsätt är det andliga och existentiella perspektivet en nödvändighet och då inte enbart för den andligt intresserade terapeuten. Coltart (1991) menar att terapeuter hela tiden måste utveckla sig själv, sin litteratur och sina kliniska diskussioner och genom detta kan terapeuten närma sig sitt arbetes innersta, som är ett mysterium. Young et al (2007) skriver att det behövs kompetens för att möta de andliga frågorna.

I denna studie kom krisen och sjukdomens betydelse för det andliga sökandet fram. Flera av psykoterapeuterna beskrev hur de andliga och existentiella frågorna fått ett allt större utrymme i samband med att de upplevt kriser av olika slag. Frankl (1990) skriver att terapeuten har ett speciellt ansvar att bekanta sig med sitt eget djup, att komma i närkontakt med sin egen smärta, sitt eget lidande. Wikström (1990) menar att de existentiella frågorna engagerar något annat och något mer än de emotionella delarna av personligheten. I aktuell studie menar flera av psykoterapeuterna att meningen med sökandet är att nå det som ligger bortom, att tro på en verklighet bortom den synliga världen, att vara öppen mot det oändliga.

Den egna terapins betydelse poängteras av några psykoterapeuter och då inte enbart det som krävs för utbildningen utan som en egen drivkraft i att vilja lära känna sig själv bättre. Borde man som terapeut fortsätta gå i terapi huvuddelen av sin sitt yrkesverksamma liv? Freud (1911-1915/2008) uppmanade till en kontinuerlig självanalys. Det krävs självinsikt att som terapeut kunna luta sig tillbaka och överlämna sig åt sitt omedvetna minne, den jämt svävande uppmärksamheten gagnar upptäckten av det nya och oväntade. Bion (1993) uttryckte det med att närma sig den andre utan minne och begär, en tro på det okända, det oändliga och en tro på en yttersta verklighet och sanning.

Det psykoterapeutiska samtalet

Psykoterapeuterna i denna studie berättar om hur deras sökande varit en resa genom livet och att tron är något som påverkar hela deras liv. De psykoterapeuter som bekänner sig till den kristna tron har erfarenhet av att ha mött öppenhet och lyhördhet hos sina dynamiskt skolade terapeuter. De har kunnat dela sin tro och sina tvivel. De som har erfarenhet av en mer österländskt influerad andlighet har inte tagit upp den andliga aspekten i sina traditionella terapier utan har istället sökt sig till alternativa terapiformer. En av psykoterapeuterna berättar om sin upplevelse av att det finns ett djupare och andligt sammanhang, något som pekar över sig själv. Frankl (1987) talar om den andliga människan som den sant mänskliga, det djupast mänskliga. Enligt Bishop et al (2003) är människans andlighet en central del av den mänskliga erfarenheten och den framträder vid de flesta av människans psykologiska och känslomässiga funktionaliteter. Geels och Wikström (2006) menar att andlighet och religiositet är en grundläggande dimension av människans liv. Utifrån Collin och Lobells (2005) studie är gudstron en integrerad del av identiteten, tron genomsyrar allt i livet och påverkar hur man tolkar både sig själv och det som händer i världen. Samtliga respondenter i Collin och Lobells studie delgav sin tro för terapeuten, även om där förekom en gradskillnad, i vissa fall har det endast handlat om att berätta om sitt kyrkliga engagemang. Denna studie visar, utifrån psykoterapeuternas eget kliniska arbete, att religiösa och existentiella frågor sällan tas upp i det psykoterapeutiska samtalet. Enligt Bergstrand och Brattemo (1997) är det vanligt att man vill lämna de religiösa frågorna utanför det psykoterapeutiska rummet, beroende på att man som psykoterapeut har en agnostisk hållning. Enligt Geels och Wikström (2006) finns en dimension i nutida andlighet att man söker sig till religiöst inspirerande psykoterapier, särskilt sådana som inspirerats av buddhism. När färre tror på kristendomen ökar också den mer privatiserade andligheten, den interna känslomässiga legitimeringen av andlighet är viktigare än den externa institutionens bekräftelse.

Är det som en av psykoterapeuterna säger, att det idag är svårare att tala i religiösa termer men mera öppet att samtala om meningsfrågorna? Saknas det ett språk för att ge uttryck för andlighet och tro? Samtliga psykoterapeuter i denna studie tror att frågorna kring tro och andlighet är fler än vad som kommer till uttryck och detta är också Bergstrands och Brattemos (1997) erfarenhet. Collin och Lobell (2005) lyfter fram hur språkskillnader mellan psykoterapeut och konfident kan försvåra kommunikationen.

