

**Master of Science  
Gestalt Psychotherapy**

**Vilken betydelse har autentiska möten i  
psykoterapi och hur kan de identifieras?**

Åsa Forssén

Dissertation, 2005-01-30

Handledare: Britt Braggée, doktorand, MA (Gestalt Psychotherapy)



## **Abstract:**

Syftet med denna studie har varit att undersöka och beskriva vad som kännetecknar ett autentiskt möte och vilken betydelse det kan ha för framför allt klienten men även för terapeuten. Ytterligare syfte har varit att sätta ord på ett vanligtvis implicit område.

Både terapeut och klient har intervjuats om ett, ur klientens perspektiv, betydelsefullt möte där parterna är i direkt relation med varandra. En fenomenologisk metod har använts och informanternas berättelser har analyserats via fem olika analyssteg.

Resultatet visar att autentiska möten, såsom de beskrivits i denna studie, är mycket betydelsefulla. De kännetecknas av att terapeuten träder ur terapeutrollen och visar sig som medmänniska samt att parterna relaterar på ett nytt sätt. Det vanliga sättet att vara med varandra utmanas. Konsekvenserna av mötet blir att parterna stärks i sig själva och klienten får någon form av insikt. Det blir ett genombrott i terapin som också upplevs mer jämlik i relationen efteråt. Resultatet visar också tydligt att det som sker i mötet mellan terapeut och klient blir själva växten för klienten.

Resultatet har jämförts med gestaltterapiens kontaktprocess samt moments of meeting utifrån Daniel Sterns och BPCSG's beskrivning av dessa. Denna jämförelse pekar på att moments of meeting kan vara en särskild typologi av autentiska möten som innebär en större känslomässigt delad upplevelse där båda parter påverkas av varandra. Konsekvenserna av mötet innebär en ytterligare komponent, nämligen större tillit och närhet till terapeuten vilket också påverkar förmågan till närhet i verkliga livet. I moments of meeting fullbordades också kontaktprocessen, så som den definieras i gestaltterapeutisk teori, vilket inte var fallet i de övriga mötena. Efterkontakten tog längre tid och klientens förkontakt och kontaktfas hoppades över.

# INNEHÅLL

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>II</b>
<b>INLEDNING</b> _____	<b>2</b>
<b>BAKGRUND</b> _____	<b>3</b>
<b>Daniel Stern och BPCSG</b> _____	<b>3</b>
Present moments _____	4
Implicit vetande _____	6
Implicit och explicit agenda _____	7
Intersubjektivitet _____	8
<b>Autentiska möten</b> _____	<b>9</b>
Martin Buber och jag-du-möte _____	9
Gestaltterapiens syn på det autentiska mötet _____	10
Gestaltteori _____	11
Organismisk självreglering _____	11
Awareness _____	11
Självvet och personligheten _____	12
Kontakt _____	12
Kontaktprocessen _____	12
Dialogaspekten och det helande mötet _____	13
Jag-Du-attityd _____	14
Tidigare forskning inom gestaltterapi _____	14
Daniel Stern och moment of meeting _____	<b>15</b>
Moment of meeting sett ur ett gestaltterapeutiskt perspektiv _____	18
<b>Sammanfattande reflektioner och forskningsfråga</b> _____	<b>19</b>
<b>METOD</b> _____	<b>20</b>
<b>Syfte</b> _____	<b>20</b>
<b>Val av metod</b> _____	<b>21</b>
Fenomenologi _____	21
Urval _____	22
Datainsamling _____	23
Etiska synpunkter _____	24
Epp-metoden - en fenomenologisk metod för psykologisk forskning _____	25
<b>RESULTAT</b> _____	<b>27</b>
Gemensamma kännetecken i de olika mötena. _____	28
Konsekvenser/betydelse av mötet _____	30
<b>RESULTATDISKUSSION</b> _____	<b>33</b>
Den gestaltterapeutiska kontaktprocessen. _____	34
Autentiska möten _____	36
Moment of meeting _____	37
Sammanfattning _____	44
<b>Studiens kvalitet</b> _____	<b>45</b>
<b>Resultatets betydelse för terapi och framtida forskning</b> _____	<b>47</b>
<b>Konklusion</b> _____	<b>48</b>
<b>REFERENSER</b> _____	<b>51</b>

## INLEDNING

Att studera till gestaltterapeut är omvälvande för de flesta, så också för mig. I gestaltterapi ses kontakt som förutsättningen för att växa, utvecklas och uppleva tillvaron som meningsfull. Att upptäcka mina begränsningar och mina förmågor till kontakt samt ta del av min egen utvecklingsprocess till att vara i kontakt med min omvärld har varit enormt betydelsefullt för mig. Så inför mitt val av ämne har jag utgått ifrån det som mest fascinerat mig under mina år vid Gestaltakademin; levande, äkta möten. Det har att göra med det som berör och når fram till det djupt mänskliga inom oss. Det som sätter oss i levande kontakt med vår omvärld. Ett djupt mänskligt behov, som jag tror att vi i dagens stressade och resultatnriktade samhälle allt mer tappar kontakten med och försummar att tillfredsställa. För mig har det att göra med ett andligt sökande sedan länge, ett sökande efter en dimension bortom mig själv, eller som är större än jag själv. Ett sökande som jag vet att jag är långt ifrån ensam om. Jag tror också att min drivkraft att genomföra denna utbildning har varit att just få vara med om sådana möten.

Som blivande gestaltterapeut är det naturligt att intressera sig för det terapeutiska mötet. I gestaltterapi betonas relationerna med andra och det man undersöker är individens möte med omvärlden. I terapirummet är terapeuten en del av verkligheten och därför ligger fokus på att uppmärksamma vad som sker vid kontaktgränsen mellan terapeut och klient. Från senare forskning kommer teorier om att det är relationen i terapi som är det viktiga och avgörande för goda resultat, oavsett vilken metod terapeuten använder. Men vad exakt i relationen som är det avgörande finns inga tydliga rön om. Med andra ord finns det fortfarande mycket att utforska inom detta område.

Martin Buber, dialogfilosof, har bidragit mycket till gestaltterapiens syn på dialogen och det som sker mellan terapeut och klient. Martin Bubers tankar om äkta möten, där båda parter är jämlika och vad som kan ske när två autentiska jag möts, har gjort stort intryck på mig. Här fann jag något som starkt berörde mig. Här finns ett andligt perspektiv om vad det är att vara människa och hur människan möter sin omvärld. Min grunduppfattning stödjer sig på Bubers ord om att människan strävar efter att bli människa, människan har djupt mänskliga behov att

bli bekräftad av andra människor för att bli till som människa. I mötet mellan människor uppstår något mer än vad varje individ själv någonsin kan uppleva.

Forskning av idag går också i riktning mot att lägga vikten på det som sker i relation mellan människor. Daniel Stern, med sin forskningsgrupp, Boston Process Change Study Group, har gjort ett enormt arbete för att förstå det intersubjektiva fältet och något de kallar för "relational knowing", individens kunskap/vetande om hur han/hon relaterar med sin omvärld och hur den erövrar. Resultaten av denna forskning stärker gestaltterapiens synsätt och går i linje med Bubers dialogfilosofi. Sterns beskrivning av hur den terapeutiska processen ibland leder fram till särskilda ögonblick, moments of meeting, en slags lyckträffar där båda parter ser varandra i ett nytt ljus och ny erfarenhet får chans att assimileras i individen, stämmer väl med gestaltterapiens kontaktprocess. Dessa moments of meeting har jag också funnit särskilt intressanta då jag uppfattar dem som en slags höjdpunkt i kontakten. En höjdpunkt utifrån människans strävan att växa och utvecklas som människa.

Så mot bakgrund av detta har jag valt att i min dissertation på Gestaltutbildningen undersöka det autentiska, äkta mötet i psykoterapi med hopp om att kunna bidra med en djupare förståelse för hur de uppkommer, vad de består av och vilken betydelse de har.

## **BAKGRUND**

### **Daniel Stern och BPCSG**

Daniel Stern, psykoanalytiker och forskare, har gjort en stor och viktig insats för att hitta förklaringar till människans interpersonella värld. Forskning på spädbarnet och dess relation till sin vårdnadshavare har gett viktig information hur barnet lär sig att relatera i världen och hur spädbarnet utkristalliserar självet. (Stern, 1991a; Stern, 1991b; Stern, 1995). Stern har med sin forskningsgrupp BPCSG (Boston Process Change Study Group) visat på den process som ligger till grund för att utvecklas som människa. Stern m fl har sedan, med dessa teorier som grund, lyft fokus till den psykoterapeutiska processen och funnit liknande processer där. (Lyons-Ruth, K. 1998; Morgan, A. 1998; Nahum, J. 1998; Sander L, 1998; Stern, D.1998; Tronick, E. 1998)

I sin senaste bok beskriver Stern hur han undersökt det han kallar för "present moments". (Stern, 2004) På svenska skulle en översättning bli "närvarande ögonblick". Det han menar är den subjektivt levda erfarenheten medan den äger rum. Det handlar om ögonblick av några sekunder, den tid det tar för något att bilda mening i vårt medvetande. På ett fenomenologiskt sätt har han närmat sig de minsta beståndsdelarna i en människas upplevelse av sin tillvaro.

Vi är psykologiskt och medvetet levande bara i nuet och Stern ställer sig frågan varför den kliniska psykologin inte haft den direkt levda erfarenheten i nuet som sin utgångspunkt. Historiskt sett har de flesta psykologiska riktningar lagt störst vikt vid det förflutna och dess inverkan. I stället för att som tidigare se det omedvetna som mysteriet som ska undersökas, menar Stern att det är det medvetna som är det intressanta att undersöka i terapi. Genom att intressera sig för dessa ögonblick, menar Stern, kan psykoterapisessionen ses ur nya perspektiv.

BPCSG's grundläggande antagande är att förändring grundar sig på levd erfarenhet. Att verbalt förstå, förklara eller berätta något räcker inte för att få till stånd förändring. Det måste också finnas en levd erfarenhet med känslor och handlingar med verkliga människor i ett ögonblick av nukänsla. Med "present moments" i fokus och ett fenomenologiskt perspektiv har gruppen lyckats konceptualisera och verbalisera detta tidigare ringa utforskade område. Ett mycket viktigt steg för att kunna prata om vad som är verksamt i psykoterapi. Detta är särskilt välkommet för oss gestaltterapeuter eftersom det går helt i linje med det synsätt som gestaltterapi grundar sig på. Jag kommer här kortfattat beskriva några av de begrepp som är intressanta för min undersökning. present moments, implicit vetande, implicit agenda samt det intersubjektiva fältet.

### **Present moments**

Tanken att vi lever subjektivt bara i nuet strider mot vår intuition eftersom det förflutna liksom framtiden upplevs som självklara verkliga tidsenheter. Men när vi minns en händelse t ex, är det i nuet vi återupplever händelsen och erfar den i minnet. När vi berättar om händelsen äger det i själva verket rum nu. Även våra förväntningar inför framtiden, fantasier och drömmar erfars nu. Nukänslan har alltid varit svår att förstå och förklara. Hur vet vi att något ägde rum i det förflutna? Hur känner vi det aktuella nuet? Hur markeras framtiden?

Dessa problem har tagits upp av många filosofer sedan lång tid tillbaka. (Bergson, 1988; Husserl, 1989; James, 1972; Merleau-Ponty, 1962).

Present moments, eller närvarande ögonblick på svenska, skiljer sig från nuet i sig som egentligen inte hinner upplevas eftersom det hela tiden föds ett nytt nu. Så fort vi börjar uppleva vad vi upplevt är vi i ett nytt nu. Present moments är en subjektiv, psykologisk processenhet som man är medveten om. Det måste ha en varaktighet så att något kan ske och äga rum under ett enda, subjektivt nu. Det går att jämföras med en musikalisk fras som uppfattas intuitivt som ett sammanhängande helt. Frasen framstår som en helhet som inte kan delas upp utan att förlora sin gestalt. Den är inte en sammanfattning av tonerna den består av utan hjärnan tvingar på frasen en form medan den växer fram. Dess möjliga slut uppfattas i själva verket intuitivt innan den är avslutad, medan den fortfarande hörs. Framtiden är alltså innesluten i varje moment av frasens resa genom det närvarande ögonblicket.

Edmund Husserl föreslog tidigt att ett present moment består av tre delar; själva nupunkten som snabbt passerar, ett förflutet nu och ett framtida nu. (Husserl, 1964) Både framtiden och det förflutna påverkar alltså det aktuella nuet i dess riktning och känsla av vad som växer fram och de uppträder tillsammans som en enda enhetlig sammanhängande, total erfarenhet som inträffar under ett subjektivt nu.

Stern (2004) menar att svårigheten är att föreställa sig ett present moment i någon slags jämvikt med det förflutna och framtiden. I psykoanalysen t ex har man bagatelliserat nuet eftersom man ser det så påverkat av det förflutna. Men nuet måste kunna påverka det förflutna och framtiden i kanske samma omfattning, som de påverkar nuet.

Innehållet i ett present moment är det vi är medvetna om under det ögonblick som just levs. Subjektiv erfarenhet konstrueras aktivt i ett samarbete mellan hjärnan och kroppen. (Damasio, 1994) Det är inget vi märker utan det upplevs som att det glider in eller hoppar in i medvetandet. Det är också svårt att få grepp om eftersom vi ofta hoppar bort från den pågående upplevelsen för att inta en objektiv tredjepersonsståndpunkt. Vi försöker helt enkelt förstå vad vi har upplevt genom att uttrycka det i ord eller i bilder. Ett problem som Husserl försökte lösa med begreppet epoché, att sätta föreställningen om erfarenheten inom parentes för att skydda den från att bli "bortförklarad" på en annan nivå. (Husserl, 1989)

Ett present moment varar 1-10 sekunder med ett genomsnitt på 3-4 sekunder. Den tid som krävs för att sätta samman meningsfulla enheter av det vi upplever och gör samt för att tillåta medvetenhet att uppstå. En subjektiv erfarenhet måste också bryta mot vardagligheten för att nå medvetenheten, vara tillräckligt ny eller problematisk, ha en känsla av betydelse och engagemang. Det behöver inte vara något stort utan kan vara någon liten detalj som sticker ut från de vanliga rutinerna. Stern (2004) ger exempel från sin forskning, en frukostsituation där personen upptäcker att smöret är slut. Något måste göras för att handskas med att händelsen blivit medveten. Present moments kräver alltså någon form av psykisk och ibland fysisk handling.

Ett present moment inbegriper affekter, kognitioner, handling, perceptioner, förnimmelser mm som upplevs som en helhet, en gestalt. Det har också en temporal dynamik. T ex en början, en stegring, en topp och en avslutning vilka följs av olika mikroförändringar i känslornas intensitet och kvalitet. Dessa kallas vitalitetsaffekter. (Stern, 1991b) Ett present moment är oförutsägbart medan det växer fram. Det bestäms av de lokala förhållandena vad gäller tid, rum och tidigare erfarenhet samt de utmärkande dragen i de ständigt skiftande villkor under vilka den blir till. Det innefattar också en viss känsla av "själv". Det tillhör inte bara mig, det är jag. Våra mentala subjektiva erfarenheter är så djupt inneslutna i våra handlingar och rörelser och i de fysiologiska växlingar som möjliggör, skapar och åtföljer erfarenhet att det blir självklart att det är vi som erfar. (Damasio, 1999) Det erfarande självet intar också en position i förhållande till ett present moment. Graden av inblandning, engagemang, intresse mm av vad som händer varierar. Och olika present moments kan vara olika betydelsefulla. Från ett nästan helt obetydligt ögonblick, som de flesta i våra liv, t ex av att inte hitta smöret i kylskåpet på morgonen till ett ögonblick som förändrar ett helt liv.

### **Implicit vetande**

Implicit vetande är det vi vet utan att sätta ord på det. Det vi t ex vet om hur vi ska vara med andra. Det omfattar information som är grunden för dagens sociala liv och är något som pågår i nuet. Mestadels finns det inget skäl att uttrycka det implicita i ord såvida inte händelser tvingar fram ett verbalt återgivande. Och då är bara en liten del av hela den implicita kunskapsbasen möjlig att överföra till ord. Implicit vetande är icke-verbalt, processmässigt och ej medvetet på en reflekterande nivå. Det kan innebära kroppsrörelser,



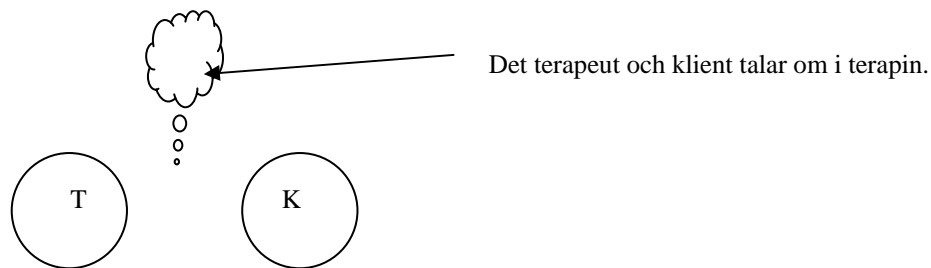
sinnesförmåelser, affekter, förväntningar, förändringar i aktivering, motivation mm.

