

Relationell psykoterapi integrerar många psykoterapiformer



Paul Wachtel, professor i psykologi vid Universitetet i New York, besökte Stockholm hösten 2009 och höll ett inspirerande seminarium om relationell psykoterapi. Sven Sjöqvist rapporterar.

Foto: Sven Sjöqvist

För ungefär 20 år sedan formulerade psykoanalytikern Stephen Mitchell principerna för den relationella psykoanalysen, vilken innebär en integration av de tre psykoanalytiska inriktningarna interpersonell psykoterapi, objektrelationsteori och självpsykologi. Den relationella psykoanalysens betoning på såväl det sociala relaterandet som den inre psykologiska världen, innebar ett avståndstagande från den ursprungliga psykoanalysens mer ensidiga intrapsykiska betoning. Det relationella perspektivet gör nu ett segertåg över världen och är i dag den ledande inriktningen inom psykoanalytiskt orienterad psykoterapi, särskilt i USA där den har sitt ursprung.

Nästa steg i den relationella psykoterapins utveckling som kan skönjas, tycks vara en ytterligare integration med såväl systemorienterade teorier som delar av den tredje vågens kognitiva beteendeterapi, som ACT. En sådan integration förespråkas av Paul Wachtel, professor i psykologi vid Universitetet i New York, och författare till en rad böcker om integrativ och relationell psykoterapi. Nu senast den mycket läsvärda *Relation theory and the practice of psychotherapy*, vilken publicerades 2008.

PAUL WACHTEL GÄSTADE Stockholm 2 september 2009 för ett inspirerande seminarium om hur relationell psykoterapi kan bedrivas i praktiken. Konferensen var arrangerad i samarbete med Svenska föreningen för relationell psykoterapi (SFRP) och Stockholms akademi för psykoterapiutbildning (SAPU).

Paul Wachtel är en stimulerande, pedagogisk och personlig föreläsare, som trots sin pensionsålder, fortfarande är intensivt upptagen med undervisning, författande, psykoterapi och handledning. När jag frågar berättar Paul att han bedriver åtminstone tio timmar psykoterapi i veckan. Han är dock ingen

arbetsnarkoman utan framhåller vikten av att därutöver koppla av, resa, umgås med vänner och familj.

Under detta intensiva seminarium, som integrerade såväl teori som praktik, presenterade Wachtel russen i sin nya bok. I boken beskriver han sin integrativa modell, vilken är frukten av åtminstone fyra decenniers arbete med integrativ psykoterapi. Han ger under seminariet både egna fallbeskrivningar och redogörelser av hur man kan bedriva relationell psykoterapi, och visar också en längre videosession som demonstrerar principerna för ett relationellt förhållningssätt i psykoterapeutiskt arbete.

PAUL WACHTELS TEKNIK innebär ett fokus på klientens många gånger sårbara självkänsla och hur denna kan bevaras, stödjas och utvecklas. Den terapeutiska alliansen bevakas minutiöst. För att förtydliga sin position ställer han den i kontrast till en del av det "felsökeri", som emellanåt utmärker såväl kognitiv beteendeterapi som psykodynamisk psykoterapi. Exempel på denna misstänksamma inställning är den kognitiva terapins klappjakt på "irrationella tankar" eller de dynamiska psykoterapeuternas upptagenhet med *brister* i personlighet, karaktär och psykologisk utveckling.

Som motmedel till detta ordinerar Wachtel *self-disclosure*, självavslöjande, vilket betyder att även psykoterapeuten kan berätta om hur han eller hon kom över vissa svårigheter. Han förordar även maximalt fokus på alliansen och de faktorer som kan störa den positiva välvilja som är en nödvändig förutsättning för att en psykoterapi överhuvudtaget ska vara möjlig.

ETT AV HANS EGNA bidrag till det relationella perspektivet är hans tankegångar om "onda cirklar". De handlar om hur beteenden och tankar i en slags cyklisk rörelse samverkar med omgivningen och bidrar till att skapa just det klienten fruktar. Wachtel exemplifierar med en klient som beklagade sig över att alla var så kritiska mot honom.

Denna klient förväntade sig att omgivningen skulle vara kritisk och misstänksam, och för att försvara sig mot denna kritik förhöll sig klienten på ett försvarsinriktat sätt, vilket i sin tur gjorde att den sociala omgivningen uppfattade klienten som kritisk, vilket omgivningen i sin tur svarade på och betedde sig i enlighet med. Detta ledde till att klienten fick ständiga bekräftelser på att omgivningen var emot honom. Även Wachtel drogs in i detta relationsmönster och kom att uppfattas som en kritiserande och negativ person.

EN VÄNDPUNKT inträffade när Wachtel bekräftade att han hade betett sig på det misstänksamma sätt som klienten anklagade honom för, bad om ursäkt för detta och i stället ansträngde sig maximalt för att agera på ett affirmativt och positivt sätt. Detta ledde till att klientens "onda cirkel" kunde brytas och en annorlunda och mer affirmativ erfarenhet kunde skapas, vilket hade till följd att man aktivt kunde samtala om detta och klienten kunde träna på ett annat förhållningssätt visavi omgivningen, vilket i sin tur kom att skapa nya mer positiva erfarenheter.

Sammanfattningsvis upplevde jag konferensen och Paul Wachtels framställning av det relationella perspektivet som ett mycket positivt tillskott på psykoterapiområdet. Särskilt intressant var Wachtels betoning av alliansen, de cykliska mönstren i våra interpersonella förhållanden och behovet av en ökad integration mellan olika psykoterapiformer. Det senare indikerar att psykoterapiformerna fortsätter att närma sig varandra.

Sven Sjöqvist

Psykolog och psykoterapeut

Publicerad i april 2010

Reviderad i juli 2010