Flera av de intervjuade psykoterapeuterna lyfter fram vikten av att ha ett helhetstänkande kring människan. Människan är ande, kropp och själ (Eriksson, 1983, Frankl, 1987) och utifrån detta synsätt har de existentiella frågorna sin hemortsrätt i det psykoterapeutiska samtalet. Enligt Winnicott (1997) och Rizzuto (1979) är mellanområdet den plats där man kan våga benämna frågorna, en viloplats där man både kan finna och skapa det som ligger bortom. Det psykoterapeutiska samtalet kan ses som en frizon där vi har rätt att tolka livet. Ståhlberg (2004) skriver om möjligheten att göra en indelning av målen för psykoterapierna i behandlingsmål respektive livsmål. I praktiken är det omöjligt att avgöra om mål i betydelsen ”bli av med problemet” eller om man uppnått livsmål i vidare mening som t ex att nå ”det sanna självet”. Kanske är det så att dessa två delmål hör samman?

Både psykoanalysen och religionen handlar om människans sökande, ett sökande som ibland benämns som ett sökande efter sanning, efter ”gudomen i sitt inre” eller som ett sökande efter själen. I likhet med religionen kan psykoterapin ses som ett hjälpmedel i människans strävan efter det som finns bortom henne själv. Tröskeln till det terapeutiska rummet blir en gräns där två världar möts (Geels och Wikström, 2006). Mytisk urtid som på nytt blir nutid (Eliade, 2008). Det psykoterapeutiska rummet kan ses som ett existentiellt och heligt rum som erbjuder genombrott till och förbindelser med det transcendent, förbindelse med en orörlig tid. Tröskeln är både gränsen, skiljelinjen mellan olika världar och samtidigt den plats där olika världar möts. En av de intervjuade psykoterapeuterna talar om vikten av att ha en *existentiell öppenhet*. Winnicott (1997) uttrycker det med att ha tre dimensioner av en och samma verklighet. Mellanrummet, som funktionen av att både hålla samman två verkligheter och samtidigt kunna skilja dem åt. En plats där livet blir på allvar och där man söker det som har ett okränkbart värde. Längtan efter begynnelsefullkomlighet. Som en av psykoterapeuterna i denna studie uttryckte det, *när tilliten uppstår i relationen till konfidenten så blir det ett heligt ögonblick i det*. I både det religiösa rummet och i terapirummet är ritualen betydelsefull. Där finns en öppning mot det universella. Bergstrand (1988) skriver att det terapeutiska samtalet bryter tiden och rummets gränser. I psykoterapeuternas berättelser lyfts den andliga erfarenheten fram, *religiositet och andlighet är svårt att förstå sig på om man inte haft någon egen upplevelse av det*. Detta bekräftas i Collin och Lobells studie. Wikström (1990) uppfattar den enskildes religiösa upplevelse som en interaktion mellan erfarenhet och språk. När det religiösa språket inte är förankrat i den existentiella upplevelsen så blir det endast ett logiskt, teoretiskt försanthållande. Varje terapitimme beskriver Coltart (1991) som en trosakt, en tro på oss själva, på processen och en tro på de hemliga, okända och otänkbara sakerna i våra patienter, som under terapins gång hasar mot den tidpunkt då deras stund är inne. Några av de intervjuade psykoterapeuterna har egen erfarenhet av denna trosakt, att tillsammans med en terapeut ha upplevt tillit och som Bion (1993) uttrycker det, en tillit till att det finns ett O, är kanske förutsättningen för mötet?

Vilket förhållningsätt till andlighet uttrycker de intervjuade psykoterapeuterna i det psykoterapeutiska arbetet?

Att uppmärksamma när en existentiell frågeställning formuleras är viktigt och framhölls av flera psykoterapeuter, att ha förmåga att fånga upp frågor och tankar om livet som annars lätt kanske bara passerar förbi. Ingen av de intervjuade psykoterapeuterna ansåg att man som terapeut ska dela med sig av sin egen trosuppfattning. Enligt Wikström (1990) är det en grundregel att man som terapeut bör vara återhållsam med sin egen livsåskådningsprofil samtidigt som man aktivt använder sig av den emotionella ton som finns i samtalet. Det viktiga är terapeutens psykologiska och mänskliga kompetens, hur genomarbetad och

integrerad i både emotionellt och rationellt hänseende hans egen övertygelse är, vare sig den är religiös, sökande eller ingetdera. Vissa menar att det är viktigt att arbeta med öppna kort, att det stärker den terapeutiska alliansen och samarbetet, att det bidrar till ökad förståelse och empati. Bergstrand och Brattemo (1997) menar att de som argumenterar för anonymitet lyfter fram hur viktig neutraliteten är för överföringen som i sin tur utgör grunden för den psykodynamiska psykoterapin.

