



INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

# DEN SINNLIGA NÄRVARONS DIMENSIONER

En litteraturstudie om den psykoterapeutiska  
relationens kännetecken och tillblivande

SW2566, Vetenskapligt arbete i  
Psykoterapeutprogrammet, med inriktning mot  
familj, 15 hp

Scientific Work in the Psychotherapy Program,  
specializing in families, 15 higher education  
credits

Höstterminen 2019

Författare Lisa Johansson & Maria Wallmon

Handledare Ulf Borelius



## INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

”En människa kan aldrig komma i beröring med en annan människa utan att på något sätt påverka den andres liv. Det kan handla om något så obetydligt som ett kortvarigt stämningsläge; att väcka eller förkväva positiva känslor, eller att lindra eller förstärka negativa känslor. Men det kan också innebära något oerhört betydelsefullt, så att den andres liv faktiskt vilar i den enskildes hand.”

(K. E. Løgstrup citerad i Kirkevold, 1994, s. 9)

# ABSTRACT

**Titel:** Den sinnliga närvarons dimensioner - En litteraturstudie om den psykoteraeutiska relationens kännetecken och tillblivande

**Författare:** Lisa Johansson & Maria Wallmon

Studien undersöker dels den psykoteraeutiska relationens kännetecken, dels hur psykoteraeuters praktiska kunskaper kommer till uttryck i etablerandet av denna relation. För att söka svar på studiens frågeställningar har författarna studerat litteratur skriven av fyra väl etablerade och erfarna psykoteraeuter, vilka representerar skilda psykoteraepiinriktningar. Metoden har en kvalitativ ansats. Texterna har tolkats genom tematisk analys och utifrån teorier om praktisk kunskap. Det som belyses är de olika kunskapsformer som psykoteraeuten lutar sig mot i etablerandet av den psykoteraeutiska relationen, samt hur de kommer till uttryck i det praktiska arbetet. Aristoteles kunskapsbegrepp står i fokus och då särskilt den *praktiska klokheten*, som Aristoteles benämnde *fronesis*. Undersökningen visar att det är det unika mellanmänskliga mötet som kännetecknar den psykoteraeutiska relationen. Detta möte handlar om ovissheten i situationen, osäkerheten i att få kontakt och ömsesidigheten i relationen. Terapeutens praktiska kunskaper består i att kunna vara kvar i stunden, att inte genast förstå vad som sägs och samtidigt ha omdömet att urskilja vilken handling som ska utföras eller inte utföras. Det krävs av terapeuten att ha en sinnlig närvaro i varje ögonblick i detta möte. Denna sinnliga närvaro inbegriper terapeutens förmåga att vara uppmärksam, empatisk och ha tålmod. Det handlar om att terapeuten strävar efter att förstå klientens upplevelsevärld och ha förmåga att hantera osäkra, förvirrade och problematiska situationer. Genom reflektionen utsätter terapeuten sina handlingar för kritisk prövning. Psykoteraeutens personliga kunskap, förvärvat utifrån den praktiska erfarenheten, är situationsberoende, relationell och kontextuell.

**Nyckelord:** den psykoteraeutiska relationen, praktisk kunskap, tyst kunskap, fronesis

---

**Title:** The Dimensions of Sensuous Presence - A Literature Study on the Characteristics and Establishing of the Psychotherapeutic Relationship

**Authors:** Lisa Johansson & Maria Wallmon

The study examines the characteristics of the psychotherapeutic relationship and how psychotherapists' practical knowledge is expressed in establishing this relationship. In order to seek answers to the study's questions, the authors have studied literature written by four well-established and experienced psychotherapists, who represent different psychotherapy orientations. The method has a qualitative approach. The texts have been interpreted through thematic analysis and based on theories of practical knowledge. What is highlighted are the different forms of knowledge that the psychotherapist leans towards in establishing the psychotherapeutic relationship, as well as how they are expressed in the practical work. Aristoteles' concept of knowledge is in focus and especially the *practical wisdom*, which Aristoteles called *phronesis*. The study shows that it is the unique interpersonal meeting that characterizes the psychotherapeutic relationship. This meeting is about the uncertainty of the situation, the uncertainty of making contact, and the mutuality of the relationship. The therapist's practical knowledge consists in being able to remain in the moment, not immediately understanding what is being said, and at the same time being able to distinguish which action is to be performed or not performed. It is required of the therapist to have a sensuous presence at every moment of this meeting. This sensuous presence involves the therapist's ability to be attentive, empathetic and patient. It is about the therapist striving to understand the client's world of experience and the ability to handle uncertain, confused and problematic situations. Through reflection, the therapist exposes her/his actions to critical examination. The psychotherapist's personal knowledge, acquired from the practical experience, is situational, relational and contextual.