Implicit vetande kan jämföras med **explicit kunskap** som är möjligt att sätta ord på. Explicit kunskap är symbolisk, möjlig att berätta och medvetet på en reflekterande nivå.

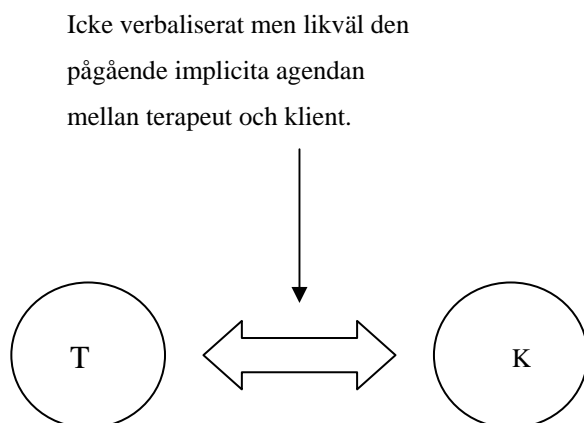
### Implicit och explicit agenda

I en psykoterapiesession håller vi oss till både en implicit och en explicit agenda parallellt, och båda påverkar varandra.

*Den explicita* agendan är det terapeut och klient oftast pratar om. Sida vid sida tittar de på en tredje sak utanför relationen. I sitt sökande efter mening konstruerar klient och terapeut gemensamt den explicita agendan i en narrativ form. Tex tolkningar hör till den explicita agendan.



*Implicit agenda* rör relationen. Den handlar om det implicita tillståndet i relationen. Terapeut och klient är vända mot varandra. Den implicita agendan inbegriper den terapeutiska alliansen, den hållande miljön, arbetsalliansen, överföring och motöverföring, det sätt terapeut och klient är med varandra.



## **Intersubjektivitet**

Intersubjektivitet är en särskild typ av psykisk kontakt. Det är ett ömsesidigt inträngande i varandras psyken. Vi "läser" innehållet i den andres psyke. Det kan ske ömsesidigt, två människor ser och känner ungefär samma psykiska landskap, åtminstone för ett ögonblick. Stern menar att det är händelser som förändrar våra liv och blir de minnen som tillsammans bildar berättelsen om våra nära relationer.

Intersubjektivitet handlar om reglerande av psykisk samhörighet kontra psykisk ensamhet. Det är nyckeln till alla relationer. Det är i det intersubjektiva fältet vi reglerar vår samvaro med andra människor. I mötet med andra människor sonderar vi kontinuerligt den omedelbara situationen och dess möjligheter. Var står vi i det intersubjektiva fältet? Vad händer nu? Vi läser av den andres intentioner och känslor. Genom intersubjektiviteten upptäcker och skapar vi "vem vi är". Vi behöver andras blickar för att skapa kontakt med oss själva och mobilisera vårt beteende.

Intersubjektivitet är en förutsättning för att vara människa. Daniel Stern menar också att den är ett medfött, primärt motivationssystem som är grundläggande för artens överlevnad och intar samma viktiga plats som sexualitet och anknytning. Längtan efter intersubjektivitet är en av de främsta drivkrafterna i arbetet med att komma framåt i en psykoterapi.

Stern ger en omfattande beskrivning och bevisning av hur intersubjektivitet kan räknas som ett motivationssystem i sin bok. Upptäckten av spegelneuron har varit avgörande.

Spegelneuronens neurobiologiska mekanismer gör det möjligt för oss att bli läsa andra människors sinnestillstånd, särskilt deras intentioner samt vara lyhörda för andras känslor och erfara vad någon annan erfar. De gör det också möjligt för oss att fånga upp en iakttagen handling så att vi kan imitera den. (Gallese, 2001; Gallese, Keysers & Rizzolatti, 2004)

Våra psyken är inte åtskilda och isolerade utan strävar naturligt efter att hitta erfarenheter hos andra som vi kan känna igen oss i. Intersubjektiviteten innebär en genomtränglig gräns mellan själv och andra och det är i det fältet våra psyken antar sin aktuella form. Sterns åsikter på denna punkt stämmer mycket väl överens med gestaltteorins kontaktprocess, där självet får näring vid kontaktgränsen, se vidare i avsnittet om gestaltteori.

## Autentiska möten

Denna studie handlar om autentiska möten eller äkta möten. Vad menas då med ett äkta möte? De flesta människor har nog en idé om vad det handlar om, vi vet på något sätt när vi haft ett äkta möte med någon. Det känns på ett speciellt sätt. Vi kanske känner oss upplyfta, berörda, stärkta. Men när det kommer till att beskriva vad det är som gör ett möte speciellt så blir det desto svårare. Här redogör jag för Martin Bubers beskrivning av det äkta mötet, gestaltterapiens syn på det autentiska mötet samt Daniel Stern och hans forskningsgrupps studier omkring den terapeutiska processen och moments of meeting.

### Martin Buber och jag-du-möte

Den person som kanske haft mest betydelse för dagens sätt att se på mänsklig dialog och äkta möten är Martin Buber, dialogfilosof. (1878-1965) Buber har efterlämnat en enorm mängd böcker, essäer, brev mm. Han har influerat flera områden såsom filosofi, sociologi, teater, bibelstudier, teologi, judiska studier, undervisning och psykologi.

Buber menar att grunden för den mänskliga existensen är att träda i relation med sina medmänniskor. "Människan vill bli bekräftad i sin existens av andra människor. Hon vill vara närvarande i andras liv" (Buber, 1997) Han menar att det är genom äkta möten som människan blir människa. "Människosläktet och sann mänsklighet blir till i äkta möten" (Buber, 1997). Genom att bekräfta varandra och förnimma varandras individuella existens förhöjs vår förmåga att vara människa och utvecklas till den vi är. Buber talar om att göra den andre verkligt närvarande för sig, såsom just den person han är, unik i sin helhet. Det betyder att jag

"i en situation som jag har gemensam med den andre vitalt utsätter mig för hans andel däri, såsom verkligheten hans. Denna min grundhållning kan naturligtvis förbli obesvarad och dialogen dö redan som frö. Men utvecklas en ömsesidighet, då blommar det mellanmänskliga upp i äkta samtal" (Buber, 2000, s. 49)

Buber menar att människan kan vara i relation med sin omvärld antingen genom *jag-det* (subjekt-objekt) eller *jag-du* (subjekt-subjekt). *Jag-det*-relationen innebär världen som erfarenhet såsom den är inom människan, men inte mellan människan och världen. I mötet

mellan *jag-du* sker upplevelsen som sedan görs om till erfarenhet i *jag-det*-relationen. I världen är vi växelvis i *jag-du*-relation och *jag-det*-relation. (Israel, 1992)

"Jag blir till i förhållande till Du; i det jag blir till som Jag säger jag Du.  
Allt verkligt liv är möte" (Buber, 1994, s 18)

*Jag-Du* skapar relationens värld. Jag blir till i förhållande till Du. I *jag-du*-relationen måste människan engagera sig utan förbehåll. *Jag-du* kan endast upplevas i nuet, den bygger antingen på en omedelbar, intuitiv inlevelse av den andre eller på förståelse genom kommunikation. Det innebär ett möte där deltagarna står på jämställd fot. (Israel, 1992)

Buber intresserade sig också för psykologin. Han menade dock att ett *jag-du*-möte inte är möjligt i en terapeutisk relation eftersom parterna aldrig kan bli riktigt jämlika. Detta var något som diskuterades i en offentlig dialog mellan Carl Rogers, psykoterapeut och författare, känd för att vara upphovsmannen till den klient-centrerade terapi som anses självklar idag, och Martin Buber. Mötet i sig har fått uppmärksamhet då det var ett offentligt exempel på en dialog i Bubers anda, där båda förändrades i någon mån. Rogers hävdade att i särskilda stunder är terapeut och klient jämlika och ett autentiskt möte kan uppstå, Buber höll aldrig riktigt med om det. (Cissna & Anderson, 2002)

Bubers förståelse för människan som individ var något han erövrade genom sina relationer i livet. Buber hade från tidig ungdom en stark strävan att möta människor på ett djupare plan vilket han beskrev så här på en direkt fråga från Carl Rogers vid just detta möte;

"It was just a certain inclination to meet people, and as far as possible just to change if possible something in the other, but also to let me be changed by him. At any event, I had no resistance - I put no resistance - to it. I - already then as a young man - I felt I have not the right to want to change another if I am not open to be changed by him as far as it is legitimate." (Buber Agassi, 1999, s248-249)

### **Gestaltterapiens syn på det autentiska mötet**

"The patient's inner, organismic self-emerging in Awareness and into the world is the healing." This occurs through meeting together in

person-to-person dialogue. The meeting (not the therapist) is healing since the meeting is the sharing of inner selves. (Yontef, 1993, s 226)

I gestaltterapi ser man mötet i sig som det som helar och det som ger växt. Det är i kontakt med sin omgivning som människan blir till. Genom organismisk självreglering reglerar individen sina behov och det hon möter i omvärlden. I den äkta dialogen blir människan till som människa. Enligt fältteorin, som gestaltterapi bygger på, är våra upplevelser (och handlingar) en funktion av en oavbruten dialog mellan människan och omvärlden - med behov, erfarenheter, värderingar, möjligheter. Vi upplever oss alltid i relation till något eller några.

### **Gestaltteori**

För att kunna beskriva gestaltterapiens syn på mötet krävs en djupare förståelse för den teori om individens överlevnad som gestaltterapi grundar sig på; fältet, organismisk självreglering, awareness, självet och kontaktprocessen.

### **Organismisk självreglering**

Den utgår ifrån att människan har fysiska och känslomässiga behov samt en naturlig drivkraft att reglera sig själv och möta dessa behov. Individen organiserar sina erfarenheter kring sina behov tills de har mötts eller tillfredsställts. (Perls, Hefferline, Goodman, 1975) Ett behov behöver inte alltid bli tillfredsställt för att avslut ska bli möjligt. Ibland är verkligheten sådan att det inte går. Men genom att bli medveten om det otillfredsställda behovet och få uppleva och uttrycka de känslor som väckts, frustration, sorg, besvikelse el dyl., så kan ändå ett avslut uppnås. Självregleringen är beroende av två processer: awareness och användandet av kraft eller livsenergi, i gestaltteorin kallat aggression. För att överleva måste individen utbyta energi med omgivningen (t ex andas, äta, vidröra) och samtidigt bevara sig själv som en separat enhet. Organismen tar in, för att assimilera, det som är närande för honom och stöter bort det som är icke användbart eller farligt. Att ta in något helt utan assimilering kallas introjektion. . (Yontef, 1993)

### **Awareness**

Individen reglerar sina behov genom vana eller medvetna val. Awareness är medlet för att reglera sig genom medvetna val. Awareness är en vakenhet gentemot inre och yttre villkor så att organismen kan inrätta sig efter dessa, men som inte behöver vara på "vanlig" medveten

nivå. En person som är aware "vet" vad han gör och hur han gör det. Han känner också till alternativen i situationen och han väljer att vara som han är. Det är processen av att vara i levande kontakt med den viktigaste händelsen i individ/omgivningfältet med stöd av sensomotorik, emotioner, kognitioner och energi. Full awareness leder till omedelbar förnimmelse av den uppenbara enheten av olika element i fältet. Nya meningsfulla helheter skapas genom kontakt med awareness. I gestaltterapi är målet att utveckla tillräcklig awareness så att behoven kan tillfredsställas utifrån principerna för organismisk självreglering. (Yontef 1993)

### **Självet och personligheten**

De handlingar vi väljer och de reaktioner vi får på dessa ger oss hela tiden information om vilken slags person vi är. I gestaltterapi ses självet inte som en kärna i personligheten utan som den upplevelse personen har av sig själv i varje specifik händelse. Självet uppstår när personen är i kontakt med omgivningen och utvecklas i kontakt med omgivningen. Men det är personligheten som förklarar ens beteende i olika situationer. Den växt som individen gör i kontaktprocessen finns i personligheten. Personligheten visar sig i hur personen är i förhållande till omvärlden, hur personen urskiljer sig och knyter an till andra. (Hostrup 2002) Personligheten kan också bestå av felaktiga uppfattningar om en själv och introjekt, jag-ideal mm.

### **Kontakt**

Organismens utbyte med sin omgivning kommer till stånd genom kontakt. I gestaltterapi ses kontakt som möte mellan olikheter vilket äger rum vid kontaktgränsen. För att existera måste organismen upprätthålla sin olikhet mot omgivningen. Vid kontaktgränsen möter organismen det nya vilket kan assimileras eller avvisas. Genom detta fortlever, förändras och växer organismen. Kontakt är en skapande anpassning mellan organism och omgivning. (Perls et al., 1975)

### **Kontaktprocessen**

Så vad är det då enligt gestaltteorin som händer i mötet, vid kontaktgränsen? Detta kan handla om ett möte mellan två människor men också om behovet törsts möte med att dricka ett glas vatten. Detta kallas för kontaktprocessen och delas in i fyra stadier. (Perls et al, 1975)

I *förkontakten* är individen passiv utan att ha något särskilt i fokus. Impulser kommer och går. Gestaltteorin säger att det är *id* (ska inte förväxlas med psykoanalysens id), som är passivt och receptivt, som just nu styr självets struktur. Personen är ännu inte medveten om törsten eller i mötet med en person finns ingen tydlig "figur" att tala om. Så småningom utkristalliserar sig en laddad del av fältet (fältet finns på både det yttre och det inre planet), något tilldrar sig intresset, personen börjar märka att den är nog törstig, i fältet börjar något bli intressant.

I *kontaktfasen* ökar laddningen ytterligare och nu är det *egot* som styr självet. Egot är aktivt och väljande, sensorik och motorik växer. En figur utvecklas av det som tilldrar sig intresset och i samma ögonblick skapas en bakgrund av det icke intressanta. Olika alternativ prövas. Ett möte vid kontaktgränsen börjar förberedas motoriskt. Personen bestämmer sig för att hämta ett glas vatten och i mötet tar individen sats för att säga det som behöver sägas.

I den *slutliga kontakten/full kontakt* har gestalten fått sin slutliga form. Självet är här lika med kontakten. Bakgrunden har helt förlorat sin betydelse och det är nu utbytet över kontaktgränsen sker. Personen dricker sitt vatten och personerna i mötet är nu helt upptagna med att påverka varandra med det som sägs.

I *efterkontakten* bryts gestalten ner, törsten släcks och kroppen tar upp vattnet, mötet med den andre integreras med tidigare erfarenheter, ny kunskap läggs till den gamla och växt kan ske. Personligheten kan visa sig på ett nytt sätt.

