

”Du skall inga andra terapeuter hava jämte mig”: Rätt psykoterapi – en debatt med religiösa förtecken, Socionomen nr 6 2009

Få läsare har undgått den debatt som förts om och mellan olika psykoterapiformer under året 2009: Högskoleverkets kritik över psykoterapiutbildningen med flera nerlagda utbildningar som följd. Socialstyrelsen förordande av kognitiv beteendeterapi (KBT) samt prioritering av denna terapi som förstaval vid måttlig ångest och depression. Beslut och anvisningar har väckt heta känslor bland terapeuter, särskilt inom den nu ifrågasatta psykodynamiska skolan (vilken ibland med orätta kallas för den ”äldre” eftersom båda formerna har rötter i tidigt 1900-tal). Här känner man sig kränkt, ifrågasatt och skamfylld. Bland den kognitiva beteendeterapins företrädare har framgångarna fött en annan frustration. Många vill ha del av det framgångsrika konceptet, vilket skapat en dogmatisk kris med uppgift att skilja fåren från getterna. Varumärket måste skyddas. En tredje grupp, främst företrädd av läkare inom psykiatrin, oroas av att psykoterapi förordas framför medicinsk behandling, vilket ytterligare alienerar psykiatrin från annan medicinsk vård.

Debatten har förts med anspråk på vetenskap och beprövad erfarenhet. Vad som hittills inte uppmärksammats är de religiösa övertoner som finns från både dynamiker, DPT, och beteendeterapeuter, KBT. Som teolog kan jag inte undgå att se hur debatten förs med en typisk teologisk och religiös retorik, som till syvende och sist tvinga oss ställa frågan om psykoterapins begränsning.

Det är långt ifrån en slump att den kritik som Högskoleverket senare även riktat mot landets religionsvetenskapliga utbildningar mycket tydligt påminner om den ovan nämnda kritiken av psykoterapiutbildningar: för få disputerade lärare och för snäv syn på det egna forsknings- och undervisningsområdet med bundenhet till det egna teoretiska tänkandet. I båda fallen pekar Högskoleverket på en ”konfessionell” insnävning och begränsning.

Professorn i religionspsykologi Owe Wikström har kallat psykoterapi för ”vår tids religion” (Wikström, Owe - Om heligheten. Och dess envisa vägran att försvinna. Natur och Kultur 2003). Men det är inte bara brukaren, konsumenten, som behandlar psykoterapin som religion. Det tycks gälla i lika stort utsträckning för dess utövare i alla läger.

Charles Kimball har i boken När religion blir ond (Natur och Kultur 2004) beskrivit en religiös despotisk argumentation, som är igenkännbar i detta års envisa träta och debatt mellan olika terapiriktningar. Utöver likheter i Högskoleverkets kritik mellan psykoterapi- och religionsvetenskaplig utbildning ser jag följande tecken på denna likhet:

#### 1/ Absolut anspråk på sanning:

Den som äger sanningen har också den rätta tron. Hur når man sanning? I religionens värld handlar det om att samla bevis och argument. I terapins värld har ordet evidens fått samma klang.

Docenten och psykiatrikern Tomas Eriksson har varnat för övertolkningar av de utvärderingar som gjorts av kognitiv beteendeterapi. (DN 14/6- 09). Hans varning är värd att tas på allvar. Att terapeuten själv mot slutet av en terapi frågar patienten efter gynnsamma förändringar, är att få svar som man ropar. Det återspeglar mer en maktstruktur än en opartisk undersökning. Som om prästen efter bikten frågar sin konfident om denne är nöjd med avlösningen, på en skala från ett till tio.

Den amerikanske professorn i sociologi, Yeheskel 'Zeke' Hasenfeld, påminde oss i boken Human Service Organization hur personliga värderingar och den ojämlika relationen lätt styr utvärderingar av behandlingsresultat.

Hasenfeld visade också på de till synes kroniska svårigheter som finns att upprätta tydliga mål och att kunna utvärdera dessa mål i terapeutiskt och annat människovårdande arbete. Utvärdering av psykoterapi är långt ifrån en så exakt vetenskap som idag görs gällande. Anspråket på att äga sanningen om terapeutisk behandling kan därmed knappast göras utan trosmässiga övertoner.

#### 2/ Krav på en unik särställning. Den egna tron kan förklara hela tillvaron på ett exklusivt sätt.

Under 1900-talet expanderade den psykoanalytiska (psykodynamiska) terapin med en oerhörd kraft. Man hade ett ständigt ökande anspråk på att kunna bota allt fler åkommor. Psykoterapeuterna fick också en näst intill oinskränkt makt vid psykiatriska kliniker. Det var psykoterapeuten som ofta avgjorde vilken information läkaren skulle få tillgång till. I övriga samhället fick den dynamiska terapin ett framträdande

tolkningsföreträdare. Då jag som blivande präst utbildades i självvård var det en illa maskerad introduktion i psykodynamisk terapi.

På ett näst intill identiskt sätt utvecklas nu den kognitiva beteendeterapien i snabb takt åt samma maktfullkomlighet. I min brevlåda får jag inbjudningar till kurser i allt fler nya områden där KBT presenteras som bästa metoden. Det började med fobier, sedan kom ångest och depression, därefter övervikt, sömnstörningar, ätstörning, relationsproblem, psykoser, sexuella störningar, personlighetsstörning mm. Denna framgångsteologi, där allt går att bota med den egna metoden, återfinns således hos båda grupperna av terapeuter. I takt med den egna psykologins framgångar görs allt större anspråk på att kunna förklara det mesta av människans själsliv.