**Keywords:** the psychotherapeutic relationship, practical knowledge, tacit knowledge, phronesis

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INTRODUKTION	5
Problemformulering	6
Syfte och frågeställningar	7
Avgränsningar	7
2. FÖRDJUPAD BAKGRUND - DEN PSYKOTERAPEUTISKA RELATIONEN	8
Den psykoterapeutiska relationens historia	8
Den psykoterapeutiska alliansen	9
Den psykoterapeutiska relationens roll inom olika psykoterapiinriktningar	9
3. TIDIGARE FORSKNING OCH ANNAN RELEVANT LITTERATUR	10
Vad är verksamt i psykoterapi?	10
Terapeutens egenskaper och tekniker	10
Hur alliansen utvecklas under de första sessionerna	11
Vad säger patienterna?	11
Rekommendationer med stöd i forskning	11
4. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	13
Skillnader i kunskapssyn	13
Kunskapens olika former	14
Episteme - techne - fronesis	14
Tyst kunskap eller praktisk kunskap?	15
TYST KUNSKAP	15
PRAKTISK KUNSKAP	16
Praktisk klokhet - <i>fronesis</i> , etik och klinisk blick	17
Reflektionens betydelse i det praktiska arbetet	17
Dialogen	18
5. METOD	20
Val av metod	20
Urval och metod för insamling av undersökningsmaterial	20
Presentation av vald litteratur	21
Hjälp mig den som kan - En bok om konsten att ge och ta emot hjälp	21
Berättelsen som utgångspunkt: Psykoterapi i praktik och forskning	21
Allians - Den terapeutiska relationen i KBT	21
Samtal, språk och möjligheter - Psykoterapi och konsultation ur postmodern synvinkel	22
Bearbetning och analys av materialet	22
Forskningsetiska överväganden	23

Arbetsfördelning	23
Metoddiskussion	23
6. RESULTAT OCH ANALYS	25
Den psykoterapeutiska relationens kännetecken	25
Ett unikt mellanmännskligt möte på delvis lika villkor	25
ETABLERANDET AV DEN PSYKOTERAPEUTISKA RELATIONEN	26
Ovissheten i mötet	28
Ömsesidigheten inom den psykoterapeutiska relationen	28
DIALOGEN	29
Den psykoterapeutiska relationen i praktiken	31
Sinnenas närvaro	31
UPPMÄRKSAMHET	31
EMPATI	33
TÅLAMOD OCH UTHÅLLIGHET	33
Reflektionen	34
Icke-vetande hållning	35
Fronesis - att veta när	37
7. AVSLUTANDE DISKUSSION	38
REFERENSLISTA	40

# 1. INTRODUKTION

Flera forskare och praktiker inom psykoterapi har framhållit att psykoterapi ofta har mätts med måttstockar som inte varit anpassade för verksamhetens karaktär. I boken *Det omätbaras renässans - En uppgörelse med pedanternas världsherravälde* ifrågasätter filosofen Jonna Bornemark (2018) den rådande uppfattningen om vad som är kunskap. Hon menar att *icke-vetande* ofta uppfattas som kunskapsbrist och att kunskapshålen kan fyllas igen med rätt sorts vetenskaplig undersökning. Bornemark menar att vi måste ge plats åt det som inte genast kan identifieras och mätas. Vi måste ge större utrymme åt det omätbara; till reflektion, professionell kunskap och erfarenhet.

I linje med Bornemark hävdar psykoanalytikern, psykoterapeuten och filosofen Johan Eriksson (2015) i SvD-artikeln *Dags att lyssna till den tysta kunskapen* att kunskapsteori närmast har blivit synonymt med vetenskapsteori och till följd av det har den praktiska kunskapens *veta hur* näst intill lämnats utforskad. Eriksson skriver att den praktiska kunskapen inte har beforskats eller beskrivits som en egen särart.