Samtliga psykoterapeuter i denna studie framhöll värdet av neutralitet. Att uppmärksamma utan att styra samtalet i en viss riktning framhölls av de intervjuade psykoterapeuterna och som framgår både i denna studie och i Collin och Lobells (2005) studie är att det är av mindre betydelse eller ingen alls om terapeuten har en tro eller ej. Det viktiga är att en egen bearbetning skett och att det utifrån det kan bli ett öppet och respektfullt möte. Bergstrand och Brattemo (1997) menar att det som är genomarbetat hos psykoterapeuten avspeglas i mötet med konfidenten.

Att aktivt ställa frågor om hur konfidenten ser på livet

Rizutto (1996) anser att det är viktigt att terapeuten ställer frågor om tron. Bergstrand och Brattemo (1997) fick lära sig att inte göra det av respekt för människans integritet men framhåller samtidigt att detta skulle ge de andliga och religiösa frågorna en given plats i det psykoterapeutiska samtalet. Collin och Lobells (2005) studie visar att patienterna önskade samtala om tron men att detta sällan initierades av terapeuten. I aktuell studie finns båda förhållningssätten med. En av psykoterapeuterna anser att frågan om livsåskådning har en självklar plats i anamnesen. Det framkommer också att man genom sin öppenhet, ordlöst kan förmedla att man har en beredskap för de existentiella och andliga frågorna. Utifrån Bergstrand och Brattemos (1997) erfarenhet kommer de existentiella frågorna och trosfrågorna upp i samtalen om det finns en beredskap för detta hos psykoterapeuten.

Ingen av psykoterapeuterna intar ett avvisande förhållningssätt till andlighet och det resultatet var väntat utifrån att det hos samtliga terapeuter finns ett intresse för andliga frågor. Däremot finns det exempel på en försiktighet och avvaktan för att uppmuntra konfidenten att ta upp andliga, existentiella frågor. Zinnbauer och Pargament (2000) menar att ett avvisande förhållningssätt påverkar alliansen och är oförenlig med utforskandet.

Ett exklusivt förhållningssätt betyder att terapeuten håller sig till en given tolkningsram kring de andliga frågorna, t.ex. en kristen (Zinnbauer & Pargament, 2000). Även om flera av de intervjuade psykoterapeuterna själva har en tydlig livsåskådning och tillhör kyrkor och samfund är de försiktiga med att tolka konfidentens utsagor i exklusiva termer. Det är viktigt att fråga sig i vilken utsträckning man som psykoterapeut är respektfull inför konfidentens religiösa åsikter, kanske respekten hör ihop med hur man själv förstår och tolkar verkligheten? Man bör vara medveten om att ens egen livsåskådning påverkar.

När terapeuten låter konfidenten själv konstruera och skapa sina egna religiösa tolkningsramar handlar det om att ha ett konstruktivistiskt förhållningssätt (Zinnbauer & Pargament, 2000). Det mest förekommande förhållningssättet bland psykoterapeuterna i denna studie är just ett konstruktivistiskt förhållningssätt. Detta är ett intressant resultat som säkert återspeglar en allmän sekularisering. Men man kan också tolka resultaten som att terapeuterna kan känna en ängslan över att påverka konfidenten i någon bestämd riktning. Utifrån psykoterapeuternas egna erfarenheter har detta att hitta sin egen väg varit central och det kan också bidra till ett konstruktivistiskt förhållningssätt.

Ett pluralistiskt förhållningssätt innebär att terapeuten uppmuntrar olika religiösa tolkningar i fall till fall och beroende på vilka frågor som kommer upp. Den pluralistiska orienteringen erbjuder en flexibel och respektfullt närmande till religion och andlighet i terapin. Det krävs en konsekvent vakenhet över vilket inflytande den egna tron och den egna erfarenheten kan ha på den psykoterapeutiska processen (Zinnbauer & Pargament, 2000). I praktiken är det nog svårt att inta ett genuint pluralistiskt förhållningssätt till andliga frågor om man själv som terapeut har någon religiös övertygelse i någon trosinriktning. Terapeutens förhållningssätt kräver god självkänedom. Samtliga psykoterapeuter i aktuell studie framhåller vikten av en medvetenhet om vad man själv tror på, hur ens fördomar ser ut, värderingar och erfarenheter.

