

Med hunden i terapirummet: Ett år med Dante, Socionomen, nr 5 2009

- *Säger du som alla andra att jag är fin och bra och inte alls dum, så tror jag att du ljuger och då är du ingen bra terapeut för mig.*
- *Du tänker tillåta att det bara finns en uppfattning här i rummet. Men Dante tycks uppenbarligen vara av en annan åsikt.*

Dante har lagt sig vid hennes fötter. Av en tillfällighet, eller är det kanske inte det, har han placerat sitt huvud över hennes vänstra fot och ena tassens över den högra. Så skulle Dante inte göra om han tyckte illa om personen i rummet.

- *Ja men Dante är ju en hund. Hundar ljuger aldrig. Dom kan man lita på.*
- *Så då är det egentligen inte frågan om du är bra eller dum det handlar om. Utan om det finns någon som man kan lita på? (Ingress)*

Jag arbetar som psykoterapeut i Linköping. Längre hade jag funderat över tanken vad en hund skulle betyda för arbetet, inte minst med yngre klienter. Efter ett möte med författaren Niklas Rådström och hans hund Kasper; en Irish Soft Coated Wheaten Terrier beslöt jag att göra slag i sak. Strax utanför Norrköping i Åby ligger kenneln Tullamore. Där mötte jag en vårdag en liten valp, Dante, som nu ett och ett halvt år senare mött hundratalet patienter och på ett avgörande sätt påverkat många människors liv.

Året med Dante har varit händelserikt, framgångsrikt och omtumlande.

Inte bara för institutionen (UR)

Djur i vård och omsorg förekommer oftast vid institutionell vård som behandlingshem, sjukhem och gruppboende. När läkaren Barbro Beck-Friis lyfter fram hundens betydelse och möjlighet handlar det ofta om äldre vård eller palliativ vård. Eller som en klient uttryckte det när han kom till min psykoterapimottagning och fick se Dante:

- *Har du hund här! Men jag har för fan inte kommit hit för jag ska dö!*

Uppenbarligen kände mannen till hur hundar används i vård vid livets slutskede.

Jag har velat pröva hundens närvaro i öppenvård och i det individuella samtalet. Vad innebär det för klienten att möta ett djur vid stödjande och terapeutiska samtal? Inte minst för yngre klienter, ovana vid situationen att dela sina tankar och känslor med en främmande människa i en speciell miljö, borde ett djurs närvaro vara till hjälp att utveckla en trygg anknytning.

Val av hund (UR)

Att ett möte med en hund blir en positiv upplevelse är ingen självklarhet. Det finns allergier, hundrädsla och allmän motvilja mot djur. Mitt val föll därför på rasen Irish Soft Coated Wheaten Terrier. Det är en ras som inte faller sin päls och som inte heller har en underpäls, vilket därmed minskar den allergena effekten. Den är också känd för sitt lugna kynne och stabila temperament. Jag ville ha en hund vid mottagningen som kan relatera till människor och tillåta närhet, men utan att missförstå situationen så att hunden själv tror sig vara huvudpersonen i rummet. Eftersom Irish Soft Coated Wheaten Terrier är en hund i mellanstorlek som med sin ulliga päls mest påminner om ett lamm, ter den sig inte så skrämmande eller hotfull för den som är misstänksam mot hundar. Vid kenneln Tullamore fick jag god hjälp att välja ut en lämplig valp och har sedan haft bra stöd och coaching därifrån att forma Dante till en fantastisk terapihund.

Dante fick tidigt börja vara med vid mottagningen, bara några månader gammal. Precis som med oss människor, vilka också är ett flockdjur, så är vanans makt betydelsefull. De rutiner man vänjer sig vid blir också dominanta i beteendet. Jag hade därför min mottagning öppen under hela sommaren. Till att börja med fick Dante tillbringa timmarna i en hage i rummet. Men ganska snart hade han förstått rutinerna; hälsa i väntrummet, vifta på svansen, slicka på handen, gosa en stund med den som vill och sedan lägga sig på bekväm sovplats. Då försvann hagen. Eftersom vi började varje dag med ett rejält motionspass i skogen var Dante hjälpt av sin egen trötthet när han skulle finnas sin plats i rummet.

Dante har tagit väl hand om alla besökande och har själv blivit väl bemött av dem. Hittills har ingen klient avböjt hans deltagande även om sådan möjlighet funnits med alternativt behandlingsrum. Jag har kunnat se hur hans närvaro underlättat nya klienters möjlighet att ta plats i samtalet och skapa trygghet i rummet. Många klienter har gett uttryck för att de känner sig lugna i rummet med en hund. De upplever situationen som mer okomplicerad och mindre hotande. Eller som en besökande uttryckte det: ”Det känns som om du hade en öppen brasa i rummet”. Dante blev en naturlig värme punkt. Inte minst yngre klienter har sökt sig till den värmen. Det är inte ovanligt att någon sätter sig vid Dante och börjar samtalet från den platsen.