Henrik Bohlin (2009), docent i filosofi och lektor i idéhistoria, menar att det finns en allmän uppfattning i samhället att inte erkänna någon annan typ av kunskap än *påståendekunskapen*, det vill säga att jag vet något, exempelvis att huvudstaden i Norge heter Oslo. Bohlin hävdar att det finns skäl att uppmärksamma den *tysta kunskapen*, eftersom den är en viktig del i både yrkesliv och i vårt vardagsliv. Han hänvisar till ett exempel i Ingela Josefsons bok *Kunskapens former* där en läkare gör en bedömning av en patients sjukdomstillstånd utifrån tagna prover och där värdena visar normalt. Samtidigt har en sjuksköterska som vårdar patienten uppmärksammat något hos patienten som ger henne en känsla av att något inte stämmer med patientens tillstånd, men har inget stöd för sin känsla. Senare samma dag dör patienten. Josefson kommenterar denna händelse på följande sätt:

Förmågan att se när något inte stämmer även om alla medicinska prov är normala är en kunskap som man inte förvärvar genom bokliga studier. Påståendekunskapen kan ge en översiktlig orientering men seendets mästerskap förvärvar man i praktiken. (Josefson, 1991, s. 28)

Sjuksköterskan har utvecklat en praktisk yrkeskunskap under många år och skaffat sig erfarenheter som ryms i den så kallade tysta kunskapen, den kunskap som inte kan registreras enligt generella principer eller slås fast i färdiga formuleringar. Hon har på detta sätt lärt sig känna igen vissa drag hos patienter med livshotande symptom, men hon kunde inte i ord beskriva dessa egenskaper hos patienten. Denna typ av kunskap är lätt att förbise, då vi tar den för given, både i yrkeslivet och i vardagen (H. Bohlin, 2009).

Bengt Kristensson Ugglå (2019), professor i filosofi, kultur och företagsledning, hävdar att vår tids vetenskap har kommit att präglas av "den nya formalismen" (s. 361), vilken medfört att den informella och ovan beskrivna tysta dimensionen av kunskap alltmer kommit att trängas tillbaka och bli osynlig för oss. Han skriver att organisationsförändringar och uppföljningar genomförs med mantrat "what you can't measure, you can't manage - det som inte kan mätas kan inte heller styras" (s. 361). Kristensson Ugglå menar att vi, i enlighet med redovisningens grundläggande villkor, först och främst inte mäter det som är viktigt, utan det som går att mäta

och ”när det som är viktigt inte går att mäta, då blir det som går att mäta det viktiga” (Kristensson Uggla, 2019, s. 361).

Detta resonemang leder oss vidare in på begreppet *evidens*, vilket har sin bakgrund i metodutvecklingen inom evidensbaserad medicin (EBM) som introducerades under 1990-talet (Kristensson Uggla, 2019). Att försöka etablera evidens handlar om att ”systematiskt samla och kvalitetsutvärdera den mest tillförlitliga vetenskapliga kunskap som för tillfället finns tillgänglig inför beslut om vård” (Kristensson Uggla, 2019, s. 365). De metoder som står i centrum för sådana utvärderingar är *randomiserade kontrollerade kliniska prövningar* (RCT-studier), *metaanalyser* (en statistisk teknik som används för att lägga samman resultaten av olika studier) samt *kliniska riktlinjer* (ett redskap som används för att översätta den kunskap som RCT:er och metaanalyser ger till tillämpbara kriterier) (I. Bohlin & Sager, 2011). Denna form av evidensbaserad praktik har spridit sig från den medicinska vården till att bli en generaliserad praktik inom de flesta kunskapsområden (Kristensson Uggla, 2019).

Det är dock inte oproblematiskt då den medicinska modellen överförs på områden som exempelvis socialt arbete och psykoterapi. Metoder och modeller som bevisligen fungerat för ett avgränsat problem i en given klinisk kontext, behöver nödvändigtvis inte fungera i ett annat sammanhang med andra personer som utför metoden. I praktiken innebär det att det är svårt att matcha rätt metod till rätt person, då en persons sammantagna situation och problematik sällan motsvarar de avgränsade problem som undersökts i ovan beskrivna studier. Johan Eriksson skriver att:

...en vetenskaplig evidens värd namnet måste alltid anpassa sig efter karaktären hos det som efterforskas. Och om det är det mänskliga hos människans som skall efterforskas så kan vi inte vinna evident tillgång till detta med hjälp av sofistikerade mikroskop, utan vi är av väsentliga skäl hänvisade till tänkandets, lyssnandets och inkännandets evidenserfarenheter - allt annat vore djupt ovetenskapligt! (Eriksson, 2008, s. 11)