### **Dialogaspekten och det helande mötet**

Dialogaspekten är central i gestaltterapi och är helt i linje med Bubers beskrivning av Jag-Du-mötets betydelse. (Hostrup 2002) Fritz Perls anses ofta vara gestaltterapiens grundare men det var framför allt Laura Perls (gift med Fritz Perls), som inspirerades mycket av Martin Buber, som förde in dialogaspekten i gestaltterapi. Fritz Perls gick i en annan riktning och utvecklade en mer konfrontativ terapi. (Paret skilde sig aldrig men bröt med varandra och levde separata liv) (Perls, L.1992) Det är också först på senare tid som Bubers inflytande på gestaltterapi har ökat. Denna riktning av gestaltterapi menar att det är i dialogen vi blir helade. Det som eftersträvas är att terapeuten går bortom tekniskt helande, mot helande av

"the between" - det osynliga, den djupaste dimensionen av den mellanmännsliga samhörigheten (human interconnectedness). (Hycner, 1993: Hycner & Jacobs, 1995)

"The paradox of the human spirit is that I am not fully myself till I am recognized in my uniqueness by another - and that other person needs my recognition in order to fully become the unique person she or he is. We are inextricably intertwined. Our valuing of another brings value to ourself" (Hycner 1995, s IX)

### **Jag-Du-attityd**

I dag talar man om en Jag-Du-attityd för att möjliggöra att Jag-Du-möten uppstår. Denna attityd inbegriper bl a inklusion, närvaro och bekräftelse. *Inklusion* innebär att stundvis lägga sina kunskaper och antaganden mm åt sidan och i stället "krypa innanför skinnet" på sin klient för att förnimma vad klienten upplever. Det omfattar också terapeutens awareness om sina egna känslor, reaktioner och upplevelser i relation med klienten samt att när det passar kommunicera detta med klienten på ett kreativt sätt. Detta kan ske verbalt men också genom attityd, kroppsställning, röstton mm. *Närvaro* i nuet är gestaltterapiens grundförutsättning och dess mål. Det handlar om att ha med hela sig själv i mötet och vara villig att ärligt och autentiskt möta klienten. Genom att terapeuten gör sig medveten om de känslor mm som dyker upp i honom minskar risken att de får styra processen. *Bekräftelse*, att bli lyssnad på, bli förstådd, mottagen och accepterad av någon kan vara helande i sig och ingår också i jag-du-attityden. (Joyce & Sills, 2001: Mackewn, J, 1997)

I gestaltterapi anses att klienten är en person kapabel till självreglering, det är inte terapeuten som vet vad klienten behöver, ej heller vilken teknik klienten behöver bli behandlad med, utan det som sker i terapirummet ska vara baserat på dialog, awareness och självstöd. Awareness är målet. Det betyder också att målet kan aldrig bli ett jag-du-möte. Awareness inbegriper både jag-du och jag-det. Det handlar om att bli medveten om hur jag gör och när jag relaterar vilkendera. På så sätt gör awareness det möjligt att relatera i jag-du. (Yontef, 1993)

### **Tidigare forskning inom gestaltterapi**

Inom gestaltterapi har man gjort en del forskning som studerat terapiprocessen ögonblick för ögonblick, "microprocesses". Det man bl a letat efter är viktiga ögonblick i den terapeutiska



dialogen. Alvin Mahrer (Mahrer, 1991) har studerat vad som sker omedelbart före och efter terapeutens uttalanden eller mikrointerventioner, som lett till starkt emotionellt uttryck hos klienten. Studien visar att när terapeuten fokuserar på klientens emotionella uttryck och använder sig av utmanande och konfrontativa tolkningar av klientens sätt att interagera med terapeuten, leder det till starka emotionella ögonblick. Här kan man ställa sig frågan vad det egentligen är man har undersökt. Det man letat efter är förhöjt känslouttryck hos klienten eller styrka i konfrontationen. På vilket sätt främjar detta klienten? Att uttrycka känslor är inte ett mål i sig. Möjligen speglar denna forskning den riktning av gestaltterapi som Fritz Perls valde att ta, konfrontativa metoder med fokus på att släppa fram känslor.

Ytterligare forskning har gjorts av Teschke (1996) där man analyserat videoinspelade längre terapiserier för att upptäcka viktiga vändpunkter i den terapeutiska processen som leder till att den terapeutiska alliansen stärks. Olika grupper av terapeuter, klienter och oberoende observatörer fick se videofilmerna och leta efter ögonblick som utlöser en kvalitativ förändring i relationen mellan terapeut och klient vad gäller större tillit. Teschke kom fram till att sådana ögonblick uppstår när terapin vilar på en ömsesidig spontanitet och autenticitet. (Sreümpfel & Goldman, 2001)

Angus och Rennie (Angus & Rennie, 1989) har studerat hur terapeuters användande av metaforer påverkade klienter. Studierna pekade på att metaforer ökar klienters medvetenhet om deras implicita känslor och övertygelser samt hjälper dem att få kontakt med barndomsminnen, fantasier och känslor. Detta ledde i sin tur också till en starkare allians mellan klient och terapeut. Kanske handlar detta om terapeutens förmåga att fånga ögonblicket omgjort i en metafor.

### **Daniel Stern och moment of meeting**

Stern m fl har i sin forskning funnit särskilda ögonblick som avgörande för barnets utveckling i samspelet med modern/vårdnadshavaren. De har också funnit att vad barnet internaliserar är själva processen i den ömsesidiga anpassningen mellan barnet och modern. Denna process är målinriktad, en ständig kamp och förhandling. Detta gemensamma prövande sig fram i någon riktning kallar BPCSG för "moving along". Under denna samvaro kan "moments of meeting" plötsligt uppstå och skapa en helt ny situation och en upplevelse av ett förändrat sätt att vara tillsammans. Ett moment of meeting är en ömsesidig upplevelse. Inblandade parter påverkas av det. De som varit med om det, kommer ihåg det som en väldigt speciell händelse. De kan

bara inträffa i nuet - i now-moments. En viktig ingrediens är att de invanda rutinerna bryts, någon form av överraskning sker så att båda parter hamnar i ett stadium där de inte vet vad de ska göra, utan måste dra sig tillbaka till sig själva, se situationen som på nytt, utan att kunna luta sig mot några färdiga lösningar - och på nytt mötas därifrån, för att reglera samröret sinsemellan. (Stern, 1998)

Samma scenario finns i terapi, där moments of meeting är ögonblick som kan ge en dramatisk förändring i en människas liv. De är nyckeln till att få till stånd förändring i det implicita vetandet, på samma sätt som tolkningar ses som nyckeln till förändring i explicit kunskap, menar Stern. (Stern, 1998) De är ofta de ögonblick som man kommer ihåg bäst, långt efter terapins avslut, och som förändrade terapins förlopp. Det handlar om ett speciellt ögonblick av att "göra något tillsammans" oavsett om det är psykiskt, affektivt eller fysiskt och där vissa speciella förhållanden råder. Båda parter möts, oftast bara några sekunder, i affektiv intersubjektivitet. Gemensamt genomkorsar de ett känslolandskap medan det växer fram över tid, de skapar en gemensam privat värld. Efteråt har båda parter förändrats och något nytt har blivit möjligt i sättet att relatera till varandra i relationen. (Stern 2004)

Begreppen nedan använder Stern och hans forskningsgrupp för att beskriva den terapeutiska processen där moments of meeting blir de avgörande ögonblicken för förändring.

*Moving along*- terapeut och klient prövar sig fram. De söker tillsammans efter ett mål som också kan bytas ut under processens gång. De improviserar och vet inte vad som kommer hända härnäst. Processen ger upphov till många framväxande gestalter.

*Now-moment* - uppstår som en framväxande gestalt i moving-along-processen. Det är affektivt laddat eftersom det ifrågasätter relationen. "Reglerna" för hur klient-terapeut arbetar tillsammans är hotade. Det som står på spel är hur de ska vara med varandra. Ångestnivån hos terapeut och klient stiger. Båda dras med kraft in i nuet. Terapeuten känner att det inte räcker med ett rutinmässigt tekniskt svar. En kris som måste lösas har skapats.

*Moment of meeting* - kan bli lösningen på denna kris. Det omfattar en reaktion på krisen som är väl avpassad efter det specifika i denna särskilda kris. Den måste vara specifik, äkta och så att säga bära terapeutens personliga signum. I ögonblicket finns ett intersubjektivt delande som förändrar fältet mellan de båda parterna. Det affektivt laddade delandet utvidgar det

intersubjektiva fältet så att deras relation som den uppfattas ömsesidigt plötsligt är annorlunda mot vad den var innan.

*Open Space* - uppstår efter ett moment of meeting. Deltagarna assimilerar effekten av mötet och finner en ny jämvikt i det intersubjektiva fältet. Efter detta kan parterna börja om med moving-along-processen.

Stern beskriver två olika typer av moment of meeting i sin bok. (Stern, 2004) I det ena fallet handlar det om starka ögonblick, där det intersubjektiva fältet omorganiserar dramatiskt. I det andra fallet är det mera ett affektivt inkännande möte där klienten upplevt något starkt. Här nedan benämner jag dem A respektive B.

#### *A - det intersubjektiva fältet omorganiserar dramatiskt*

Den första typen handlar om att den vanliga ramen för det terapeutiska samtalet sätts ur spel, något oväntat inträffar och sätter relationen på prov. Det intersubjektiva fältet är hotat och en viktig förändring av relationen är möjlig. T ex kan klienten ifrågasätta något eller göra något han eller hon aldrig gjort förut. Terapeuten känner sig avvärnad och ångestnivån stiger eftersom han faktiskt inte vet vad han ska göra. Den dyadiska atmosfären blir starkt affektivt laddad och båda parter dras till nuet(now-moment) Situationen kräver en lösning. Det kräver från terapeutens sida en spontan reaktion som bär terapeutens personliga signum och som är specifikt utformad för situationen, en intersubjektiv "passform" där båda parter delar en upplevelse och vet det underförstått. En teknisk respons är inte tillräcklig utan på något sätt måste terapeutens autentiska jag skina igenom.

#### *B - affektivt inkännande*

Den andra varianten av moment of meeting som Stern beskriver är när den terapeutiska relationen, i form av överföring, hamnar i fokus och situationen kräver någon form av handling. I psykoanalys kan terapeuten här komma med en tolkning. Om denna tolkning stämmer och kanske passar idealiskt kan den utlösa en stark affektiv reaktion hos klienten. Klienten får en "aha-upplevelse", som "Ja nu förstår jag." Reaktionen är oftare mer affektiv än kognitiv och följs ofta av en tystnad, där klienten genomgår en omorganisation i närvaro av terapeuten. Båda vet nu vad klienten upplever mer eller mindre. Denna tystnad, menar Stern, är ett slags now-moment. Och terapeuten känner sig vanligen manad att säga något, eller på något sätt visa klienten sin medkänsla. Terapeuten bekräftar då på något sätt klientens

upplevelse med ord och känsla eller kanske bara med en ögonkontakt. Terapeuten kanske säger; ja, så var det med empatisk känsla i rösten. Båda två vet att båda vet vad den andre känner och klienten känner att terapeuten står på klientens sida här. Detta, menar Stern, är ett moment of meeting.

Här vill jag tillägga en egen reflektion eftersom gestaltterapeuter sällan jobbar med tolkningar men situationen ovan förekommer i allra högsta grad i gestaltterapi ändå. T ex ett stolsarbete som innebär att klienten får en starkt känslomässig insikt om hur hans/hennes uppväxt var och klientens upplevelse bekräftas av terapeuten såsom beskrivits ovan. Här är inte terapeut-klient-relationen utmanad på samma sätt men situationen kan vara starkt affektivt laddad och något nytt har inträffat som klienten behöver smälta och omorganisera. En känslomässig intoning från terapeuten här, menar jag, kan också innebära ett moment of meeting.

Följande ingredienser finns med i ett moment of meeting enligt Stern;

- bådas psyken är delvis genomträngliga vilket främjar intersubjektiviteten
- upplevelse av annan-centrerad-delaktighet som en följd av intersubjektiviteten
- affektivt laddat och "sticker ut"
- känslomässigt delad upplevelse som en "gemensam resa i känslan"
- specifik passform för situationen
- båda förändras

### **Moment of meeting sett ur ett gestaltterapeutiskt perspektiv**

BPCSG's forskning stämmer väl överens med gestaltteorin. Det är spännande att jämföra begreppen med gestaltteorins begrepp. Marguerita Spagnuolo Lobb går så långt att hon skriver; "Their description and point of view is so much in line with Gestalt therapy theory that it might be even embarrassing for us to admit that they say better than we do what is in our - not their- blood." (Spagnuolo Lobb, 2003)

Marguerita Spagnuolo Lobb pekar på några jämförelser;

Stern menar att det som sker vid ett moment of meeting är att terapeut och klient expanderar eller förändrar sitt implicita vetande. I gestaltteori heter det att organismen växer/förändras genom assimilering av det nya som kommer med den andre.

Stern uppfattar en förändring i det intersubjektiva fältet, gestaltteorin ser det som att den spontana kontaktprocessen är återvunnen mellan terapeut och klient.

Now-moment kan ses som första fasen av full-kontakt. Spagnuolo Lobb beskriver det som mognandet av särskilda möjligheter i människans drivkraft mot växt i den relationella tiden, i den tillfälliga tillgängligheten av den andre, med andra ord i fältets omständigheter.

Sterns Open-space när parterna drar sig tillbaka kan jämföras med gestaltteorins assimileringsprocess.

Schematisk kan begreppen jämföras som nedan;

*moving along*                      *förkontakt* - klient och terapeut prövar sig fram, ingen tydlig figur har uppstått

*now-moment*                      *kontakt* - laddningen ökar, en figur utvecklas, ett möte vid kontaktgränsen förbereds

*moment of meeting*              *full kontakt* - gestalten får sin slutliga form, utbytet över kontaktgränsen sker

*open space*                      *efterkontakt* - erfarenheter integreras med tidigare erfarenheter, ny kunskap läggs till det gamla och växt kan ske

### **Sammanfattande reflexioner och forskningsfråga.**

När det gäller kontakten med andra människor finns ofta en rädsla som gör att vi undviker möte eller kanske rentav stänger av oss själva. Erfarenheter från tidiga år säger oss att möten kan vara smärtsamma. Vi tillåter oss att möta människor på det ytliga planet, där vi inte berörs, men när det kommer till att möta en annan person med hela sig själv närvarande är det lätt att fly undan, ofta i ren automatik, här är farligt område. Beroende på erfarenheter i livet, vår personliga struktur och känslighet är vi mer eller mindre benägna att fly.

Vad finns då att vinna på att faktiskt våga möta en annan människa på alla nivåer, ett moment of meeting, som varar några sekunder? Enligt Daniel Stern kan det innebära livsavgörande förändringar. Men framförallt beskriver han hur det påverkar relationen till den andra människan. Ett nytt sätt att relatera till varandra har blivit möjligt. Jag ser det som en

möjlighet att öka sin förmåga att kommunicera, relatera, ha tillit, uppleva gemenskap. Det är i mötet med andra människor vi blir till. Ju bättre jag kan relatera till andra desto mer av mig själv blir till.

Min uppfattning är också att om vi kan bli medvetna om dessa möten, förstå vad som utgör dem, veta när vi varit med om dem och med andra ord veta vad vi letar efter så kan vi uppleva våra liv mer meningsfullt och känna oss mer levande.

Autentiska möten sker överallt men för att inte sväva ut i en alltför omfattande studie har jag begränsat ämnet till autentiska möten i terapirummet. Det är en bestämd miljö där mötena är tidsbegränsade. Där bör också finnas en tillitsfull atmosfär där dessa möten kan uppstå.

Min forskningsfråga blir:

*Vilken betydelse har autentiska möten i psykoterapi och hur kan de identifieras?*

## **METOD**

### **Syfte**

Syftet med denna studie är;

- att förutsättningslöst och med en fenomenologisk öppenhet, undersöka klienters upplevelse av ett, ur klientens perspektiv, betydelsefullt möte, där klient och terapeut är i direkt relation med varandra.
- att utifrån insamlade beskrivningar söka spåra de fenomen som bidrar till att mötet upplevs betydelsefullt och bidrar till växt.
- att sätta ord på det som sker icke-verbalt i relationen mellan terapeut och klient, ett vanligtvis implicit område.

## Val av metod

Syftet i denna studie är inte att hitta en absolut sanning, pröva hållbarheten i en hypotes eller pröva förekomsten av autentiska möten. Då skulle en kvantitativ studie på ett representativt urval valts som metod.

Mitt fokus är i stället riktat mot vilken betydelse autentiska möten har för människor och vad som utgör dessa. Det är i allra högsta grad en subjektiv upplevelse, därav valet av en kvalitativ studie och en fenomenologisk metod. I kvalitativ forskning studeras människors konstruktion av verkligheten, hur de upplever världen. (Kvale, 1997) Fenomenologins mål är att klargöra både det som framträder och på vilket sätt det framträder. Fenomenologin studerar individernas perspektiv på sin värld och försöker i detalj beskriva innehåll och struktur hos individernas medvetanden. Vidare strävar den efter att förstå den kvalitativa mångfalden hos deras upplevelser och göra deras väsentliga mening explicit. (Kvale, 1997)

## Fenomenologi

Fenomenologins grundare är Edmund Husserl (1859-1938). Husserl ville göra filosofin och vetenskapen mer vetenskaplig, alltså skapa en metod som säkerställde sanningshalten i den kunskap vetenskapen eller filosofin grundar sig på. Husserls mål var att avslöja de implicita förutsättningar på vilka all vetenskap var baserad. (Sander, 1999)

Syftet i en fenomenologisk analys är att ta fram den allmänna, generella beskrivningen av det specifika fenomenet. "Denna allmänna beskrivning av fenomenet är något som implicit finns i alla de konkreta olika upplevelserna som informanterna har tillgodosett forskaren med. Den syftar till att besvara frågan *vad* något är (strukturen) och *hur* det sker (processen). (Sander, 1999) Husserl menade att de egenskaper som inte är direkt erfarna "medpresenteras samtidigt med det som är omedelbart givet", själva är de således inte direkt givna men kan göras tillgängliga i direkt erfarenhet. Det handlar om en slags vetenskaplig lyhördhet för verklighetens komplexitet. (Bengtsson, 2001)

Utgångspunkten i en fenomenologisk forskning är att man startar förutsättningslöst, som en sann nybörjare, vilket innebär att som forskare lägga åt sidan (bracket) all tidigare kunskap i ämnet, vilken annars skulle styra resultaten. Det innebär inte att glömma eller helt utesluta dem men att sätta dem åt sidan för att ge plats åt essensen att framträda genom att beskriva fenomenet som det upplevs av subjektet. Detta kallas psykologisk reduktion. (Larsson, 2004)

## **Urval**

Sammanlagt har nio personer intervjuats. I tre fall har både terapeut och klient intervjuats om samma möte. I två fall har endast klienterna redogjort för sin upplevelse. En intervju resulterade i en beskrivning av ett möte som skiljer sig markant från övriga. För få komponenter pekar på ett autentiskt möte och därför har den intervjun tagits bort från undersökningen. Sammanlagt finns alltså material från fem olika möten. I fyra av dessa är terapeuten gestaltterapeut och i ett är det frågan om psykodynamisk terapi med kognitiva inslag. De är alla erfarna terapeuter sen flera år tillbaka. Ingen vikt har lagts vid att söka finna skillnader mellan terapiformerna då autentiska möten kan inträffa var som helst och i alla terapiformer. Fyra av klienterna är kvinnor, en är man. Två terapeuter är kvinnor, en man. Ingen vikt har heller lagts vid att söka skillnader mellan könen.