Det går också fortare att nå kärnfrågor och väsentliga frågeställningar. Terapirummet har på ett påtagligt sätt oftare kommit att beskrivas som en trygg plats dit man gärna återvänder för att rapportera de senaste veckornas händelser. Vid utvärderingar av terapier har mer än 50 %

av klienterna tagit upp hundens närvaro som en viktig faktor till att man känner sig nöjd med terapin och dess resultat

Min tanke var att Dantes närvaro skulle underlätta anknytningen till terapin för yngre klienter. Så har skett. Men detta har i lika stor utsträckning gällt medelålders och äldre besökande.

Klienter som vid avslutande samtal tidigare tagit med sig blommor eller en flaska vin har nu istället levererat hundben och pipdjur i en större omfattning än vad Dante lyckats konsumera. Det finns också en annan effekt av Dantes närvaro som blir tydlig i kommunikationen. På ett lekfullt sätt har Dantes närvaro stimulerat tankar och gjort djärva meningar möjliga. Genom att rikta sig till Dante som tredje part har annars av skämsighet dolda tankar fått ord och form.

- *Dante tycker nog att jag ska säga ifrån mer därhemma, det ser jag på honom...*

Det är ju i och för sig en infantil nonsensmening, eftersom Dante inte tycker någonting där han ligger som en ullboll på golvet. Men inte desto mindre blir han ett medium genom vilken allvarliga och högst uppriktiga tankar och budskap kan nå sin rätta mottagare. Med tiden började också jag göra bruk av Dantes ”åsikter”:

”Dante hälsar att du ska göra din hemläxa ordentligt att låta bli ditt ältande”, kom jag plötsligt på mig själv att skriva i ett svarsmejl till en klient.

Varför hund vid en samtalsmottagning? (UR)

Det finns två teoretiska och kliniska modeller som varit mig till hjälp att förstå Dantes betydelse vid mottagningen.

Den första modellen jag tänker på är John Bowlby som tillsammans med Mary Ainsworth utarbetade den så kallade Anknytningsteorin, vilken inte bara beskriver barnets relation till vårdnadshavaren utan även varje situation av människans anpassning till sin omgivning.

(Teorin finns utmärkt och grundligt beskriven i Anders Broberg m fl:s två böcker;

Anknytningsteori, 2006, och Anknytning i praktiken, 2008, Natur och Kultur). Barnet bär på ett anknytningssystem som aktiverar vårdnadshavarens omsorgssystem. När barnet blir tillgodosett i sitt anknytningsbehov skapas känslan av vårdnadshavaren som en trygg bas, vilken man kan utgå ifrån och söka sig åter till. När förälderns omsorgssystem inte fungerar som det skall och barnet på någon nivå blir försummat skapas en

desorganiserad/desorienterad anknytning, där relationer både är något man söker sig till men samtidigt är på ständig flykt ifrån. Ett medföljande problem i livet blir därmed svårigheten att

upprätta trygga anknytningar och kunna uppfatta omvärlden som pålitlig, stabil och icke-hotfull.

De flesta människor som söker terapi eller stödjande samtal har olika svårigheter att knyta an till andra människor och bär på dysfunktionella strategier som skapar problem när det gäller upprättandet av trygga anknytningar. Man tvivlar helt enkelt på sitt värde och om det finns någon som verkligen älskar en själv. Det finns därmed ett hinder i varje professionellt möte med dessa klienter, eftersom man inte heller automatiskt uppfattar mötet med socialsekreteraren, kuratorn, handläggaren eller terapeuten som en trygg relation. Särskilt inte i de fall man blivit anmodad att söka hjälp.

Mina egna observationer under detta år har visat hur hundens närvaro underlättar en god anknytning. Klienten känner sig sedd och uppskattad och uppfattar Dantes reaktioner som mer ärliga och pålitliga än det mänskliga mötet. Det var precis detta som hände i den dialog jag citerar i artikelns början. Människor sviker. Hundar kan man lita på.

Författaren och journalisten Yrsa Stenius har beskrivet människans relation till hunden som den ”rena relationen”. När man sörjer en avliden hund är det en ren sorg, säger hon också. Med den termen förstår jag Yrsa Stenius som att relationen till en hund upplevs utan inslag av ambivalens. En hund är det den är och visar vad den känner. Jag tänker att det är denna frånvaro av ambivalens som gör att klienten lättare tar till sig mötet med hunden.