## Problemformulering

Den senaste psykoterapiforskningen visar att kvaliteten på relationen mellan psykoterapeut och klient är avgörande för förändring och resultat (Duncan & American Psychological Association, 2010; Miller & Bertolino, 2014). När vi sökt efter och läst tidigare forskning har vi funnit att kunskapen om hur den psykoterapeutiska relationen etableras ofta består av ett uppräknande av olika terapeutegenskaper. De flesta av dessa studier är RCT-studier eller så kallade metaanalyser av sådana. Kvalitativa studier och närmare beskrivningar av kunskap om *hur* den psykoterapeutiska relationen skapas och upprätthålls är svårare att finna. Därför vill vi i vår studie särskilt lyfta fram och belysa den praktiska kunskapen i de relationsskapande processerna i psykoterapi. Vi vill göra ett försök att lyssna till och formulera den så kallade *tysta kunskapen*, den kunskap som inte så lätt låter sig *räknas fram*.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att i litteratur skriven av psykoterapeuter, som både är praktiker och utbildare av psykoterapeuter, undersöka beskrivningar av dels vad som kännetecknar den psykoterapeutiska relationen, dels hur psykoterapeutens praktiska kunskaper kommer till uttryck i etablerandet av denna relation.

Följande frågeställningar ligger till grund för studien:

- Vilka beskrivningar finns i den studerade litteraturen av vad som kännetecknar den psykoterapeutiska relationen?
- Vilka beskrivningar finns i nämnd litteratur av hur psykoterapeutens praktiska kunskaper kommer till uttryck i etablerandet av den psykoterapeutiska relationen?

## Avgränsningar

I vår studie fokuserar vi på etablerandet av den psykoterapeutiska relationen i psykoterapi utifrån några författare som representerar olika terapiinriktningar. Studien avser inte jämföra vad de olika författarna skriver, utan snarare skapa en djupare kvalitativ förståelse av ämnet.

Även om vi går på psykoterapeutprogrammet med inriktning mot familjeterapi avgränsar vi oss här från att på ett djupare plan problematisera kring familjeterapeutens utmaning i att skapa relation med flera personer samtidigt. Vi tänker att vår studie kring psykoterapeutens praktiska kunskaper om de relationsskapande processerna kan vara värdefull för psykoterapeuter oavsett inriktning.

Psykoterapeuter behöver, liksom andra som arbetar inom mellanmänskliga och relationsbaserade yrken, både teoretiska såväl som praktiska kunskaper. I vår studie har vi framför allt fokus på hur psykoterapeutens praktiska yrkeskunnande kommer till uttryck i de relationsskapande processerna mellan terapeut och klient.



## 2. FÖRDJUPAD BAKGRUND - DEN PSYKOTERAPEUTISKA RELATIONEN

Psykioterapi sker inom en relation med särskilda förutsättningar. Nedan gör vi en kort historisk återblick till psykioterapins ”födelse”. Vi beskriver i stora drag den psykioterapeutiska relationens förutsättningar och särdrag, samt sätter begreppet *allians* i förhållande till den psykioterapeutiska relationen. Slutligen beskriver vi kortfattat den psykioterapeutiska relationens roll inom olika terapieriktningar.

### Den psykioterapeutiska relationens historia

Historiskt sett är psykioterapi en relativt ny företeelse som förekommit i framför allt västvärlden under de senaste dryga hundra åren. Horvath (2018) skriver att det var när Freud förkastade Charcot och hans kollegors metod baserad på hypnos och uppfann samtalsterapin som psykioterapi fick sin status som en profession med rötter i vetenskapen. Freuds idéer byggde på att både psykologiska problem och behandlingen av dessa kunde förstås utifrån ett relationellt perspektiv. Hans nydanande insikter handlade om att en alldeles speciell typ av relation kunde skapas mellan patient och läkare och att patienten i en sådan interpersonell kontext kunde återuppleva tidigare trauman och därmed bli mottaglig för förändring. Horvath citerar Freud:

...even the most brilliant results were liable to be suddenly wiped away if my personal relation with the patient was disturbed....the personal emotional relation between doctor and patient was after all stronger than the whole cathartic process. (Freud citerad i Horvath, 2018, s. 19)