Informanternas ålder varierar från 35-60 år. Yrken och utbildningsgrad är relativt lika vad gäller de fem klienterna. Yrken med högskolestudier eller mer avancerat kontorsarbete.

Kriterier för urvalet var att terapin, med aktuell terapeut, skulle ha pågått under en längre tid så att en bärande relation var etablerad eller att terapin var avslutad. Detta p g a att eliminera risken att intervjuerna skulle påverka terapiförloppet och att sannolikheten för ett autentiskt möte är större mot slutet av terapin då relationen terapeut-klient oftast är mer jämlik. (Stern, 2004) Det möte jag efterlyste var ett möte där terapeut och klient var i direkt relation med varandra. Alltså inte ett terapitillfälle där klienten jobbade med sig själv och terapeuten fanns med som stöd och igångsättare. Viktigt var också att försöka hitta informanter som hade lätt att uttrycka sig.

I början av datainsamlingen hade inte på förhand kontrollerats att även terapeuten var villig att delta i intervjun. Tyvärr avböjde två terapeuter av olika skäl. Men eftersom klienterna lämnat värdefullt material har de behållits i undersökningen. Efter dessa avhopp, kontaktades terapeuten först per telefon och med ett skriftligt informationsblad om undersökningen. (se



bilaga 1) Terapeuten hörde sedan med sin klient om han/hon ville delta och förmedlade den skriftliga informationen. Terapeuten informerades om att inte prata om det utvalda tillfället tillsammans med klienten för att inte påverka minnet av det.

### **Datainsamling**

Klienten intervjuades först och därefter terapeuten. Klienten ombads berätta om ett viktigt och betydelsefullt tillfälle i sin terapi där de på något sätt var i direkt relation med terapeuten. Informanten erbjöds tid att blunda och att lugnt försöka minnas tillfället. De fick sitta en stund och försöka för sin inre bild se hur mötet börjar, hur det når en kulmen och hur det så småningom avslutas. När de kände sig klara ombads de att med egna ord så utförligt som möjligt berätta om det aktuella tillfället. Därefter fördjupades vissa teman genom frågor.

Utvalda teman var:

- inledningen, vad som utlöste det aktuella tillfället
- kulmen av mötet, känslor, tankar, handling
- avslutningen, hur mötet avslutades
- upplevelsen av den andre
- betydelse/konsekvenser för klienten efter det aktuella tillfället
- betydelse/konsekvenser för terapeuten efter det aktuella tillfället (endast för terapeuterna)

Intervjuerna spelades in på band och varade 45-70 minuter. Klienterna intervjuades i lokal vald av mig medan terapeuterna intervjuades i deras egna terapilokaler då det blev mer bekvämt för dessa.

I ett fall mindes inte terapeuten det tillfälle klienten beskrev men kunde verifiera det autentiska och känslomässiga uttryck från hennes sida som mycket troligt då det passade in tidsmässigt i hur situationen var för henne just då. Terapeuten kunde också till viss del bekräfta den förändring som skett med klienten därefter. I övrigt mindes terapeuterna mycket väl det valda tillfället.

Intervjuerna transkriberades av mig, vilket var en bra grund inför analysarbetet. Det var ett sätt att uppleva intervjun igen men i ett annat tempo. Informanternas ord tecknades ner ordagrant med suckar, pauser gester mm inom parentes. Punkt och komma sattes ut där det

befanns lämpligt. Därefter följdes stegen i EPP-metoden. Exempel på meningenheter och synopsis finns i bilaga 4 och 5.

### **Etiska aspekter**

Betydelsefulla möten är värdefulla och mitt antagande är att människor vill bevara dem i minnet. Risken finns att något förändras när vi börjar berätta om dem. Orden kan aldrig beskriva en upplevelse exakt såsom den var. Vi kan också få en ny upplevelse när vi berättar om den som påverkar oss och minnet av upplevelsen. Det handlar om stunder när vi är öppna in till vårt innersta. Detta var mina tankar före intervjuerna och min ambition var att vara lyhörd och ödmjuk inför det som berättades.

I mötet med informanterna var jag medveten om skillnaden mellan den terapeutiska intervjun som "syftar till en förändring i patientens personlighet" och forskningsintervjun som syftar till att genom frågor "nä kunskap om undersökningspersonens värld" (Kvale 2001, s 26-27). Vid intervjutillfällena blev informanterna starkt berörda vid ett flertal tillfällen vilket naturligtvis berörde även mig, men min uppfattning är att jag var trygg i min roll som intervjuare och kunde fortsätta intervjun efter att förhöra mig om att det var i sin ordning för informanten.

Min uppfattning är att informanterna öppet och villigt berättade om sina upplevelser. Flera beskrev efteråt att det kändes bra att få berätta, att bli sedd i sin upplevelse. Några blev förvånade över att de berördes så starkt med tanke på hur länge sedan det hade skett. (Några möten låg några år tillbaka i tiden).

Alla informanter informerades muntligt eller skriftligt om att deras identitet är konfidentiell och att de när som helst kunde dra sig ur.

En terapeut avstod att delta i studien av etiska skäl. Klienten var en studerande vid Gestaltakademin och terapeuten ifråga menade, att då det är en lite värld, fanns en risk att klientens identitet inte skulle kunna skyddas. Terapeutens ståndpunkt respekterades, klienten informerades om terapeutens synpunkter och tillfrågades om hon ändå ville delta i studien, vilket hon ville. Vill här påpeka att materialet har behandlats med full sekretess och ingen information finns med i den offentliga versionen som kan avslöja någons identitet.

## **EPP-metoden - en fenomenologisk metod för psykologisk forskning**

I denna studie har valts att använda en särskild fenomenologisk metod för psykologisk forskning, avsedd att användas på empiriskt material, kallad EPP-metoden (Empirical Phenomenological Psychological Method). (Karlsson, 1999)

I EPP-metoden är utgångspunkten i hela analysarbetet att forskaren inte ifrågasätter intentionalitetens giltighet i det empiriska materialet utan utgår från att det handlar om hur informanten meningsbestämmer den beskrivna situationen och det studerade fenomenet i fråga.

Forskaren strävar efter att vara så öppen och förutsättningslös som möjligt i förhållande till texten. Men forskarens förförståelse är en förutsättning för att kunna analysera texten och det är ett oundvikligt dilemma att forskarens förförståelse styr tolkningen av texten. Karlsson menar att det finns en delikat "spänning" mellan forskarens förförståelse och strävan att vara så öppen och förutsättningslös som möjligt i förhållande till texten. "Det är i spänningen mellan forskarens förförståelse och forskarens strävan att vara så öppen som möjligt som tolkningen i EPP-metoden växer fram" (Karlsson, 1999, s. 343)

Ett annat viktigt element som härrör ur hermeneutiken, är att tolkningen av varje texts del endast kan ske mot bakgrund av en helhetsförståelse, vilken i sin tur hela tiden fördjupas som ett resultat av analyserandet av varje del. Detta innebär att materialet måste läsas igenom flera gånger, delarna måste hela tiden jämföras med helheten och det ursprungliga upplevandet av texten. Forskaren försöker förstå och tolka informantens upplevande av situationen genom texten, vad informanten kan ha avsett med en specifik utsaga .

Syftet med metoden är att nå en fenomenologisk beskrivning av objektet för studien. Textens eidetiska dimension, meningsstrukturen, tolkas fram, vilket frilägger ett möjligt sätt som världen kan visa sig på. "Den unika och specifika situation som informanten har avsett att beskriva så noggrant som möjligt "tonar bort". och ett sätt för världen att visa sig på framträder när forskaren tolkar fenomenets meningstruktur ur texten. EPP-metoden fördjupar på så sätt förståelsen av det studerade fenomenet, snarare än att deskriptivt återge informantens upplevande. Tematiseringen av upplevelsens essens är vad som ger en fördjupad förståelse av fenomenet i fråga.

Resultaten som uppnås med hjälp av EPP-metoden söker beskriva fenomenets meningsstruktur, vilket består av ett antal kännetecken eller konstituenten. Dessa kännetecken bildar, genom sin speciella formation eller sitt speciella mönster, en meningsstruktur.

De kännetecken som återfinns i alla intervjuer kallas *generella* kännetecken. Man kan även finna *typologiska* kännetecken, det är kännetecken som gäller för vissa protokoll men inte för alla. Det är exempel på att fenomenet ifråga kan visa sig på flera olika sätt, samtidigt som något eller några kännetecken är gemensamma (generella) - annars skulle de inte vara typologier av samma fenomen.

Generella kännetecken kan sen "testas" på en högre nivå, dvs. frågan kan ställas om dessa kännetecken är (ontologiska) konstituenten, som beskriver nödvändiga villkor för fenomenet i fråga. Det innebär att i fantasin fritt variera varje generellt kännetecken, i syfte att undersöka om det med nödvändighet gäller i alla tänkbara fall av fenomenet i fråga.

Första nivån i tolkningen är att omformulera en meningsenhet till en mer generell meningsstruktur för att undersöka om fler än det aktuella fallet kan omfattas av samma struktur.

Andra nivån i tolkningsarbetet handlar om att jämföra de i studien ingående protokollen med varandra för att finna meningslikheter.

Där meningslikheter befins i alla protokoll kan man gå vidare till nivå tre; den ontologiska nivån. Här används de framtolkade kännetecknen på ett friare sätt. Forskaren undersöker om den empiriskt funna meningen är nödvändiga villkor för fenomenet i fråga, vilket Karlsson benämner "tvingande möjligheter". En tvingande konstituent för existensen av fenomenet i fråga.

Poängen med fenomenologisk forskning är att påvisa möjligheter och inte att kartlägga existensen av (tillfälliga) fakta. De olika kännetecknen i resultaten kommer att kunna variera mellan att beskriva tänkbara men inte tvingande möjligheter för ett fenomen till att beskriva "tvingande möjligheter", dvs. absolut nödvändiga möjligheter (villkor) för fenomenets existens. Att karaktären av resultaten beskrivs som möjligheter och inte faktiskt varande, fångar fenomenologins syn på tillvaron, att människans vara i världen handlar om möjliga sätt att vara på.

Stegen i EPP-analysen är följande:

1. Genomläsning av alla intervjuer för att få förståelse för helheten.
2. Intervjuerna delas in i meningsenheter. Man använder sig av sin spontana förståelse för perspektivet och har fenomenet i fokus.
3. Informantens vardagsspråk översätts till mer allmänna psykologiska kategorier utifrån forskarens perspektiv med betoning på det studerade fenomenet. Här börjar den egentliga fenomenologiska reduktionen. Forskaren ska beskriva den fenomenologiska strukturen av fenomenet.
4. De transformerade meningsenheterna syntetiseras till situerade strukturer och presenteras i form av synopsis.
5. Varje intervju består nu av en specifik beskrivning där fenomenet presenteras. Dessa jämförs och syntetiseras med varandra. Därefter har man uppnått en allmän beskrivning av fenomenet i fråga.

Se bilaga 4 och 5 för exempel på tillämpningen av metoden.

## **RESULTAT**

I detta avsnitt beskrivs resultatet på följande sätt. Först visas vilka gemensamma kännetecken som funnits i de fem olika mötena. Därefter visas vilken betydelse eller vilka konsekvenser mötet fått för i första hand klienten men även för terapeuten. I de flesta fall finns uppgiften bekräftad av terapeuten i någon form. Varje kännetecken beskrivs kortfattat, därefter visas med något eller några citat informanternas egna ord.

Undersökningen rymmer fem möten. En kort beskrivning av dessa möten finns att läsa i Bilaga 2.

## **Gemensamma kännetecken i de olika mötena.**

Fyra tydliga kännetecken har kunnat spåras i de olika mötena.

1. Terapeuten träder ur sin roll och är där som medmänniska
2. Relationen upplevs mer jämlik
3. Parterna relaterar till varandra på ett nytt sätt och för alla utom en handlar det om ett nytt sätt över huvud taget att relatera till andra människor.
4. Terapeuten erbjuder något eller intervenerar på ett specifikt sätt som passar klientens medvetna eller omedvetna behov för personliga växt och vid just rätt tillfälle.

### **Terapeuten träder ur sin roll och är där som medmänniska.**

Samtliga klienter beskriver på något sätt att de upplever sin terapeut som människa och inte bara terapeut i mötet. Det var också något som upplevdes som betydelsefullt. Det kunde beskrivas som att terapeuten upplevdes som en vän eller att terapeuten berättade något personligt som kändes genuint. I ett fall handlade det om att bli väckt om att även terapeuten är en människa med fel och brister.

hon tog mig på allvar och det var ju också att hon rannsakade sig själv, alltså det var nog det som var det, på det sättet mötte hon mig som människa. Det var inte bara en professionell rannsakan utan en egen rannsakan.

det kändes som det var någonting som hon själv upplevde och som kändes genuint och jag tror inte att hon delade med sig i tanken att hon skulle trösta mig heller utan hon berättade hur det var för henne helt enkelt.

### **Relationen upplevs mer jämlik**

Informanterna beskriver att sättet de blir bemötta på gör att positionerna i relationen upplevs annorlunda, mer jämlika. Någon beskriver det som att fokus plötsligt ändrades till att vara riktat mot terapeuten för att sen gå tillbaka till klienten igen. Att bli behandlad som en vuxen där inte terapeuten vet bäst är en annan beskrivning eller att i ljuset av att upptäcka sin terapeuts mänsklighet upptäcka sin egen styrförmåga.

det kändes som vi bytte plats lite granna.....jag är väldigt fokuserad på mig själv när vi har våra möten och så lyftes fokus till (terapeutens namn) en stund och sen tillbaka till mig

### **Ett nytt sätt att relatera till varandra.**

Samtliga upplever att det som hände vid det aktuella tillfället innebar ett nytt sätt att relatera i relationen. För alla utom en handlade det om något mycket ovant eller nytt över huvud taget i livet. De blev förvånade över den respekt terapeuten bemötte dem med, de hade inte förväntat sig den responsen. Några bar också på en oro inför mötet och blev lättade av terapeutens reaktion. I vissa fall var det klienten som gjorde något den inte var van att göra, blottade sig på något sätt och i det blev bemött på ett oväntat sätt. I ett fall handlade det om att få ett förtroende som inte var väntat.

Jag har nog pratat om mitt problem om jag nu ska kalla det ett problem , med andra människor tidigare också, men jag tror inte att, det är ingen annan som givit mig den känslan. Utan där har det mera varit klapp på axeln. Jag har inte fått den här känslan att jag har också det här problemet med den och den och det hanterar jag så här. Det har mera varit skrpa på ytan.

-Var det ovant att bli bemött så där med respekt?

-Ja, det som var ovant för mig är ju att visa, att blottlägga en sådan sida för en auktoritet.

### **Terapeuten erbjuder något eller intervenerar på ett specifikt sätt som passar klientens behov för personlig växt.**

Den växt som klienten menar sig ha gjort har ett samband med hur han eller hon blev bemött. Klienten bar på ett behov, i stunden omedvetet och behövde något för att växa. Vid det aktuella tillfället blev klienten bemött på ett sätt som gjorde det möjligt att assimilera det nya som behövdes för växt. Här beskrivs det som att klienten upplevde det särskilt bra eller viktigt att det var just så de blev bemötta eller att terapeuten förstod vad de behövde.

Väldigt viktigt för mig då var att hon förmedlade sina reaktioner. För det var det jag var rädd för. Och att hon var uppriktig med det och det kändes uppriktigt.

Jag tänker så där att så enkelt det var och ändå hur genialiskt det var av honom att förstå det här.

Det handlar också om att det som erbjuds eller sker händer vid rätt tidpunkt. Vid ett annat tillfälle kanske inte alls samma växt hade varit möjlig. Det beskrivs som att det var sådan timing av terapeuten att just då intervensera på det sättet eller att de hade kommit till en tidpunkt när det var dags. Några nämner också att hade det hänt vid ett annat tillfälle kanske det blivit helt annorlunda. Även terapeuterna talar om timing och rätt tidpunkt.