Det är sällsynt att människans gudstro tas upp i terapin även om man vet att den dimensionen är berikande (Collin & Lobell, 2005). Detta är också de intervjuade psykoterapeuternas erfarenheter. Skälen ligger enligt Collin och Lobell (2005) både hos terapeut och konfident. Det kan finnas en rädsla hos konfidenten att inte bli respekterad som troende. Konfidenten anpassar sig till terapeuten, om föreställningen är att terapeuten inte är intresserad av deras tro. Bergstrand och Brattemo (1997) menar att det finns en rädsla hos konfidenter att berätta om sin tro, att denna då skulle reduceras till psykiska fenomen och därigenom förloras. En av psykoterapeuternas erfarenhet är att de existentiella frågorna oftast kommer upp i slutet av en längre terapi. Detta stämmer också väl med Bergstrand och Brattemos (1997) och Wikströms (1990) erfarenhet.

Samtliga psykoterapeuter hade erfarenhet av att i sitt arbete ha mött andlighet som varit osund och också i vissa fall, sekteristisk. Här framhålls vikten av förmåga att urskilja den osunda andligheten från den sunda, att våga se det som begränsar och ibland kväver för att ge möjlighet att hitta en annan väg mot större äkthet. I Ståhlbergs (2004) studie framkommer det att en tung och krävande tro är en anledning för en kristen att söka psykoterapi. Enligt Bergstrand och Brattemo (1997) kan livsåskådning och tro vara destruktiv lika väl som den kan vara hälsobefrämjande.

I aktuell studie lyfts vikten av terapeutens närvaro fram. Att som terapeut ha förmåga att lyssna vidöppet och förutsättningslöst. Är det psykoterapeutens fria handling, en handling av inre frihet som är grunden för detta? Flera av psykoterapeuterna i denna studie har erfarenheter av att själva ha mött en terapeut som ordlöst förmedlat en öppenhet mot en djupare och vidare dimension. Enligt Symington (1991) innebär den fria handlingen, x-fenomenet, att det finns en preverbal kunskap, att terapeuten får tillgång till sina personliga känslor och att det finns en form av kommunikation mellan terapeut och konfident som överskrider det talade ordet.

Slutsatsen från denna studie blir att andlighet och existentiella frågor behöver få utrymme i varje psykoterapeututbildning och utbildningsterapi.

7.3 Förslag till fortsatt forskning

Hur ser psykoterapeuter på andlighet och trosfrågor? Har psykoterapeuter tillräcklig kunskap och erfarenhet utifrån sin utbildning att möta konfidentens religiösa/andliga tankar? Är andlighet ett laddat ämne, ett ämne man helst undviker?

Vilka skillnader finns beroende på om psykoterapeuter haft livsåskådningsperspektivet med i sin utbildning jämfört med de som inte haft det? Finns det skillnader i bemötande och i vilket utrymme de existentiella frågorna ges?

