



## ”Psykoterapin har blivit ett kändisspektakel”

I höstas gav poeten och psykologen Ulf Karl Olov Nilsson, UKON, och musikern Caroline af Ugglas ut boken *Hjälp, vem är jag? Anteckningar från en terapi*. Professor em Alf Nilsson reagerar mot både utgivningen som han ser som ett ”flagrant regelbrott” och UKONs ”stoltserande” med sina titlar.

Jag går in med sökordet UKON på Wikipedia: Ulf Karl Olov Nilsson, svensk författare, leg psykolog, leg psykoterapeut och psykoanalytiker. Hans senaste bok, tillsammans med Caroline af Ugglas som författare, är *Hjälp, vem är jag? Anteckningar från en terapi*. Innehållet lär vara audio-bandade terapisesioner transkriberade till text. En oskyldig benämning av boken är ”ett kändisarbeta” bland tusentals andra som förlagsvärlden i Sverige i dag vurmar för. Mig veterligen har ingen psykoanalytiker reagerat offentligt på boken. Det har kanske att göra med psykoanalysens omdaning i Sverige. Som mångårig prenumerant och läsare av tidskriften *Divan* tycker jag mig skönja en omsvängning av psykoanalysen från vetenskap till ett konst- och litteraturprojekt.

Det som får mig att känna kväljningar, är UKONs stoltserande med av Socialstyrelsen auktoriserade ”leg psykolog och psykoterapeut”. Min något diffusa förnimmelse av avsmak har att göra med min egen



FOTO: PETR KNUTSON

**Caroline af Ugglas och psykolog Ulf Karl Olov Nilssons bok väcker debatt.**

auktorisering och mångårig erfarenhet som psykolog och psykoterapeut. Att arbeta som psykoterapeut sker i det slutna rummet, ledordet är konfidentialitet och hela processen bygger på absolut tilltro klient och terapeut emellan.

**PLÖTSLIGT HAR TAKET** och alla fyra väggarna rivits ner och forslats undan det slutna terapirummet. Psykoterapin har blivit till ett kändisspektakel, en yster lek med syftet från början att ge kändisfan- sen (lagom mycket) inblick i idolens ”själsliga våndor”. För mig är det UKON som står där med skammen.

Jag kan tänka mig UKONs invändningar: en gammeldags och gravallvarlig syn på den psykodynamiska terapin. Alla har vi ju skolats i att psykoterapi alltid behöver ett inslag av lek för att leda någonvart. Men utan absolut tillit, att allt som sägs sker utan baktankar och att allt sker med tvåsamhetens skyddslosa intimitet i

”språket” under en psykoterapi – ingen möjlighet till autentiskt grundad återuppbyggnad av klientens stäckta tilltro till livet, människorna och världen. Det handlar om att avlasta klienten hans/

---

**”Att arbeta som psykoterapeut sker i det slutna rummet”**

---

hennes fruktan, kval, skam, skuld etcetera, för att när han/hon lämnar terapin och terapeuten åt sitt eget öde, kan ta eget ansvar för sitt liv.

**DET ÄR VIA** låtsasleken (unik för människobarnet) barnen sinsemellan låtsas leka (med stort allvar) ”absolut tilltro till varandra” – som är den första regeln för samhällsbyggande. Reglerna, från

början på låtsas, leder sedan fram till reglerna som absolut nödvändiga för samhällets bestånd, reglerna som ”institutionella fakta” (till skillnad från ”råa fakta”, brute facts, som födelse, liv, död och naturvetenskapliga fakta). Den dag vi kan inränga ”råa fakta” med ”institutionella fakta” i en och samma teori, är vi på väg mot en teori om allting.

För mig består UKONs flagranta regelbrott i hans famösa underlåtenhet mot den dynamiska psykoterapins grundregel ”absolut tilltro” som ett ”institutionellt faktum”. Jag känner lukten av bränt kött när UKON placerar den ”absoluta tilltron” på offeraltaret åt den spekulativa kommersialismens eldhärjande framfart. ✨

**ALF NILSSON**  
PROFESSOR EM  
I KLINISK PSYKOLOGI,  
PSYKOLOG OCH  
PSYKOTERAPEUT

---

{ **DEBATTSVAR** }

### ”Många av Alf Nilssons argument faller”

**”Carolina af Ugglas sökte upp mig” och hennes ”idé var alltså att spela in ett antal samtal som skulle utgöra hennes konceptuellt iscensatta självbiografi”, svarar Ulf Karl Olov Nilsson. Han anser därför att ”konfidentialiteten” är ”satt ur spel”.**

För det första: Det var inte så att Caroline af Ugglas sökte upp mig för att gå i regelrätt psykoterapi utan hennes initiala och grundläggande fråga till mig var om vi kunde göra en bok tillsammans. Af Ugglas idé var alltså att spela in ett antal samtal som skulle utgöra hennes konceptuellt

iscensatta självbiografi. Redan där är ju psykoterapins institutionella faktum konfidentialiteten satt ur spel och många av Alf Nilssons argument faller.

Däremot är det riktigt att boken stället etiska frågor, det har den för övrigt gemensamt med nästan all god litteratur. Jag var också – som tydligt

framgår av boken – tveksam till en början, men när vi träffats några gånger och jag mer började förstå vad som var hennes ärende så beslöt jag mig för att projektet kunde genomföras. I korthet: Hade jag gjort bedömningen att antingen hon själv eller någon annan kunde ta skada av hennes berättelse så hade jag tackat nej. Likaledes hade jag avböjt om jag inte ansett att det fanns konstnärliga och litterära kvaliteter i vad vi kom att tala om. Det tycks också som att litteraturkritikerna delar min uppfattning och boken har på det hela taget fått utmärkta recensioner.