I ett läge då det var väldigt kritiskt, det var sån timing i det.....hon visst på något sätt att det var viktigt att berätta om sin egen rädsla av att inte duga.

det är också timingen där för skulle det ha kommit i fel tid så hade det varit överväldigande och hon hade känt att hon hade fått något på sig som hon inte hade velat bära.

## **Konsekvenser/betydelse av mötet**

När jag letat efter betydelse eller konsekvenser av mötet har jag främst utgått från klientperspektivet då jag finner det mest intressant utifrån min fråga; Vilken betydelse har autentiska möten i psykoterapi? Men jag har även intresserat mig för terapeutens perspektiv då autentiska möten möjliggör förändring för båda parter.

Följande gemensamma upplevelser har funnits i studien;

-genombrott, vändning i terapin

-relationen har blivit mer jämlik

-insikt

-stärkt i sig själv

-fördjupad kontakt, tillit, trygghet, går in mer i terapin, vågar mer

### **Genombrott/vändning i terapin.**

Vid alla utom ett möte nämns att det aktuella tillfället bidrog till en vändning i terapin.

Vändningen handlade framför allt om att relationen förändrades och fördjupades. Men även en vändpunkt i att bli stärkt i sig själv och att våga vara sig själv mer fullt ut. Klienten vågade släppa försvar och kände sig friare.

..det var en början att jag kunde komma dit och vara som jag är.



..jag tyckte på något sätt att det var en bra, att det var en vändpunkt i vår relation.  
Såsom jag ser det nu var det en vändning i fördjupad kontakt.

### **Relationen blir mer jämlik.**

Vid det aktuella tillfället upplevdes att positionerna i relationen förändrades och blev mer jämlika. Det var också något som fanns kvar i relationen efteråt. Klienten kände sig mer jämlik med terapeuten, mer på samma plan, terapeuten föll ned från piedestalen. Det var också något terapeuterna upplevde att relationen upplevdes mer som en vuxen-vuxen-relation.

Ja, kanske är det så att jag har mera känt henne som en vad ska jag säga som en mamma nästan eller som lärare, eller någon som har mera tyngd än vad jag har. Det vart mera på samma plan.

...det känns ju som att hon står på sina ben på ett helt annat sätt än tidigare och det är som vuxen-vuxen nu.

### **Insikt**

En annan viktig konsekvens är att klienterna upplever sig ha fått någon form av insikt vid det aktuella tillfället. Det kan ha varit en början till att förstå hur han eller hon fungerar inom ett visst område t ex tillit, närhet eller kontaktsökande. En insikt som efter det aktuella tillfället successivt växt fram. Men det vittnas även om att insikt kom plötsligt vid det aktuella tillfället.

Och det var nog då och efter det som har varit det viktiga för mig i terapin. Då började jag förstå hur det fungerar det här med tillit.

..då kom jag på hur mycket av jobbet som jag själv gör.

...det är så självklart egentligen, det här resonemanget, det är jag som gör jobbet. Och , och det plötsligt blev väldigt klart, ungefär som en blix.

### **Stärkt i sig själv.**

Alla, utom den terapeut som inte minns mötet, beskriver på olika sätt att mötet stärkt dem på något sätt. Att mötet inneburit någon form av växt. De beskriver att de upplevde större trygghet och tillit till sig själva. Det kan också ha varit något befriande, någon rädsla som släppte, upptäckt av egen förmåga eller ett inre lugn som infunnit sig. För terapeuterna handlade det om att uppleva sitt arbete meningsfullt men även att bli stärkt i sig själv som människa.

det blev nånting befriande i det där, i den där grejen, ähm, att upptäcka hans skröplighet och min, vad ska vi kalla det för, flytförmåga utan honom, blev nån sorts befriande, eller frigörande känsla. Det var någon form av framsteg och det är väl någon slags erkänsla till mig själv. Fastän han sviktat så höll **jag** måttet kände jag det som, så höll **jag** linjen.

Det är ju sådana här ögonblick som gör att mitt jobb är fantastiskt. Jag får en sån här känsla av meningsfullhet. Jag blir ganska glad. Det är väl det.

### **Gå in mer i terapin, våga mer, tillit, trygghet**

I tre av mötena innebar det aktuella tillfället att klienten vågade mer i terapin, gick in mer för terapin eller att terapin fördjupades. Klienten tog ett beslut att stanna kvar eller att våga satsa på terapin. Klienten vågade vara sig själv mer vilket innebar att det hände mer i terapin och att den var på ett djupare plan.

Och det hjälpte hon mig att liksom våga satsa ordentligt på den terapin just då tillsammans med henna utan några alternativ eller dörrar öppna och så.

För det som det här mötet var början till för det påverkade ju (terapeutens namn) och min relation så att jag vågade mer och mer släppa kontrollen kan man säga..

...då var det mer på en intellektuell nivå men det hände ju alltid mycket. Jag utvecklades mycket fast på ett mer ytligare plan. Och nu helt plötsligt så började vi jobba kanske mer på det djupare planet, därför att jag inte behövde skyudda mig lika mycket.

### **Tydlig förändring i nära relation i livet**

Två av klienterna vittnar om att det aktuella tillfället med största sannolikhet bidragit till att förbättra förmågan att våga ge sig hän i en nära relation. Det är de två möten där både klient och terapeut deltagit i studien och minns mötet. Det som hände i terapin, att klienten vågade vara sig själv mer och hade mer tillit till terapeuten, beredde väg för att våga släppa kontrollen och vara mer naturlig i en nära relation

Men jag tror att det som hände med min terapeut så att säga, så långt som jag kom där, har gjort det möjligt för mig att uppleva det med (sambos namn). Jag tror aldrig jag hade kunnat göra det om inte det här fanns innan. Jag hade aldrig vågat prova, jag hade aldrig vågat släppa kontrollen så, ge mig hän så. Om jag inte hade fått den erfarenheten av min terapeut att det finns de som står kvar verkligen.

jag skulle vilja säga att jag fick en helt annan möjlighet till relationen en sån typ av relation. Det har jag ju haft med min (sambos namn) nu att jag vågar på ett sätt som jag aldrig vågat förut.

-Vad är det du vågar? Du pratar om en sån typ av relation.

-Ja, ähm, oskyddat och öppet och kanske inte så tillrättalagt utan mer så här är jag. ....jag har vågat vara mer genuin, så tror jag det är.

## RESULTATDISKUSSION

I studien har åtta personer intervjuats om fem, utifrån klienten, betydelsefulla möten. I tre av mötena har både terapeut och klient delgivit sina upplevelser av mötet. Den gemensamma nämnaren för mötet var att terapeut och klient är i direkt relation med varandra på något sätt. Studien pekar på att det handlar om fem autentiska möten där terapeut och klient relaterar till varandra som autentiska människor. Terapeuten visar sig på något sätt som medmänniska och inte bara som terapeut. Att terapeuten visar sig som människa blir betydelsefullt för klienten och berör starkt. Positionerna förändras och upplevs mer jämlika. Parterna relaterar till varandra på ett nytt sätt och för alla utom en handlar det om ett nytt sätt över huvud taget att relatera till andra. Terapeutens sätt att bemöta klienten vid det aktuella tillfället passar klientens behov för personlig växt och sker vid rätt tillfälle.

Studien har också sökt efter vilken betydelse dessa möten haft för deltagarna. De har visat sig ha mycket stor betydelse för klienterna. Det handlar om genombrott i terapin, relationen med terapeuten upplevs efteråt som mer jämlik, klienten har fått någon form av insikt och de har stärkts i sig själva på något sätt. I tre fall innebar mötena större trygghet, tillit och fördjupad kontakt med terapeuten, och i två fall även om att våga ge sig hän mer i en nära relation. Även terapeuterna vittnar om personlig växt. Det handlar om att uppleva arbetet meningsfullt men även personlig växt av att stå upp för sig själv.

Det som studien också pekar på är att det som händer i relationen handlar om den växt som klienten gör. Klienten handlar och blir bemött på ett nytt sätt, detta samspel möjliggör den växt som klienten behöver göra. Klienten upplever ett nytt sätt att vara i världen med en annan person. T ex en klient som bär på en rädsla för auktoriteter vågar i terapin prova att ta upp sitt missnöje med terapin. Att då bli bemött med full respekt och bli tagen på allvar i sina farhågor över vad som skulle kunna hända, blir förlösande för att kunna släppa på denna

auktoritetskräck. Det blir också avgörande för att våga ha mera tillit till sin terapeut. Naturligtvis handlar det också om en redan uppbyggd tillit för att något sådant ska hända men tillfället i sig är det avgörande för att växten ska ske.

Tabellen nedan visar vilken växt klienten anser att mötet gav samt vad som hände i relationen vid det aktuella tillfället.

<b>Möte</b>	<b>växt, förändring</b>	<b>bemötande i relationen el handling</b>
A	tillit, närhet, släppa kontroll	blotta sig, igenkännande, respektfullhet, tillitstest
B	mindre rädsla för auktoriteter, tillit	möts respektfullt när kommer med kritik
C	mer tilltro till egen förmåga	möts av mänsklighet, fel och brister hos auktoritet
D	upplever sig mindre ensam	möts av förtroende och samhörighet, alltså motsats till ensamhet
E	släpper på försvar, mindre kontroll, mindre prestation, närhet	hjälpas att släppa kontroll, möts av närvaro, accepterande i att bara vara och att bli sedd i det

Kanske är det just detta, att terapeuten kliver ur sin roll, som gör det möjligt för relationen att bli mer levande, mer verklig och i och med det också en möjlig arena för terapeutisk förändring. Men, det förutsätter också att det är något som bryter mot det vanliga. Att terapeuten hela tiden visar sitt autentiska jag skulle med andra ord kanske inte alls ha samma effekt.

### **Den gestaltterapeutiska kontaktprocessen.**

Då mötena så tydligt pekar på att det sker någon form av växt är det spännande att jämföra informanternas beskrivning av mötet med den gestaltterapeutiska kontaktprocessen..

I möte A och B är klienterna inledningsvis kroppsligen upptagna av oro, nervositet samt till viss del beslutsamhet. Klienten vet att den ska ta upp något obehagligt och i *förkontakten* finns upplevelse av rädsla, oro mm. I möte A beskriver även terapeuten att hon uppfattar att klienten är orolig på något sätt.

Och just när (klientens namn) sa det här, så hade jag på något sätt känt inne i mig att hon var, ja orolig. Det var inte lugnt.

*Id* är aktivt och känner av fältet, men ingen tydlig figur har ännu uppstått. Man pratar lite förstrött om något. Förkontakten går sedan ganska snabbt över i *kontaktfasen*, i klienten tar beslutsamheten över, *egot* blir aktivt, klienten väljer och bestämmer sig för att ta sats och säga det som ska sägas. En tydlig figur bildas, allt annat faller i bakgrunden. Terapeutens beskrivning av detta skede, är att hon plötsligt är blockerad av skam. Men hon lyckas lägga den åt sidan och får kontakt med verkligheten, sina kunskaper och sin egen övertygelse. Terapeuten gör ett val i awareness och bestämmer sig för att möta klienten, stå upp för sin övertygelse men också att delge en del av det som skedde inom henne. Terapeutens *ego* har aktiverats. Klienten är kvar i sin närvaro och står ut med oron så när terapeuten svarar klienten respektfullt, bemöter klientens oro och farhågor utifrån sitt autentiska jag, blir *full kontakt* möjlig. Gestalten får sin slutliga form, klienten förvånas, blir lättad, utbytet över kontaktgränsen sker i full kontakt och i det ögonblicket försvinner allt annat. Efteråt, i *efterkontakten* känns det bra för båda, klienten är lättad, blir lugn, känner sig trygg, sedd och stolt över sitt mod. Det ger möjlighet för den nya erfarenheten att integreras med tidigare erfarenheter och att känna sig nöjd och framgångsrik. Klienterna känner större tillit till terapeuten, på ett känslomässigt plan vet de att de vill stanna kvar i terapin. Terapeuten beskriver också hur det känns bra och också hon känner sig modig och framgångsrik och har efteråt större tillit till både sig själv och sin klient.

Även möte E går att ses utifrån ovanstående resonemang.

I möte C och D är parterna inte i fas. För klientens del hoppas både förkontakt och kontaktfasen över. I båda mötena pratar klienten om ensamhet, troligen upptagen av sina egna tankar omkring det. Terapeuternas version finns inte här men troligtvis får de kontakt med egna erfarenheter av det aktuella temat. Terapeuten går in i kontaktfasen, funderar på att delge sina egna erfarenheter eller som i möte C ge ett råd, *egot* aktiveras och slutligen beslutar sig

terapeuten för att intervensera. Klientens kontaktfas är inte aktiverad. Terapeuten delger sin berättelse. Här sker någon form av kontakt men förmodligen inte full kontakt. Klienten blir överrumplad. I möte C får klienten något som inte motsvarar det medvetna behovet. Men ett i stunden ej medvetet behov bemöts, klienten inser sin egen roll i terapeutarbetet, klienten ser sig själv i ett nytt ljus, som en mer kompetent person.

I möte D överrumplas klienten av terapeutens öppenhet och det förtroende som hon får. Det är så oväntat och ovant att upplevelsen i stunden är; "oj då". Efterkontakten tar sedan betydligt längre tid i båda dessa möten. För klienten i möte C har ett nytt behov väckts, nämligen att testa terapeuten igen. Klienten berättar att han i nästföljande möten prövade om terapeuten höll måttet, vilket han gjorde. En ny kontaktprocess behövdes. Troligtvis assimilerades inte den nyvunna erfarenheten helt förrän detta var klart. Hade terapeuten "dabbat sig" igen skulle klienten antagligen stött ut det han inte ville ha. För klienten i möte D var det något annat som störde efterkontakten, kanske eget motstånd, det nya var så ovant, gamla erfarenheter måste omprövas vilket är hotfullt. Båda dessa möten visar vad som kan ske när förkontakt och kontaktfasen hoppas över. Förmodligen handlar det om en viss brist på awareness (den awareness som utvecklas i förkontakten och kontaktfasen) av den andre, från någon eller båda parter. Klienten överrumplas av autenticiteten hos terapeuten. Här är det inte situationen som kräver att terapeuten träder fram som medmänniska utan terapeuten väljer att intervensera med sig själv av något annat skäl. Det faller i god jord i båda dessa fall men det medför en risk. Risken att klienten får något den inte vill ha och inte förmår stöta bort. Samtidigt är det just detta, att det skakar om och tränger igenom vardagligheten som skapar möjligheten att bli medveten om nuet och dess möjligheter.

### **Autentiska möten**

Är de möten som beskrivits i studien autentiska möten, jag-du-möten, där båda parter låter sig påverkas av varandra? Ett jag-du-möte är ett rakt möte, där båda parter står på samma plan och där parterna är autentiska. Martin Buber säger, i du blir jag till. Genom att bekräfta varandra och förnimma varandras individuella existens förhöjs vår förmåga att vara människa och utvecklas till den vi är. Det handlar om att göra den andra verkligt närvarande för sig, såsom just den person han är, unik i sin helhet. Jag vill påstå att det är just detta som händer i alla dessa möten åtminstone utifrån klientperspektivet. Det är i mötet med terapeuten klienten "blir till", någonting i klienten blir bekräftat, accepterat, mött och personen får chans att

utvecklas till den han är. Buber menade att jag-du-möte inte var möjligt i terapi eftersom utgångsläget var en ojämlik relation. Jag vill påstå att det är möjligt, såsom Carl Rogers menade, i särskilda stunder och ögonblick. (Cissna & Andersson, 2001) Jag tänker att den terapi Buber hade i åtanke var en terapi där klienten var betydligt "sjukare" än vad många klienter är idag. Relationen var mer en patient-läkar-relation. Buber menade att när klienten är förmögen till jag-du-möte behövs ingen terapi. I dag handlar terapi många gånger om att få ett rikare liv och inte bara om att få ett liv som fungerar, vilket troligtvis var fallet den första halvan av 1900-talet.

Margerita Spagnuolo Lobb beskriver det terapeutiska mötet som ett improviserat samskapande. Det kan endast ske när det finns ett möte, människa till människa, där parterna sätter sina kunskaper i bakgrunden och blir instrument av själva relationen. Det kräver att parterna är närvarande och levande vid kontaktgränsen. (Spagnuolo Lobb, 2004) Det är en bra beskrivning av vad som kan vara ett autentiskt möte och stämmer väl överens med de möten som återfinns i studien.