I upprörda tillstånd med starka känslor händer det ofta att klienten sätter sig på golvet hos Dante och söker kroppskontakt eller rent av tar honom i famnen. Han är tränad att ta emot sådan uppvaktning utan att bli allt för ivrig själv. Med Dantes hjälp upprättar klienten således en känsla av trygg bas vilket underlättar anknytningen till själva samtalet och terapin.

Klienten får dessutom en möjlighet att själv visa omsorg. Något som många i sina skamkänslor tror sig vara oförmögna till.

Den andra psykologiska modellen som jag tror förklarar den positiva effekten av hundens närvaro i samtalsrummet, är barnläkaren och psykoanalytikern Donald Winnicotts tankar om ett tredje utrymme som han kallade ”mellanområde” där förutsättningar för en skapande lek kan upprättas. (Donald Winnicott, *Lek och verklighet*. Natur och Kultur 1983). I detta mellanområde, som har inslag av både den yttre och inre verkligheten, kan klienten pröva nya tankar och teser för livet på ett lekfullt sätt. Vi undägare är ju kända för att tala med våra hundar och låtsas som om de talar till oss. Det är faktiskt en mycket hälsosam konversation. När jag och klienten tillsammans funderar över vad Dante kan tänka och tycka om olika spørsmål har vi upprättat ett sådant lekområde. Det är en naiv lek som kan rymma ett stort

stycke av vardagslivets hot och allvar. Den fortsätter ofta i den mejlkorrespondens jag uppmuntrar mina klienter att ha mellan sessionerna.

”Där det finns tillit och pålitlighet finns det ett potentiellt utrymme, något som kan bli ett obegränsat område där spädbarnet, småbarnet, tonåringen, den vuxne kan fylla med skapande lek, som så småningom övergår till en förmåga att uppskatta kulturarvet”
(Winnicott 1983:139).

Samtalen där vi spekulerar om Dante som en varelse med tankar, minnen och förstånd är en skapande lek i Winnicotts mening.

Etiska reflektioner (UR)

En hund kan således göra god nytta vid en mottagning, på vårdcentral eller vid ett socialkontor. Sedan Dante kom till min mottagning har allt fler kollegor hört av sig och berättat om liknande erfarenheter. Men också om oförstående chefer och arbetsledare som inte förstår hundens betydelse. Effekterna är påtagligt goda efter detta första år.

Några etiska reflektioner är dock på sin plats.

Hunden ska uppfattas som en egen individ som finns till för klienten. Den får inte väcka associationer till att det är behandlaren som har den som ett skydd mot en skrämmande klient. Hunden är en tredje part i rummet, vars närvaro inte behövs tolkas, men som inte heller får bära drag av vakthund.

En hund har rätt till ett gott och kreativt liv som ska innehålla rytm men också stimulans. För Dante har det blivit en spänning att fundera över det faktum att det ständigt kommer nya människor och att en del av dem är hans bekanta. Det skapar nyfikenhet och stimulerande överraskningseffekter. Men de stillsamma dagarna kräver också mycket motion vid dagens början och slut.

Alla människor har rätt att ta del av vård, omsorg och stöd. En mottagning, även en privat, ska kunna ta emot och härbärgera klienter med funktionshinder, allergier och fobier för djur. Det är därför viktigt att det finns alternativa behandlingsrum som är och har varit absolut hundfria. Vad man än säger; det finns inga hundraser som aldrig framkallar allergier. Nya klienter informeras och tillfrågas alltid om de accepterar att det finns en hund i rummet.

En hund tyr sig vanligtvis, lite paradoxalt nog, till den som ger den minst uppmärksamhet. I Dantes träning har jag vant honom vid det motsatta förhållandet. Den som vill relatera till honom får uppmärksamhet och den som vill vara ifred får det.

En hunds närvaro väcker också många minnen. Både positiva och negativa. Under detta gångna år har jag mött en mängd berättelser om sorg efter avlidna hundar och djur. På något

sätt har jag med denna erfarenhet förstått sorg efter djur som en förbjuden sorg, vilken sällan talas om. Ibland har man också associerat till föräldrar som *"tyckte mycket mer om våra hundar än om oss barn"*. Klienten ska ha rätt att tycka illa om hundar eller få negativa associationer, utan att behandlaren moraliserar över dem. Och glöm inte bort: Det är klienten som står i fokus och är huvudperson. Sigmund Freud, som själv ofta hade sina hundar med i behandlingsrummet, blev ibland anklagad av sina patienter för att tycka mer om hunden än om dem.

Och det var ju inte det som meningen. Klienten ska känna att den äger en egen relation till såväl hunden som behandlaren.

Tack vare ett gott stöd från Tullamore Kennel har Dante blivit en ovärderlig kollega. Ett bra samarbete med kenneln ger möjlighet att forma och utveckla den hund man vill ha och behöver.

Jakob Carlander

Leg psykoterapeut.

www.carlander.nu