**DET ÄR VIKTIGT** att påpeka att vår bok utgör endast ett exempel av en större strömning där psykologin och psykoterapin fått ihop det med kulturlivet, media- och nöjesindustrin; vi kan nämna *In treatment*, *Dr Phil*, *Radiopsykologen* och den nya starka trenden psykologiskt nischade så kallade ”instrumentella tidskrifter” (*Modern Psykologi*, *Leva*, *M Psykologi & Hälsa* med mera), men även de floder av bästsäljare in spe i form av managementlitteratur och självhjälpsböcker. Mediaindustrins usurperande av det psykoterapeutiska talet kan tyckas vara ett märkligt

tidsfenomen, men att – som Alf Nilsson tycks göra – helt vända sig emot det är enligt mitt förmenande en alldeles för enkel lösning, ungefär som att vara arg på teveskärmen för att den är tvådimensionell. Snarare är det så att det finns mycket goda exempel (som den osannolika filmen *Some kind of monster* där självaste Metallica går i gruppterapi, men även *In treatment* som jag tycker genomgående är både välskrivet och välspelat).

**”Min enda tröst är att Alf Nilsson faktiskt inte tycks ha läst boken.”**

Dock, den övervägande delen av självhjälpslitteraturen är verkligen urusel; självhjälpsböckerna är sällan skrivna av människor med psykologisk utbildning och består till stor del av de allra billigaste instrumentella lösningarna eller rena charlataneriet. Här kan vi läsa om 10 sätt att bli lycklig, 15 sätt att bättre coacha våra husdjur eller lära oss att diagnostisera våra vänner som psykopater.

En bra bok om självhjälpslitteratur som jag vill rekommendera är Jonas Aspelins

*Suveränitetens pris* (Dualis Förlag 2008) där jag tycker att Aspelin, med lite hjälp av Martin Bubers dialogfilosofi, på ett mycket vederhäftigt sätt lyckas visa hur självhjälparna (hans exempel är bland annat Wayne Dyer och Dr Phil) genomgående förespråkar en närmast totalitär individualism och en demontering av den mellanmänskliga sfären; genom att ensidigt betona självkontroll och självkärlek blir livet här till sist inte längre ett liv *med andra människor* utan ett egocentriskt framgångs- och lyckoprojekt.

**EN AV MINA** ambitioner var att min och Caroline af Ugglas bok kunde ge sig in i denna dubiösa genre, men destabilisera den, bland annat genom det faktum att boken just inte presenterar några terapeutiska förenklade korrektiv. Här kommer också mitt bruk av mina yrkestitlar in; när jag på bokomslaget presenterar mig som av Socialstyrelsen legitimerad så är det också för att bokstavligt talat stoltsera (jag är med andra ord stolt över mitt yrke och mina legitimationer), men framför allt vill jag använda dem som en markör för just att det faktiskt denna gång är en psykolog som skrivit och inte någon som gått en några

veckor lång coachkurs.

Jag har hela tiden varit medveten om att min och Caroline af Ugglas bok på flera sätt var ett risktagande, inte bara för henne utan också för mig. Viktigast för mig i detta hänseende var nog att bokens folkliga ambitioner och kommersiella potential – med Alf Nilsson pejorativa uttryck: dess karaktär av ”kändisarbeta” – var ett mycket långt steg från mina tidigare mer experimentella diktsamlingar förankrade i en finkulturell och intellektuell sfär. Det är för övrigt enligt mitt förmenande också korrekt att psykoanalysen förlorat mark inom det medicinska fältet men fortfarande har en stark ställning inom det konstnärliga, kulturella. Här var det min uppfattning att min och af Ugglas bok kunde tjäna som en folklig pedagogisk inledning till att visa på vad en terapi kan vara, att föra upp psykoanalysen på dagordningen helt enkelt.

Till sist blir jag verkligen bedrövad över detta mycket hårda inlägg och att det är just Alf Nilsson som skrivit det, en person som jag läst med uppskattning i många år på dessa sidor: Min enda tröst är att han faktiskt inte tycks ha läst boken. ✱

**ULF KARL OLOV NILSSON**  
POET, PSYKOLOG OCH  
PSYKOTERAPEUT

## Läs mer på [www.psykologtidningen.se](http://www.psykologtidningen.se)



Charlotte Gainsbourg i *Trädet*.

### ”Trädet som gör saknaden uthärdlig”

– Vi får en provkarta på olika sätt att förhålla sig till sorg, skriver Cecilia Hector om filmen *Trädet*, i regi av Julie Bertuccelli och med Charlotte Gainsbourg i huvudrollen.

[Se Filmrecensioner!](#)

### ”Nuet är din enda tid”

Jon Kabat-Zinn, som skapat program för stressreduktion med mindfulness, intervjuas vid ett besök i Sverige av psykologen Johan Bergstad.

[Se reportage!](#)

### Organisation, identitet och engagemang

Psykologen Karin Benelbaz rapporterar från Göteborgsföreningen Kaleidoskops första workshop där huvuduppgiften var att utforska systemets medvetna och omedvetna dynamik.

[Se konferensrapporter!](#)