Vad gäller möte C är det intressant att konstatera, vilken betydelse mötet fick för klienten. Här döljer klienten sin reaktion när terapeuten, som klienten säger, "dabbar sig" och visar att han är en människa med fel och brister. Terapeuten fick inte chans att möta klienten i det som händer. Här är det klienten som inte säger du, som inte väljer att dela med sig av sin upplevelse. Men mötet har redan gett effekt, på ett mirakulöst sätt. Enligt klienten fanns redan en sådan tillit till terapeuten. Klienten ville inte utmana situationen. Kanske var mötet den sista bekräftelse klienten behövde för att våga ta steget och växa och tro på sig själv. Men som nämnts tidigare behövde klienten testa om terapeuten höll måttet i nästkommande möten. Samtidigt finns frågan kvar, vad hade hänt om klienten delat med sig av sin upplevelse? Och vad hade hänt om terapeuten trätt fram och visat sig, om/när han förstod att klienten inte var "där"? Utifrån Daniel Sterns beskrivning av moments of meeting, skulle det kunna handla om en missad chans till ett moment of meeting. (Stern, 2004)

### **Moment of meeting**

I analysen har jag försökt ställa mig helt neutral till Daniel Sterns identifiering av moments of meeting. Men eftersom det är en viss skillnad mellan mötena, både vad gäller innehåll och

den betydelse de haft för klienten, finner jag det intressant att jämföra resultatet med Sterns "moments of meeting".

Går det att identifiera moments of meeting i detta material? Hur stämmer de uppkomna fenomenen med Daniel Sterns beskrivning av moments of meeting?

### **Hur kan Daniel Sterns beskrivning tolkas?**

Daniel Stern beskriver Moments of meeting grundligt ändå är det inte självklart hur det ska tolkas. Jag har valt att göra följande tolkning.

Följande kriterier ingår enligt Stern i ett moment of meeting;

*-bådas psyken är delvis genomträngliga vilket främjar intersubjektiviteten* Det jag letat efter är att båda parter är öppna för den andre, och på något sätt visar sitt autentiska jag.

*-upplevelse av annan-centrerad-delaktighet som en följd av intersubjektiviteten* Detta tolkar jag som att båda parter är involverade i varandra. Båda påverkar varandra i stunden.

*-affektivt laddat och "sticker ut"* Här har jag letat efter att parterna är berörda eller att det händer något ovanligt som inte faller inom den vanliga ramen i terapin.

*-känslomässigt delad upplevelse som en "gemensam resa i känslan"* Här har jag letat efter att terapeut och klient får en gemensam upplevelse av något över en kortare tid. Tex klarar de sig tillsammans ur den kritiskt laddade situation som uppkommit eller delar de känslomässigt en stark upplevelse över tid.

*-förändring, båda förändras eller växer i någon mån efter mötet*

### **Identifiering av moments of meeting**

I möte A och E finns alla kriterier uppfyllda vilket bekräftas av båda parter. Så här handlar det med största sannolikhet om moments of meeting utifrån Daniel Sterns sett att se det.

Möte B har också alla kriterier uppfyllda, dock saknas terapeutens version men klientens beskrivning av terapeutens reaktion och agerande gör att det pekar mot att även detta är ett moment of meeting.



Möte C däremot saknar två kriterier och terapeutens version skulle behövts för att kunna identifiera ett moment of meeting. Upplevelse av *annan-centrerad-delaktighet* saknas. Uppenbarligen påverkas C utav terapeutens intervention men klienten döljer sin reaktion och terapeuten verkar heller inte lägga märke till den. Dock blir det ur klientens synvinkel en mycket stark upplevelse att upptäcka sin terapeuts mänsklighet vilket också påverkar klientens upplevelse av sig själv och relationen. Men här saknas också *känslomässigt delad upplevelse*, terapeutens version finns inte och går heller inte att spåra ur klientens berättelse. Möjligen kan terapeuten ha haft en inre upplevelse av att ha klantat sig och att de tillsammans redde ut situationen men det är inget som går att stödja. Möte C kan alltså inte ses som ett rent moment of meeting men har några komponenter därav.

Möte D slutligen, uppfyller ur klientens synvinkel alla kriterier utom *känslomässigt delad upplevelse*. Klienten minns inte mötet som särskilt känslomässigt, det är mer efteråt klienten förstått betydelsen av det som hände. Terapeuten minns inte tillfället vilket snarare stödjer att det inte var en känslomässigt delad upplevelse. Det kan inte ses som ett moment of meeting. För klientens del blev det dock ett oerhört viktigt tillfälle av att upptäcka att hon inte är ensam och att se verkligheten som den är.

### **Redovisning av identifiering av moments of meeting**

Här redovisas hur jag kommit fram till att möte A, B och E kan identifieras som moment of meeting. Först utgår jag från den korta beskrivningen av mötet (bilaga 2) och kommenterar med Sterns beskrivningar av hur ett moment of meeting kan vara. Detta visas med endast ett av mötena för att inte trötta läsaren, den intresserade kan läsa de andra två i bilaga 3. Därefter går jag igenom de ingredienser som Stern menar ingår i ett moment of meeting och jämför med informanternas egna ord, vilket visas med exempel i form av några citat.

#### **Möte A.**

Terapin har pågått några månader vid det aktuella tillfället. Klienten kommer till mötet och har bestämt sig för att berätta om ett visst missnöje med terapin och vilka åtgärder hon tagit för att göra något åt det. Inför detta känner klienten en del skam men också rädsla för terapeutens reaktioner, dels för att terapeuten ska ta det personligt men också för att själv ha burit sig dumt åt. Klienten berättar såsom det är. (*det inträffar något oväntat, situationen sätts på prov, ett **Now-moment** uppstår, båda parter dras till nuet*) Terapeuten får kontakt med

känslor av att inte duga och skammen i det (*terapeuten känner sig avväpnad och ångestnivån stiger eftersom hon faktiskt inte vet vad hon ska göra*), men lyckas lägga dem åt sidan och kan se situationen ur klientens perspektiv och möta henne i detta. **Moment of meeting;** Terapeuten beskriver vad hon tror på och vad hon tror är bäst för klienten och hon beskriver också en del av sina personliga känslor i stunden. Terapeuten är också tydlig med att det är klienten själv som väljer men att terapeuten även är öppen för att prova något nytt. (*spontan reaktion som bär terapeutens personliga signum och som är specifikt utformad för situationen*) Klienten blir överraskad av att bli tagen så på allvar och bli behandlad som en vuxen. Att terapeuten beskriver sin upplevelse är också betydelsefullt eftersom klienten anar sig till det. Hela mötet upplevs mycket rakt, respektfullt och öppet av båda. (*båda parter delar en upplevelse och vet det underförstått*) För klienten var det ovant att blotta sig såsom hon upplevde att hon gjorde och sen bli så tagen på allvar. Klienten tog i stunden ett känslomässigt beslut att hon ville satsa på terapin. Detta blev som ett genombrott i terapin som därefter kom att handla mycket om närhet och tillit.

### **Bådas psyken är delvis genomträngliga.**

Två av mötena handlar om att klienten tar upp något mycket känsligt och båda vittnar om oro, obehag och rädsla för terapeutens reaktioner. Det handlar också om upplevelse av att blotta sig, visa sidor av sig själv som i vanliga fall döljs.

att han fick se mig så naken och så oskyddad. Det var jätteläskigt.

I ett av fallen är terapeutens första reaktion att skammen slår till av rädsla att inte duga.

Och när hon sa det så klack det till i mig själv föst. Och så kände jag, oh, hon är inte nöjd med mig, det går inte tillräckligt fort. Hon vill lämna mig ungefär, jag duger inte, ungefär så. Skam.

I just detta ögonblick när skammen slår till finns risken att terapeuten inte står ut med känslan och gömmer sig, försvarar sig, kommer med någon teknisk lösning el dyl och det skulle innebära att gå miste om ett moment of meeting, enligt Stern, (Stern, 2004) Precis när skammen slår på är inte terapeuten öppen och mottaglig men terapeutens förmåga att bli medveten om sina känslor, vad de handlade om och vad situationen krävde gör att hon får kontakt med sin egen inre övertygelse.

....samlade ihop min kunskap om vad jag hade lärt mig om (klientens namn) fram till nu  
....och så kände jag, ok. att mina känslor här är mina känslor, och jag tål det....Nu lägger jag det  
åt sidan, nu har jag känt på det,..  
Och samtidigt så väcktes det också en stark övertygelse att här måste jag faktiskt vara trygg på  
något sätt. Tala om att men så här tror jag. ....  
....verkligen komma ut och möta henne i det här.

I de andra två fallen är det mer klienten som beskriver hur terapeuten är närvarande, berörd  
eller agerar utifrån sig själv som människa och inte som terapeut.

det fanns en närvaro i rummet som gjorde att jag inte kunde vara annat än där själv. Nästan som  
en krävande närvaro fast det låter negativt och det menar jag inte. Så det var ju liksom nästan  
huvudingrediensen tycker jag i mötet, närvaron.

### **Upplevelse av annan centrerad delaktighet**

Att båda parter involveras i varandra och påverkar varandra är tydligt. Klientens upplevelse är  
att terapeuten är där med dem, engagerad, tar dem på allvar och berörs. Klienten blir också  
berörd av terapeutens agerande eller varande. I ett fall vittnas även om igenkännande av att de  
liknar varandra i sina rädslor av att inte duga.

att jag verkligen kunde känna hans känsla att han levde sig in i hur jag hade det på ett väldigt  
starkt sätt

### **Affektivt laddat, sticker ut.**

Alla mötena var affektivt laddade på flera olika sätt. I två fall sätts den terapeutiska relationen  
på prov. I ett av dessa fall vittnar även terapeuten om kontakt med starka skamkänslor. Det  
tredje mötet är annorlunda där sätts relationen på prov genom att klienten visar sin sårbarhet  
och sina känslor för första gången.

här såg jag att man kunde nå henne bakom (försvaren) eller att hon var beredd att öppna på  
något sätt

Men även det som händer sedan är något som sticker ut där både terapeut och klient är  
berörda.

Och för mig blir det väldigt nära, när jag kan få den där känslan i magen att jag tycker om någon så jag nästan blir rörd. Och så var det. Det blir nån slags, ja det blir nån glädje som berör mig till tårar så jag vill gråta nästan.

### **Känslomässig delad upplevelse, som en gemensam resa i känslan.**

I mötet löser de tillsammans den "kris" som uppstod, som utmanade relationen och det intersubjektiva fältet. För alla tre innebar mötet att de därefter började gå in mer för terapin och i två fall tog klienten ett direkt beslut att stanna kvar och satsa på terapin.

-Var det som att du tog ett beslut nästan att stanna med (terapeutens namn)?

Ja, inte bara nästan, jag beslutade ju det, men mer då baserat på känsla. En känsla av att våga vara med henne och att gå ett steg längre.

Där både terapeut och klient har delgett sin version blir det särskilt tydligt att båda uppfattar mötets kvalitet och känslomässiga innehåll lika. Mötet uppfattades rakt och rent och i ett fall nämner båda en andlig upplevelse med inslag av kärlek.

det var något sorts lugn. Ja, som ett heligt rum, jag vet inte hur jag ska uttrycka det.

...det finns ett uttryck; Det går en ängel genom rummet. Jag vet inte om det blir tydligare då.

Det är som att det behövs inga mer ord, jag tror, jag tror det kalls för kärlek eller så. (terapeuten)

nästan något Jesusaktigt över honom. Med det menar jag det här kärleksfulla. När man är, när det inte finns så mycket dolda budskap, att det känns liksom väldigt rent bara. Väldigt kärleksfullt. (klienten)

### **Specifik passform**

Alla tre understryker hur betydelsefullt det var att bli bemött just så som de blev bemötta. Att bli bemött så ärligt, respektfullt, som en vuxen, att verkligen bli tagen så på allvar. Det var viktigt att bli accepterad just när man var som mest sårbar, när man blottade sig och gjorde något man vanligtvis inte vågar göra. Att terapeuten var öppen med sina känslor var också betydelsefullt. De vittnar alla om att terapeuten verkligen förstod vad de behövde, att terapeuten instinktivt var där med sin närvaro och sina omsorger.

Och sen så få gehör och respekt för ja, så tänker du och det kan inte jag värdera, ja, valet är ditt.  
Och ändå få vara kvar. Jag tror att det var där som jag började känna, ja, jag tycker om henne.

### **På vilket sätt skiljer sig dessa tre möten från de övriga i studien?**

Det gemensamma är att terapeuten skiner igenom som människa, de relaterar till varandra på ett jämlikt sätt, något nytt inträffar som är utanför den vanliga ramen, terapeutens reaktion är specifikt utformad för klientens behov och klienten växer/ förändras på något sätt.

Det som skiljer är att båda parter har en gemensam känslomässig upplevelse och att båda parter är involverade och påverkar varandra. Det skulle också kunna ses som en högre nivå av awareness i stunden av både terapeut och klient. Båda är medvetna om vad de upplever och är med om.

Ytterligare skillnad finns att finna i mötets betydelse för klienten. De tre mötena, identifierade som moments of meeting, innebär att klientens tillit i relationen ökar och att klienten vågar mer i terapin. För två innebar mötet även stora positiva konsekvenser i förmågan att våga ge sig hän i en nära relation.

Studien pekar på att dessa möten har någon form av effekt på individens förmåga till närhet. Då studien för övrigt tydligt visar att det är det som sker i mötet som blir själva växten drar jag slutsatsen att i moments of meeting kommer klient och terapeut nära varandra. Det är också något som nämnts i intervjuerna. Det skulle kunna tyda på att moments of meeting är nyckeln till en persons förmåga till närhet. Att vara i ett moment of meeting bereder väg för förmågan till närhet.

Här vill jag återknyta till de funna skillnaderna i kontaktprocessen. I de möten som identifierats som moments of meeting fullbordas kontaktprocessen vid det aktuella tillfället. I de övriga fanns brister i förkontakt, kontakt samt en fördröjning i efterkontakten. Klienten behövde tid för att integrera, tid för att övervinna motstånd, rädsla mm. Klienten blev inte tillräckligt övertygad. Möjligen är det just igenkänningsaspekten, den ömsesidiga upplevelsen, som gör att tilliten blir så stor att klienten inte tvekar att assimilera det nya. Här upplever individen i awareness närheten till den andre, här finns kontakten med det djupt mellanmänniska och kvar finns ingen tvekan.

Att de moments of meeting som funnits i studien dessutom pekar på att klienten växer i sin förmåga till nära relationer får mig att tänka i banor som att moments of meeting är så nära du kan komma i en relation. Det är vad vi människor strävar efter, önskar, men oftast inte vågar eller är förmögna till. De är riskfulla av olika skäl. Men de händer och alla har vi varit med om dem i olika sammanhang, ibland medvetet men ofta omedvetet. Ur ett gestaltterapeutiskt perspektiv skulle man kunna se det som den ultimata kontakten utifrån ett medfött mänskligt behov att bli sedd, bekräftad och mött av en annan människa, för att som Martin Buber säger, bli till som människa. Martin Buber vidgar även perspektiven till att omfatta det andliga, att i jag-du-kontakten får vi kontakt med Gud eller något andligt, större. Kanske är det även så. och kanske är det därför vi söker denna kontakt. Detta ryms förstås inte i denna studie men är ändå tankar man kan komma in på.

Slutligen vill jag tillägga något viktigt. Studien pekar på att autentiska möten, där terapeuten träder ur terapeutrollen och kliver fram som människa kan vara oerhört betydelsefulla. Men det måste ske med awareness och en oerhörd finkänslighet för klientens behov. När terapeuten träder fram som människa är det för att situationen kräver det, inte för att terapeutens behov ska tillfredsställas. Det senare skulle snarare få negativa konsekvenser där klienten får något den kanske inte alls vill ha eller är kapabel att ta hand om.

## **Sammanfattning**

Sammanfattningsvis kan sägas att studien pekar på att autentiska möten är möjliga i psykoterapi och möjliga att identifiera. Det som kännetecknar dem är att något nytt händer i relationen, parterna relaterar till varandra på ett nytt sätt, det intersubjektiva fältet utmanas, terapeuten träder fram som människa och relationen upplevs mer jämlik. Autentiska möten kan ha stor effekt på terapeutisk förändring. Det faktum att terapeuten träder fram som människa gör att det verkliga livet på något sätt kommer till terapirummet. Det sätt terapeuten möter klienten på kan resultera i växt. Klienten lär sig ett nytt sätt att relatera till andra människor. En del i klienten blir bekräftad, mött och blir på så sätt till. Studien pekar också på att en särskild typ av autentiska möten är särskilt betydelsefulla, vad gäller tillit och närhet samt för terapeutisk förändring. Det handlar om möten som identifierats som moments of meeting utifrån Daniel Sterns beskrivning. Det som skiljer dessa möten från de övriga mötena i studien är en mer ömsesidig upplevelse där båda parterna är i awareness och starkt berörda.