### 3/ Krav på blind lydnad och renlärighet

Det finns en utpräglad negativ attityd mot andra terapiformer och tanken att kunna växla mellan dessa i olika behandlingstillfällen. Ordet eklektisk har knappast en positiv klang i psykoterapeutiska kretsar. Det för tankarna till någon utslätat och urvattnat. Ungefär som ortodox religion ser på synkretism.

Jag är själv legitimerad psykoterapeut med examen från Karolinska institutet i dynamisk psykoterapi. De sista sju åren har jag gått i handledning hos kognitiv psykolog och psykoterapeut. Vid min mottagning finns också möjlighet att träffa psykiatriker för eventuell medicinsk behandling. Från mitt eget arbete som terapeut har jag en erfarenhet av hur fruktbart det är att blanda olika behandlingsmetoder och arbeta med olika redskap i mötet med olika människor och deras specifika symtom och problem. Såväl den dynamiske som den kognitiva beteendeterapeuten framträder som ett prästerskap med ett absolut krav: "Du skall inga andra behandlare hava jämte mig." Det är märkligt hur även Socialstyrelsen fallit för dessa locktoner.

För ett tag sedan tog jag kontakt med en framträdande person inom KBT och bad att få gå i handledning hos denne. I ett ganska så avmätt och nekande svar fick jag veta att man "inte kan lära sig lite KBT". Samma psykolog är med om att utbilda personal inom primärvården i en femveckorskurs i KBT, för att sedan behandla patienter. Dilemmat tycktes således inte vara att jag inte skulle **veta** tillräckligt mycket om KBT (vilket går på fem veckor) utan att jag inte kunde **tro** tillräckligt mycket på det (då jag även företräder andra metoder). I religionens värld är man ju noggrann med det exklusiva: "Ingen

kommer till fadern utom genom mig”. Allt eller intet. Även i psykoterapins värld får man bara tro på ett sätt.

4/ Heligt krig mot en farlig motståndare.

Många klienter och patienter kan idag vittna om hur man möter behandlare som talar föraktfullt om andra terapiformer. Även, eller i synnerhet, de terapier som klienten själv tagit del av tidigare. Många patienter blir idag kränkta genom att få en tidigare behandling underkänd av en företrädare för en annan inriktning, vilket är oerhört kränkande:

*Amir är en ung man på 20 år. Han har haft det svårt i gymnasiet och oroat sig mycket för framtiden. Efter skolan har vilsenheten tilltagit. Från vårdcentralen får han remiss till psykoterapeut med KBT-inriktning. Läkaren har sagt att det är precis vad han behöver. Men hos terapeuten blir det otryggt. Amir ska fylla i dokument och göra hemläxor. Det känns som att vara tillbaka på gymnasiet. Amir ber terapeuten att de ska prata om annat; hur han haft det i familjen när han var liten och vad livet egentligen går ut på. På gymnasiet hade han fått ha sådana samtal med kuratorn och det kändes bra. Kan inte Amir och terapeuten göra på samma sätt?, frågar Amir.*

*Terapeuten skrattar och säger att Amir nog träffat en psykodynamiker. Och då är det inte att undra på att han fortfarande mår dåligt. Om han bara anstränger sig med sina uppgifter här kommer han att bli kvitt sin oro på kort tid.*

*Amir upplever terapeutens kommentar om kuratorn som ett slag mot honom själv. Det påminner honom om hur han tvingades lyssna på mammas och pappas kritik av varandra efter deras skilsmässa. (Stycket i kursiv text)*

I Östgöta-Correspondenten skrev journalisten Johan Sievers för några år sedan en krönika som tog upp detta tema:

”Inom sjukvården har man en olycklig vana att prata skit om varandras yrkesgrupper. Men ingenstans är motsättningarna så stora som bland dem som ska ta hand om våra psykiska lidanden. En debatt måste föras, men när den följer med in i behandlingsrummet skadar den patienten”. (Johan Sievers, Corren oktober 2003).

När en företeelse får så religiösa drag som debatten mellan olika terapiformer, finns all anledning att hålla sig skeptisk. Det manar också till försiktighet att automatiskt göra

psykoterapi till ett förstahandsval vid ångest och depression. I varje fall så länge det krävs blind tro och lydnad av behandlaren.

De religiösa övertonerna från såväl KBT som DPT tvingar oss till slut ställa frågan vad psykoterapi egentligen är. Kanske är dess verkan inte mer än ett möte med en annan människa och ett mer eller mindre begåvat samtal i en krisfylld tid av livet. Det absoluta, totalomfattande och anspråksfulla teoretiserandet är då endast något som behandlaren och dess förespråkare ikläder och beskriver detta mänskliga möte med. På samma sätt som religioner under årtusenden sökt förklara tillvarons alla obegripligheter, formas ständigt nya "teologier" och myter om psykoterapins sanningar. Vi gör nog klokt i att förbehålla oss skeptiska till många av dessa sanningar.

Vi har nyss gjort oss av med "statskyrkan". Låt oss för guds skull inte skaffa oss en "statspsykologi", som tror sig kunna bota det mesta om man bara tror på just dem.

**Jakob Carlander**

**Leg psykoterapeut, präst och teologie licentiat**