Referensförteckning

- Bergstrand, G. & Brattemo C-E. (1997) *Tro i psykoterapi*. Örebro: Libris
- Bergstrand, G. (1988) *Tro och misstro*. Stockholm: Natur och Kultur
- Bettelheim, B. (2001) *Freud och människans själ*. Stockholm: Proprius förlag
- Bibeln (2007) Örebro: Marcusförlag
- Bion, W.R. (1993) *Attention and Interpretation*. Exeter: Karnac
- Bishop, R. Avila-Juarbe, E. & Thumme, B. (2003) Recognizing spirituality as an important factor in counselor supervision. *Counseling and values*, 48, 34-46
- Bollas, C. (1995) *En människas väsen*. Stockholm: Natur och Kultur
- Brattemo, C-E. & Lundgren, S. (1996) *Själens Vård och Psykologin*. Stockholm: Verbum
- Buber, M. (1993) *Människans väg*. Falun: Dualis Förlag AB
- Bullington, J. (2010) *Vad är det som läker? – Existentiella aspekter på hälsa och sjukdom*. I: Silfverberg G. (red.) "Visst längtar jag fortfarande efter något..." En antologi från Ersta Sköndal högskola. Lund: Ersta Sköndal högskola förlag
- Collin, E-L. & Lobell, M. (2005) *Tro i terapi – troende kristna klienters upplevelse av sitt eget och terapeutens förhållningssätt till gudstro i psykoterapi*. Linköping universitet: magisteruppsats, Institutionen för beteendevetenskap, Psykologprogrammet, 2005.
- Coltart, N. (1991) "Att hasa mot Betlehem..." eller att tänka det otänkbara i psykoanalysen. I: Kohon, G. (red.) *Bortom orden*. Stockholm: Natur & Kultur
- Eliade, M. (2008) *Heligt och profant*. Göteborg: Daidalos
- Ekedahl, M. , Wiedel, B. (2004) *Mötet med den splittrade människan*. Stockholm: Verbum
- Elwin, B. (2010) *Ansikte mot ansikte – Den etiska dimensionen och oändligheten i psykoterapi*. I: Silfverberg G. (red.) "Visst längtar jag fortfarande efter något..." En antologi från Ersta Sköndal högskola. Lund. Ersta Sköndal högskola förlag
- Erikson, H. E. (1983) *Barnet och samhället*. Borås: Centraltryckeriet
- Erikson, H. E. (2000) *Den fullbordade livscykeln*. Stockholm. Natur & Kultur
- Frankl, V. E. (1987) *Gud och det omedvetna*. Lund. Natur och Kultur
- Frankl, V. E. (1990) *Psykiatern och själen*. Borås. Natur och Kultur
- Freud, S. (1928) *En illusion och dess framtid*. Stockholm: Alb. Bonniers tryckeri
- Freud, S. (1939) *Moses*. Stockholm: Alb. Bonniers boktryckeri
- Freud, S. (1911-1915/2008) *Psykoanalysens teknik*. Stockholm: Natur & Kultur
- Geels, A. & Wikström, O. (2006) *Den religiösa människan*. Stockholm: Natur & Kultur
- Hammar, KG. (2006) *Samtal om Gud*. Stockholm. Verbum
- Hansson, M. J. (2010) *Andlighet i vetenskapens tidsålder*, I: Silfverberg G. (red.) "Visst längtar jag fortfarande efter något..." En antologi från Ersta Sköndal högskola. Lund. Ersta Sköndal högskola förlag.

- Kohon, G. (1991) *Motöverföring: En oberoendes perspektiv. Bortom orden*. Stockholm: Natur och Kultur
- Kurkiala, M. (2005) *I varje trumslag jordens puls*. Stockholm: Ordfront förlag
- Kvale S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lantz G. (2010) *Varför andlighet? I: Silfverberg G. (red.) "Visst längtar jag fortfarande efter något..."* En antologi från Ersta Sköndal högskola. Lund. Ersta Sköndal högskola förlag
- McCullough, M. E. (1999) Research on Religion-Accommodative Counseling: Review and Meta-Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 1, 92-98
- Norberg A. (2010) *Andlighet i omvårdnadslitteratur, I: Silfverberg G. (red.) "Visst längtar jag fortfarande efter något..."* En antologi från Ersta Sköndal högskola. Lund. Ersta Sköndal högskola förlag
- Olsson, H. (1948) *Jag lever*. Stockholm. Natur & Kultur
- Rizzuto, A.-M. (1979) *The birth of the living God*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Rizzuto, A.-M. (1996) *Den kliniska innebörden av konfidentens religiösa frågor*. Brattemo, C-E. & Lundgren, S.(red.) *Själens vård & Psykologin*. Stockholm: Verbum.
- Stadler K. (1979) *Om psykoterapi och religion*. Stockholm: Håkan Ohlssons
- Steger M. F. & Frazier, P. (2005) Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 4, 574–582
- Ståhlberg G. (2004) *Söka sig vidare i livet*. Litteratur-, metod- och fallstudier kring människors objektrelationer, existentiella/religiösa orienteringar och sökande av psykoterapi. Institutionen för klinisk vetenskap, enheten för psykiatri, Umeå universitet. No 873 ISSN 0346-6612 ISBN 91-7305-586-7
- Symington, N. (1991) *Analytikerns fria handling som grund för den terapeutiska förändringen*. Kohon, G. (red.) *Bortom orden*. Stockholm. Natur & Kultur
- Thurén, T. (1991) *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber
- Tudor-Sandahl, P. (1996) *Barnet inom oss*. Brattemo, C-E. & Lundgren, S.(red.) *Själens vård & Psykologin*. Stockholm: Verbum
- Vetenskapsrådet (2012) Etiska riktlinjer för forskning.
<http://vr.se/etik/codexreglerochriktlinjerforforskning> (121230)
- Watkins van Asselt, K. & Baldo Senstock, T. D. (2009) Influence of Counselor Spirituality and Training on Treatment Focus and Self-Perceived Competence. *Journal of Counseling & Development*, 87, 4, 412-419
- Wedin L. & Sandell R. (2004) *Psykologiska undersökningsmetoder - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Westius, A. (2010) "Berätta för mig vem jag är!" – Livsåskådning vid demens, I: Silfverberg G. (red.) "Visst längtar jag fortfarande efter något..." En antologi från Ersta Sköndal högskola. Lund. Ersta Sköndal högskola förlag.
- Wikström, O. (1990) *Den outgrundliga människan*. Göteborg: Natur & Kultur
- Wikström, O (1994) *Det bländade mörkret*. Örebro: Libris
- Winnicott, D.W. (1997) *Lek och verklighet*. Borås: Natur & Kultur