Dessa möten skulle kunna ses som nyckeln till människors förmåga till närhet. Det är möten där klient och terapeut kommer mycket nära varandra. Gestaltterapiens kontaktprocess går också att finna i de autentiska mötena. Gestaltterapiens synsätt att genom organismisk självreglering reglerar individen sina behov och det hon möter i omvärlden och i den äkta dialogen blir människan till som människa går att illustreras genom dessa möten. Förkontakt, kontakt, full kontakt samt efterkontakt går att identifiera. I de möten som identifierats som moments of meeting fullbordas kontaktprocessen medan det i de övriga finns brister i förkontakt och kontakt samt en fördröjning i efterkontakten. Klienten behöver mer tid för att assimilera och integrera det nya. Möjligen är det igenkänningsaspekten, den ömsesidiga upplevelsen, som finns i moments of meeting, som gör att tilliten blir så stor att klienten väljer att integrera det nya. Parterna förnimmer det djupt mellanmänskliga i den andre och ingen tvekan kvarstår. Denna studie vill inte påskina att terapeuten hela tiden ska sträva efter att träda fram som människa, utan snarare, pekar den på att när detta sker som något nytt och oväntat, kan växt bli möjlig.

## **Studiens kvalitet**

För att bedöma tillförlitligheten i en forskningsstudie talar man om validitet och reliabilitet. Validiteten visar att man undersöker det man avser att undersöka och reliabilitet visar att det görs på ett tillförlitligt sätt. (Patel & Davidsson, 2003) I en positivistisk forskning är validiteten ett uttryck för om man mäter det man vill mäta. Men i en kvalitativ studie är detta inte möjligt, det går inte att mäta upplevelser. I den kvalitativa studien är validitet och reliabilitet tätt sammanflätade och somliga söker andra begrepp som autenticitet eller förståelse. Begreppet validitet står snarare för att undersöka och gäller hela forskningsprocessen. Det handlar om att beskriva hela forskningsprocessen och kunna argumentera för olika tolkningar, så läsaren kan bedöma validiteten. Hur förmår forskaren tillämpa och använda sin förförståelse i hela forskningsprocessen? Har forskaren lyckats skaffa relevant underlag för att göra en trovärdig tolkning av den studerandes livsvärld? Har forskaren lyckats fånga det som är mångtydigt och kanske motsägelsefullt? En god kvalitativ analys kännetecknas av att ha en god inre logik där olika delar kan relateras till en meningsfull helhet. (Kruise, 1998: Patel & Davidsson, 2003)

Jag har försökt att beskriva hela forskningsprocessen och genom det ge läsaren möjlighet att bedöma studiens validitet. Jag har försökt att lägga min förförståelse åt sidan vid intervjutillfällena och själva analysen för att kunna upptäcka det fenomen jag velat studera och sedan jämföra resultatet med de teorier som finns. I resultatdiskussionen argumenterar jag för de tolkningar som gjorts. Ett sätt att stärka validiteten i studien är att låta informanterna ge synpunkter på tolkningar mm. Det har inte setts som nödvändigt i denna studie eftersom det varit lätt att följa informanternas beskrivningar. Dessutom har informanterna inte tillgång till helheten och får därför svårt att bedöma tolkningarna.

Har jag valt en relevant formulering av forskningsfrågan utifrån det jag ville undersöka? Forskningsfrågan var; Vilken betydelse har autentiska möten i psykoterapi och hur kan de identifieras? Utgångspunkten vid intervjutillfället var att jag faktiskt inte visste om informanten skulle beskriva ett autentiskt möte. Det var heller inget jag på något sätt försökte bedöma vid intervjutillfället utan lämnade till analysen. Det informanten förberett sig för var att berätta om ett tillfälle som varit betydelsefullt, där han/hon var i direkt relation med terapeuten. Vid intervjutillfället var mitt intresse endast att låta klienten beskriva det aktuella tillfället så detaljrikt som möjligt och beskriva vilken betydelse de uppfattade att det hade haft. Min bedömning är att forskningsfrågan ställer sig öppen för de fenomen som kan tänkas finnas för ett autentiskt möte och dess betydelse.

Vad gäller urvalet av intervjupersoner är det en relativt homogen grupp vad gäller utbildning och social tillhörighet. Klienterna hade alla gått i terapi en längre tid och hade en etablerad relation med sin terapeut. Att två terapeuter inte ställde upp var naturligtvis olyckligt men utifrån klientens beskrivning har det ändå gått att göra en trovärdig bedömning av terapeutens reaktion. Åtminstone finns klientens version av terapeutens uttryck. Naturligtvis skulle resultatet vara rikare om fler personer intervjuats, vilket av tidsskäl inte varit möjligt i denna studie. Men materialet i studien har varit rikt på innehåll som varit relevant till forskningsfrågan. Alla informanter har också varit mycket villiga och intresserade av att berätta om det aktuella mötet.

Hur har jag hanterat min förförståelse? Med tanke på det resultat som funnits i studien, menar jag, att det tyder på att jag lyckats hålla min förförståelse i bakgrunden under själva analysarbetet. Resultatet pekar på olika typer av autentiska möten och det blev mycket tydligt att det som skedde mellan terapeut och klient blev själva växten för klienten. Det var inget jag



på förhand kunnat föreställa mig. Gunnar Karlsson beskriver att det är i spänningen mellan forskarens förförståelse och forskarens strävan att vara så öppen som möjligt som tolkningen i EPP-metoden växer fram. Det stämmer med min upplevelse av analysarbetet. Det blev förvånande för mig när det blev tydligt att det fanns ett samband mellan det som hände i terapin och klientens växt. Fenomenet "steg upp ur materialet" men det tog en bra stund innan jag insåg att det i allra högsta grad gick att relatera till min förförståelse.

En invändning mot resultatet skulle kunna vara att vissa av informanterna beskriver ett möte som skett långt tillbaka i tiden. Går det att minnas korrekt? Kanske lägger informanterna större vikt vid det aktuella tillfället än vad som egentligen är fallet. Ja, det skulle kunna vara så, men i en fenomenologisk studie söker man inte en absolut sanning, ej heller syftar den till att bevisa något utan snarare att beskriva uppfattningar, upptäcka företeelser och försöka förstå innebörden av livsvärlden sådan den ter sig vid intervjutillfället. Utgångspunkten är att inte ifrågasätta informantens berättelse och intentioner. Det beskrivna är informantens upplevelse av fenomenet. Min bedömning är att det snarare är en fördel att en längre tid gått för att informanten ska få perspektiv på händelser efteråt och kunna sätta dem i relation till det upplevda mötet.

## **Resultatets betydelse för terapi och framtida forskning**

Det som förvånade mig i analysen var att det blev så tydligt att växten klienten gjorde handlade om det som skedde i relationen mellan terapeut och klient. Förutsättningen är att det är något nytt som inträffar men också att terapeuten är där som medmänniska, kliver ur terapeutrollen. Detta är helt i linje med gestaltterapiens fokus på relationen och vad som händer där. Men det är också betydelsefullt som terapeut att känna till vad dessa autentiska möten kan ha för betydelse. Framför allt för att inte gå miste om dem. Min förhoppning är att det resultatet i denna studie visar kan underlätta för terapeuter att vara förberedda för dessa möten. Att det underlättar för att våga stå ut med att stå blottad, vara ifrågasatt, inte veta vad vad som bör göras och inte ta den enklaste vägen, ta till någon teknik eller lägga över allt på klienten. Vetskapen om den stora betydelse det kan ha och vad ett sådant möte innebär tror jag gör det lättare att stå kvar och våga möta klienten med sig själv.

Denna studie handlar om särskilda möten som upplevts betydelsefulla. Men det kan gå många terapisesessioner emellan. Den mesta tiden av terapin består av de möten som ligger till grund för att moments of meeting och autentiska möten kan inträffa. Ett framtida fokus i forskning skulle kunna vara att på djupet studera hur tilliten byggs upp i en relation. Vad är det som gör att klienten får tillit till terapeuten? Vilka interventioner från terapeutens sida skapar tillit? Vilka gör det inte? En viss forskning har redan gjorts inom detta område, som nämnts tidigare, men förmodligen finns mycket mer att upptäcka om detta.

Denna studie skulle också kunna göras i en betydligt vidare omfattning för att se om samma resultat skulle uppnås då.

Ett annat intressant område skulle kunna vara att studera människors upplevelse av det andliga perspektivet i jag-du-möten.

## **Konklusion**

Min ambition med denna MA-dissertation har varit att undersöka och beskriva vad som kännetecknar ett autentiskt möte och vilken betydelse det kan ha för framförallt klienten men även för terapeuten. En viktig anledning för mig att göra denna undersökning var, att jag tror, att med mer kunskap om vad som verkligen sker på ett djupare plan mellan terapeut och klient, kan terapeuter vara mer närvarande och mer rustade för att möta klienter utifrån deras behov. Eftersom stora delar av det som sker mellan terapeut och klient är implicit, är det ett svårfångat område. Det har också varit min ambition att sätta ord på ett vanligtvis implicit område. Här har jag haft stor hjälp av Daniel Stern och hans forskningsgrupp BPCSG som gjort stora insatser för att göra detta område begripligt.

Både terapeut och klient har intervjuats om ett, ur klientens synvinkel, betydelsefullt möte där parterna varit i direkt relation med varandra. En fenomenologisk metod har använts för att så långt som möjligt ta del av människans subjektiva upplevelse. Informanternas berättelser har analyserats i olika analyssteg enligt EPP-metoden.

Resultatet visar att autentiska möten i psykoterapi går att identifiera och att de är oerhört betydelsefulla för klientens växt. Det som visat sig särskilt viktigt är att terapeuten träder ur terapeutrollen och visar sig som medmänniska samt att parterna relaterar till varandra på ett nytt sätt. På något sätt utmanas det vanliga sättet att vara med varandra i terapin. Parterna upplever varandra jämlikt och terapeuten intervenerar eller erbjuder något som klienten behöver för att växa. Den växt som dessa möten innebär är att parterna blir stärkta i sig själva på något sätt, klienten får någon typ av insikt. En annan konsekvens av mötet är att terapeut och klient relaterar mer jämlikt till varandra även efter mötet samt att det blir ett genombrott i terapin på något sätt.

Resultatet visar även på att i dessa möten är det just det som sker mellan klient och terapeut som blir själva växten för klienten. Det går att beskrivas som att terapeuten använder sig själv som instrument, klient och terapeut improviserar, och möts plötsligt människa till människa, det verkliga livet kommer in i terapirummet, klienten blir bekräftad och mött på ett nytt sätt, ett för klienten medvetet eller omedvetet behov blir mött och klienten får möjlighet att växa, bli mer av den han är.

Resultatet har även jämförts med Daniel Sterns definiering av moments of meeting. Tre moments of meeting har identifierats. Det som skiljer dessa från övriga möten är en större ömsesidighet vad gäller upplevelsen av mötet. En känslomässigt delad upplevelse där båda parter påverkas av varandra. Dessa möten innebar även en större betydelse för klienten vad gäller tillit och närhet. Det resulterade i större tillit och närhet till terapeuten, klienten vågade vara sig själv mera i terapin, vilket i sin tur påverkade förmågan till närhet och tillit i en nära relation i verkliga livet. Resultatet har också jämförts med gestaltterapiens kontaktprocess. I moments of meeting fullbordas hela kontaktprocessen medan det i de övriga två finns brister i förkontakt och kontakt (troligen på grund av brist på awareness av den andre av någon part), samt en fördröjning i efterkontakten. Klienten tvekar eller har ett visst motstånd mot att integrera och assimilera det nya. Studien pekar på att det är just igenkänningsfaktorn, den gemensamma känslomässiga upplevelsen som gör att parterna kommer nära varandra i ett moment of meeting. Det sker ett möte på ett djupt mellanmänniskt plan, vilket gör att personen vågar/väljer att assimilera det nya. Allt detta pekar på att moments of meeting är en särskild typologi av autentiska möten som är särskilt betydelsefulla vad gäller tillit, närhet och terapeutisk förändring. Möjligheten kan de också ses som nyckeln till människors förmåga till närhet.

Det resultatet förhoppningsvis kan bidra till är att terapeuter blir mer villiga och rustade att möta klienter med hela sig själva. Att de vågar vara närvarande, vågar vara där med sig själva och inte lutar sig mot kunskaper och tekniker när situationen och relationen utmanas, utan står kvar, står ut med osäkerheten, är där som medmänniskor och låter "livet" ha sin gång.

Lämplig vidare forskning kan vara att studera hela tillitsprocessen, hur tilliten byggs upp mellan terapeut och klient. Det skulle också vara intressant att göra en större liknande studie för att se om samma resultat skulle uppnås. Att studera det andliga perspektivet i jag-du-möten skulle kunna vara en både utmanande och intressant uppgift.

## REFERENSER

- Angus, L. & Rennie, D. (1989), Envisioning the representational world: The client's experience of metaphoric expression in psychotherapy, (Elektronisk) York U, Toronto, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. Vol 26(3), Fal 1989 pp. 372-379. Tillgänglig: PsycINFO Database Record (c) 2004
- Bengtsson, J (2001) *Sammanflätningar - fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty* Uddevalla: Daidalos AB
- Bergson, H (1988) *Matter and Memory*. (Paul, N.M. & Palmer, W.S. övers.) New York: Zone Books. (Originalt publicerat 1896)
- Buber, M (1997) *Distans och Relation*. Ludvika: Dualis Förlag AB
- Buber, M (2000) *Det mellanmännsliga*. Ludvika Dualis Förlag AB
- Buber, M (1994) *Jag och Du*. Ludvika Förlag AB
- Buber Agassi, J (1999) *Martin Buber on Psychology and Psychotherapy*, New York: The Estate of Martin Buber, Syracuse University Press
- Gallese, V (2001) *The "shared manifold" hypothesis: From mirror neurons to empathy* (Elektronisk). U Parma, Inst di Fisiologia Umana, Parma, Italy. Tillgänglig: PsycINFO Database Record (c) 2004
- Gallese, V, Keysers, C & Rizzolatti, G (2004) A unifying view of the basis of social cognition *Trends in Cognitive Sciences*, Volume 8, Issue 9, September 2004, p. 396-403
- Husserl, E. (1989) *Fenomenologins idé* Göteborg: Daidalos
- Husserl, E. (1964) *The phenomenology of internal time-consciousness* Bloomington: Indiana University Press
- Hycner, R(1993) *Between person and person* New York: The Gestalt Journal Press
- Hycner, R & Jacobs, L (1995) *The Healing Relationship In Gestalt Therapy* Highland: The Gestalt Journal Press, Inc
- Israel, J. (1998) *Martin Buber dialogfilosof och sionist* Stockholm: Natur & Kultur
- James, W. (1972) *Principles of Psychology* (Vol 1&2). New York: Dover (Originalt publicerat 1890)
- Karlsson, G (1999) Empirisk fenomenologisk psykologi. I Allwood, C.M. & Erikson, M.G. (red.). *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper*, Lund: Studentlitteratur
- Kruuse, E (1998) *Kvalitativa forskningsmetoder i psykologi*, Lund: Studentlitteratur
- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Larsson, Jan (2004) *Anaesthetists and Professional Excellence* Uppsala: Uppsala Universitet
- Mackewn, J (1997) *Developing Gestalt Counselling* London: SAGE Publications Ltd
- Mahrer, A; White, M; Howard, M. T & Lee, A. (1991) Practitioner methods for heightening feeling expression and confrontational strength, (Elektronisk) U Ottawa, School of Psychology, *Psychotherapy in Private Practice*. Vol. 9(2), 1991, pp. 11-25. Tillgänglig: Psyc INFO Database REcord (c) 2004
- Merleau-Ponty, M. (1962) *Phenomenology of Perception* London: Routledge
- Morgan, A (1998) Moving along to things left undone *Infant Mental Health Journal*, Vol 19 (3), 324-332

- Lyons-Ruth K, (1998) Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment *Infant Mental Health Journal*, Vol 19 (3), 282-289
- Patel, R & Davidson, B (2003) *Forskningsmetodikens grunder*, Lund: Studentlitteratur
- Perls, L. (1992) *Living at the Boundary* Highland: The Gestalt Journal
- Perls, F.S. Hefferline, R.F. & Goodman, P. (1975) *Gestaltterapi* Rabén & Sjögren
- Sander, L. (1998), Interventions that effect change in psychotherapy: A model based on infant *research* *Infant Mental Health Journal*, Vol 19 (3), 280-281)
- Sander, Å. (1999). Edmund Husserls fenomenologiska tradition. I Allwood, C.M. & Erikson, M.G. (red.). *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper* Lund: Studentlitteratur
- Spagnuolo Lobb, M (2003) . Therapeutic Meeting as Improvisational Co-Creation. I Spagnuolo Lobb & Amnedt-Lyon, N. (red.) *Creative Licence* Wien: Springer-Verlag
- Stern, D (1991a) *Spädbarnets interpersonella värld* Stockholm: Natur & Kultur
- Stern, D (1991b) *Ett litet barns dagbok* Stockholm: Natur & Kultur
- Stern, D (1995) *Moderskapskonstellationen* Stockholm: Natur & Kultur
- Stern, (1998) The process of therapeutic change involving implicit knowledge: some implications of developmental observations for adult psychotherapy *Infant Mental Health Journal*, Vol. 19 (3) 300-308
- Stern, D. (2004) *The Present Moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Strümpfel, U. & Goldman, R. (2001) Contacting Gestalt Therapy. I Cain, D.J. & Seeman, J. (red). *Humanistic Psychotherapies. Handbook of Research and Practice* Washington DC: American Psychological Association
- Tronick, E (1998) Dyadically expanded states of conciousness and the process of therapeutic change *Infant Mental Health Journal*, Vol 19, (3) 290-299
- Yontef, G (1993) *Awareness Dialogue & Process* Highland, New York: The Gestalt Journal Press, Inc.



## Vill du delta i min forskningsstudie?

Jag går sista året på Gestaltakademiens terapeututbildning. Där ingår att göra en Mastersuppsats. Mitt ämne handlar om terapeut-klientrelationen, vad som händer mellan terapeut och klient. Jag skulle vilja intervjua både klient och terapeut om ett betydelsefullt tillfälle för klienten och få inblick i bådars upplevelse.

Jag vänder mig i första hand till dig som klient och undrar om du kan minnas ett tillfälle som var betydelsefullt och berörde dig. Det bör vara ett tillfälle där du på något sätt är i relation med din terapeut. Alltså ett tillfälle där ni båda är delaktiga. Intervjun tar 30-45 min.

Efter att ha gjort klientintervjun vill jag intervjua din terapeut om samma tillfälle.

I den färdiga uppsatsen kommer ingen information finnas med som på något sätt kan identifiera dig eller din terapeut. Du kan också när som helst bestämma att du vill avbryta och inte vara med. Självklart kommer du få ta del av det färdiga materialet om du intresserad.

Om du tycker det här verkar intressant och kan tänka dig att delta kan du antingen maila mig eller ringa mig. Det går också bra att via din terapeut meddela att du är intresserad.

Vänliga hälsningar

Åsa Forssén

mail: [asaforssen@hotmail.com](mailto:asaforssen@hotmail.com)

tel: 08-6615119 eller 0733-791937



## Bilaga 2

### **Kort beskrivning av mötena i studien.**

#### Möte A.

Terapin har pågått några månader vid det aktuella tillfället. Klienten kommer till mötet och har bestämt sig för att berätta om ett visst missnöje med terapin och vilka åtgärder hon tagit för att göra något åt det. Inför detta känner klienten en del skam men också rädsla för terapeutens reaktioner, dels för att terapeuten ska ta det personligt men också för att själv ha burit sig dumt åt. Klienten berättar såsom det är. Terapeuten får kontakt med känslor av att inte duga och skammen i det, men lyckas lägga dem åt sidan och kan se situationen ur klientens perspektiv och möta henne i detta. Terapeuten beskriver vad hon tror på och vad hon tror är bäst för klienten och hon beskriver också en del av sina personliga upplevelser i stunden. Terapeuten är också tydlig med att det är klienten själv som väljer men uttrycker även att hon är öppen för att prova något nytt. Klienten blir överraskad av att bli tagen så på allvar och bli behandlad som en vuxen. Att terapeuten beskriver sin upplevelse är också betydelsefullt eftersom klienten anat sig till det. Hela mötet upplevs mycket rakt, respektfullt och öppet av klienten. För klienten var det ovant att blotta sig såsom hon upplevde att hon gjorde och sen bli tagen så på allvar. Klienten tog i stunden ett känslomässigt beslut att hon ville satsa på terapin. Detta blev som ett genombrott i terapin som därefter kom att handla mycket om närhet och tillit.

#### Möte B

Terapin hade pågått ca ett år. Klienten kommer till terapin och har bestämt sig för att ta upp ett visst missnöje med terapin. Klienten är orolig för hur terapeuten ska reagera, är rädd för att hon ska bli arg och att hon inte ska få gå kvar, känner obehag inför att kritisera sin terapeut. Klienten berättar och beskriver också sina farhågor. Terapeuten blir tyst en stund. Därefter bemöter terapeuten klienten i hennes farhågor och verkligen känner efter hur de landar i henne. Detta blir oerhört betydelsefullt för klienten som kände sig så tagen på allvar. Det infinner sig en stor lättnad hos klienten som känner att hon får kritisera sin terapeut och ändå bli accepterad och få stanna kvar. Hur terapeuten sen bemötte kritiken minns inte klienten och det blev heller inte viktigt efter detta. Detta bidrog till att terapin fördjupades och att klienten började våga lita på sin terapeut. Klienten upplever också att tillfället bidrog till att terapeuten

blev mindre av en auktoritet och mera människa. Klienten beskriver också att det var ovant att kritisera en auktoritet och att hon tror att det fanns något läkande i situationen. Det som läkte var rädslan att bli avvisad. (Endast klientens beskrivning finns med i studien)

#### Möte C

Terapin hade varat ca ett år. Klienten talar om ensamhetskänslor. Terapeuten kommer då med ett konkret råd om hur klienten kan gå till väga för att lösa detta problem. Detta faller så totalt utanför ramen för vad som brukar ske i terapi, klienten blir skakad och tycker att terapeuten gör en klumpig intervention. Klienten får i stunden en insikt om att terapeuten också är människa med fel och brister och att det faktiskt är klienten själv som gör jobbet i terapi. Klienten vill då rädda situationen, säger inget om sin upplevelse och tillfället passerar obemärkt. Däremot blev insikten om terapeutens mänsklighet oerhört betydelsefull för klienten som upplevde sig växa i sin tro på sig själv och sin förmåga att jobba med mänsklig förändring och sin egen förändring. Tillfället togs endast upp vid utvärdering av terapi. Eftersom terapi i stort varit så framgångsrik blev det mest som en lustig anekdot som de skrattade tillsammans åt. Terapeuten beskrev aldrig sin egen upplevelse av situationen för klienten. (Endast klientens beskrivning finns med i studien)

#### Möte D

Vid det aktuella tillfället hade terapi pågått en längre tid. Klienten har pratat mycket om ensamhetsproblematik vilket varit en röd tråd genom terapi. Klienten minns inte exakt vad som sades vid det aktuella tillfället men tror att hon pratade om ensamhet i någon form när terapeuten plötsligt berättar om ett personligt dilemma som liknar klientens dilemma. Klienten blir förvånad över att terapeuten också kan ha ett sådant bekymmer och inser att hon inte är ensam. Terapeutens sätt att lösa sitt dilemma blir också en möjlighet för klienten. Klienten upplever att hon får ett förtroende av sin terapeut och detta upplevs som något ovant för henne. Tillfället i sig minns inte klienten som särskilt starkt känslomässigt men efteråt har det fått en enorm betydelse. Klienten ser sig själv som mindre speciell och hanterar sin ensamhet på ett betydligt mer avslappnat sätt. Klienten upplever att hon verkligen fick något av sin terapeut och att hon idag delar något med sin terapeut. Efter tillfället blev relationen mer jämlik. Terapeuten minns inte tillfället men kan bekräfta att vid tiden för mötet hände saker i terapeutens personliga dilemma vilka varit smärtsamma men också lätt till viktiga

insikter för terapeuten. Att dela med sig av detta måste ha varit känslomässigt starkt för henne.

#### Möte E

Terapin har pågått ungefär ett år vid det aktuella tillfället. Terapin har hittills handlat mycket om klientens arbetssituation och varit på en relativt intellektuell nivå. Klienten kommer till mötet och känner sig tung, trött, sätter sig ned och märker att hon är jätteledsen. Terapeutens sätt att se på henne gör att hon känner sig sedd, ser sig själv och kan inte gömma sig utan brister ut i förtvivlan. Terapeuten är där, tänker att nu är det möjligt, nu släpper försvaren och detta måste få finnas. Terapeuten erbjuder klienten att ligga ned på soffan och sitter bredvid och håller klienten i handen. Detta pågår en längre tid. Klienten ligger där med alla sina känslor, terapeuten är med henne, ser henne i ögonen med medkänsla, är själv berörd, håller henne i handen och detta är oerhört betydelsefullt för klienten, att bara få vara, inte prestera, totalt accepterad i sina känslor. Stunden klingar av, klienten sätter sig upp, de säger fortfarande inte mycket, ord behövs inte eller skulle kanske förstöra. Klienten går från mötet omtumlad och fylld. Efteråt beskriver klienten att hon fick ett oerhört stort förtroende för sin terapeut och att hon kände sig mycket mer fri i terapin, vågade vara sig själv och det blev ett genombrott för att gå djupare och mer personligt in i terapin.

## Bilaga 3

### Möte B

Terapin hade pågått ca ett år. Klienten kommer till terapin och har bestämt sig för att ta upp ett visst missnöje med terapin. Klienten är orolig för hur terapeuten ska reagera, är rädd för att hon ska bli arg och att hon inte ska få gå kvar, känner obehag inför att kritisera sin terapeut. Klienten berättar och beskriver också sina farhågor. (**Now-moment** - *det händer något oväntat, relationen sätts på prov, båda parter dras till nuet*) Terapeuten blir tyst en stund. **Moment of meeting;** Därefter bemöter terapeuten klienten i hennes farhågor och verkligen känner efter hur de landar i henne. Detta blir oerhört betydelsefullt för klienten som kände sig så tagen på allvar. (*spontan reaktion som bär terapeutens personliga signum*) Det infinner sig en stor lättnad hos klienten som känner att hon får kritisera sin terapeut och ändå bli accepterad och få stanna kvar. (*terapeutens intervention är specifikt utformad för situationen*) Hur terapeuten sen bemötte kritiken minns inte klienten och det blev heller inte viktigt efter detta. (*open space - klienten smälter det upplevda, annat blir i stunden oviktigt*) Detta bidrog till att terapin fördjupades och att klienten började våga lita på sin terapeut. Klienten upplever också att tillfället bidrog till att terapeuten blev mindre av en auktoritet och mera människa. Klienten beskriver också att det var ovant att kritisera en auktoritet och att hon tror att det fanns något läkande i situationen. Det som läkte var rädslan att bli avvisad. (Endast klientens beskrivning finns med i studien)

### Möte E

Terapin har pågått ungefär ett år vid et aktuella tillfället. Terapin har hittills handlat mycket om klientens arbetssituation och varit på en relativt intellektuell nivå. Klienten kommer till mötet och känner sig tung, trött, sätter sig ned och märker att hon är jätteledsen. Terapeutens sätt att se på henne gör att hon känner sig sedd, ser sig själv och kan inte gömma sig utan brister ut i förtvivlan. (**Now-moment**) (*något nytt inträffar, terapeuten ser att E1 är nära sina känslor på ett sätt som det aldrig varit tidigare*) Terapeuten är där, tänker att nu är det möjligt, nu släpper försvaren och detta måste få finnas. (*klientens närhet till sina känslor och att det är något nytt gör att terapeuten instinktivt blir oerhört närvarande. Här är det mera klienten som upplever att ångestnivån stiger, hon känner sig utlämnad av att visa sig inför någon annan i detta tillstånd och situationen kräver en lösning*) **Moment of meeting;** Terapeuten

erbjuder klienten att ligga ned på soffan och sitter bredvid och håller klienten i handen. Detta pågår en längre tid. Klienten ligger där med alla sina känslor, terapeuten är med henne, ser henne i ögonen med medkänsla, är själv berörd, håller henne i handen (*spontan reaktion som bär terapeutens personliga signum som är specifikt utformad för situationen*) och detta är oerhört betydelsefullt för klienten, att bara få vara, inte prestera, totalt accepterad i sina känslor. Stunden klingar av, klienten sätter sig upp, de säger fortfarande inte mycket, ord behövs inte eller skulle kanske förstöra. (*båda parter delar en upplevelse och vet det underförstått*) Klienten går från mötet omtumlad och fylld. Efteråt beskriver klienten att hon fick ett oerhört stort förtroende för sin terapeut och att hon kände sig mycket mer fri i terapin, vågade vara sig själv och det blev ett genombrott för att gå djupare och mer personligt in i terapin.

## Bilaga 4

### Meningsenheter från intervju A1

<p><b>18.</b> Och sen så få gehör och respekt för ja, så tänker du och det kan inte jag värdera, ja, valet är ditt. Och ändå få vara kvar. Jag tror att det var där som jag började känna, ja, jag tycker om henne.</p>	<p>Att bli bemött med gehör och respekt och ges möjlighet till eget val var det som gjorde att S. började känna att hon tyckte om sin terapeut.</p>
<p><b>19.</b> B: Kan du minnas vad du kände i den stunden när hon säger de här orden?</p> <p>A: Jag känner mig lättad. Det var nog den starkaste känslan.</p>	<p>Den starkaste känslan i stunden är lättnad</p>
<p><b>20.</b> Och sen så kände jag, jag vet inte vad jag ska kalla det. Vad jag ska kalla känslan. Men just det här, att det kom i magen det här att, å, vad jag tycker om henne.</p>	<p>Efter lättnad kände S. i magen att hon tyckte om sin terapeut.</p>
<p><b>21.</b> Jag kände mig bemött med respekt. Och tagen på allvar. Så det var någon slags lättnad och trygghetskänsla och plötsligt så slappnade jag av. Där i, nu har jag visat hur tokig jag kan va också. Och jag får vara kvar här ändå. Det var när jag kände mig blottad och ändå respekterad.</p>	<p>Att bli tagen på allvar, bli bemött med respekt och få höra att hon får stanna kvar trots att hon hade "blottat sig", ingav en trygghetskänsla och S. kunde slappna av.</p>
<p><b>22.</b> B: Och känslan var lättnad.</p> <p>A: Ja det var lättnad, och nån trygghetskänsla. Jag hade inte några fantasier att hon sitter och tänker någonting annat och utan det kändes väldigt rakt.</p>	<p>S. upplevde ett rakt möte där det inte fanns några fantasier om varandras tankar.</p>
<p><b>23.</b> B. Kände du dig sedd av henne?</p> <p>A: Ja, absolut. Det var väl mycket och framför allt respekterad för det utan att det blev så att hon, jag fick inte den känslan jag befarade, jag hade pratat lite om att hon kände sig kritiserad och så, utan mer liksom öppen och nyfiken att ja ha, tänker du så. Ja, det kan man ju också göra.</p>	<p>S fick inte den reaktion av terapeuten som hon hade befarat utan bemöttes med öppenhet och nyfikenhet.</p>

## **Bilaga 5**

### **Synopsis klient A1**

#### **Inledning**

S var ångestladdad och upplevde starkt motstånd inför mötet p g a hon ville berätta om missnöje med terapin. Hon är rädd för att terapeuten ska känna sig kränkt. Hon tar sats för att börja berätta.

#### **Två autentiska jag möts**

S upplevde att hon blottade sig för en auktoritet vilket var ovant. Det S befarade inträffade inte, i stället blev hon förvånad över terapeutens öppenhet. S upplever att hon blir bemött med gehör och respekt och blir tagen på allvar. Hon blev förvånad över att terapeuten kunde tänka sig kompromissa och prova något nytt, det gjorde att hon upplevde sig behandlad som en vuxen. Hon blev också förvånad över att hon blev erbjuden en valmöjlighet och att terapeuten öppet redovisade sin upplevelse på ett personligt plan. Att terapeuten stod kvar hur hon än väljer blev förlösande och det ingav en trygghetskänsla. Den starkaste känslan var lättnad följt av en känsla i magen av att tycka om sin terapeut. S upplevde en samhörighets känsla i rädslan för att inte duga med sin terapeut. Genom att prata om varandras rädslor avdramatiserades det. Det var viktigt för S att bli bekräftad i det hon hade anat om terapeuten och att prata om det skapade trygghet. S upplevde att terapeuten hade valt ett bra tillfälle för att delge egna inre upplevelser. S tog i stunden ett beslut baserat på känsla.

#### **Betydelse/konsekvenser**

Efter mötet började S våga att vara sig själv mer under terapin vilket ledde till att det började hända mer. S upptäckte hur hon stoppar sig själv och att det gick att stanna kvar. S insåg att det var rädslan för att bli beroende av sin terapeut som drivit henne att söka andra kontakter. S hade också behov av att prata om och undersöka det som hade hänt, vilket ledde till flera insikter om hur tillit fungerar och om S's mönster. S upptäckte hur hon undvek närhet vilket också väckte en längtan efter närhet. S insåg också att terapeuten var viktig för henne och hon vågade satsa på terapin. S tror att det här tillfället bäddat för att våga ge sig hän i en nära relation. Det har gett enormt positiva konsekvenser i en nära relation för S. Känslan i magen att tycka om någon så mycket så hon nästan blir rörd till tårar finns med i alla nära relationer, menar S och den kom vid detta tillfälle.