Winnicott, D.W. (1993) *Den skapande impulsen*. Stockholm: Natur & Kultur

Young, J. S, Wiggins-Frame, M. & Cashwell, C.S. (2007) Spirituality and Counselor Competence: A National Survey of American Counseling Association Members. *Journal of Counseling & Development*, 85, 47-52

Zinnbauer, B. J. & Pargament, K. I. (2000) Working with the sacred: Four approaches to religious and spiritual issues in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 2000, 78, 162-71

Bilaga 1

Intervjuguide

Bakgrund; utbildning, egen religiös tro/intresse för det andliga?

Vilket utrymme fick existentiella frågor / andlighet / religiös tro i psykoterapeutens egen terapi?

Tillräckligt? För lite? Positiv/negativ erfarenhet?

Orsaker/hinder?

Vad saknades? Hur hade du önskat att det varit?

Något i din egen erfarenhet (egen terapi, andlig upplevelse/erfarenhet) som fått speciell betydelse för ditt eget arbete med konfidenters tro/andlighet?

Tankar kring vad som påverkar psykoterapeuters beredskap för existentiella frågor / trosfrågor? (personlighet, tro, utbildning?)

I arbetet med konfidenter.

Finns det trosfrågor/ andlighet som du inte känner dig bekväm med?

Finns det något som man som terapeut bör tänka på för att bättre uppmärksamma konfidentens behov att prata om sin tro/andlighet?

I vilken utsträckning kommer dessa frågor upp i terapin? Motsvarar det behoven, eller tror du att behoven är större?

Har det funnits tillfällen då du behövt hänvisa till självvård? Vad var det som fick dig att göra den bedömningen?

Gudsbilder/Föräldrabilder - I vilken utsträckning som det kommer upp?

Erfarenheter? Vilket utrymme i terapiprocessen?

Övriga reflexioner, tankar kring andlighet, existentiella frågor, tro?

Något som du upplever viktigt och betydelsefullt men som inte tagits upp här?

Bilaga 2

Hej!

Mitt namn är Charlotte Francois och jag läser nu den 5:e terminen på S;t Lukas psykoterapeututbildning i Lund, 90 p. I höst/vinter skriver jag min C-uppsats.

Syftet med den studie jag vill göra är att undersöka psykoterapeuters erfarenheter av religiös tro/andlighet i den psykoterapeutiska processen. Hur ser behoven ut? Vad kan hindra konfidenten att prata om sin tro/andlighet? Hur kan man som terapeut skapa utrymme för existentiella frågor?

Jag vänder mig till psykoterapeuter som är intresserade av andlighet och trosfrågor.

Jag planerar genomföra dessa intervjuer vecka 44-45 och skulle vara tacksam om du har möjlighet att avsätta ca 45 minuter för intervjun. Plats och tid anpassas efter dina önskemål.

Alla uppgifter om deltagarna i undersökningen kommer att ges största möjliga konfidentialitet och din medverkan kommer inte att kunna identifieras. Den som önskar kommer att ges möjlighet att läsa igenom sammanställningen av intervjun innan publicering.

Om du vill vara mig till hjälp med detta hör av dig på telefonnummer 070-639 15 77.

Med vänliga hälsningar

Charlotte Francois