Efter Freuds tid har psykioterapi utvecklats i många olika riktningar. Horvath (2018) skriver att det idag finns omkring 500 namngivna terapiformer, även om många av dessa överlappar varandra. Den gemensamma nämnaren som förenar alla dessa terapiformer är den särskilda kontakten mellan den som söker hjälp och hjälparen. Horvath skriver vidare att denna relation har unika kvaliteter som i flera avseenden skiljer sig från andra sociala kontakter. Terapeut och klient träffas med syftet att klientens psykologiska välbefinnande ska förbättras och när detta mål uppnåtts avslutas relationen. Relationen är asymmetrisk och präglas av särskilda formaliteter och etiska villkor som begränsar vad som är tillåtet inom relationen. Enligt Horvath kan den psykioterapeutiska relationen beskrivas som en avtalsmässig, temporär samarbetsrelation skapad endast för att uppnå ett gemensamt mål. Men, fortsätter Horvath, på en annan nivå träffas terapeut och klient som unika individer med unika personligheter och karaktärer. I denna mening möts terapeut och klient på liknande sätt som i andra nära relationer. Utöver det, påpekar Horvath, samspelar dessa olika aspekter och nivåer av den psykioterapeutiska relationen med den bredd av teoretiska perspektiv och praktiska arbetssätt som varje form av terapeutisk praxis representerar.

## Den psykoterapeutiska alliansen

Under Freuds livstid började några av hans studenter och kollegor att mer på djupet utforska andra aspekter av den psykoterapeutiska relationen än de Freud formulerat (Horvath, 2018). Betydelsefulla bidrag till att identifiera vikten av vad Freud kallade "the therapeutic pact" - idag benämnd som *den terapeutiska alliansen* eller *arbetsalliansen* - gjordes. Men inte förrän under 1970-talet kom alliansen i fokus för forskningen. Man intresserade sig för de så kallade *common factors* - generella aspekter som bidrar till framgångsrika terapier oavsett teoretisk inriktning. Bordin och Luborsky pekade ut alliansen som *samarbetsaspekten* av den psykoterapeutiska relationen. Bordin beskrev alliansen som en fristående variabel för alla former av psykoterapi, innefattande: "the goals of treatment, the therapeutic tasks [...] and personal attachment or bonds" (Horvath, 2018, s. 20). Horvath menar att Bordins banbrytande arbete med att begreppsliggöra dessa aspekter av den psykoterapeutiska relationen fått avgörande konsekvenser för den senare forskningen. För det första hävdar Horvath att Bordins definition av alliansen saknar en fördjupning i hur överenskommelserna mellan terapeut och klient görs, samt vilka personliga kvaliteter som bidrar till etablerandet och upprätthållandet av alliansen. Horvath menar vidare att Bordin inte heller uttalade sig om alliansens begränsningar - *vad alliansen inte är*. Detta har medfört, menar Horvath, att begreppet har kommit att användas för att beskriva den övergripande psykoterapeutiska relationens struktur, roll och funktion. För det andra, fortsätter Horvath, avstod Bordin från att kommentera vilka andra aspekter som kan vara nödvändiga eller kompletterande komponenter av den psykoterapeutiska relationen. Horvath menar att Bordins "tystnad" lämnade ett tomrum i samtalet om andra möjliga och viktiga nyanser av den psykoterapeutiska relationen.

## Den psykoterapeutiska relationens roll inom olika psykoterapiinriktningar

Att den psykoterapeutiska relationen har betydelse för utfallet i psykoterapi oavsett terapiinriktning är psykoterapiforskare överens om. Tishby & Wiseman (2018) pekar ut några grundläggande skillnader av den psykoterapeutiska relationens betydelse mellan olika övergripande psykoterapeutiska inriktningar. Inom psykodynamisk terapi är den psykoterapeutiska relationen i fokus för klientens förändringsprocess. Den tjänar inte bara till att skapa en trygg kontext, utan speglar också olika aspekter av klientens inre värld och interpersonella mönster som blir fokus för förändringsprocessen. I kognitiv beteendeterapi (KBT) anses den psykoterapeutiska relationen nödvändig, men inte tillräcklig för en framgångsrik terapi. Här framhålls tekniker för att påverka klienten att förändras. I familjeterapi betonas vikten av att psykoterapeuten engagerar sig i relation till varje enskild familjemedlem och till familjen som helhet med syftet att skapa en känsla av trygghet som kan främja familjearbetet, men den psykoterapeutiska relationen ses inte i sig som en förändringsmekanism (Tishby & Wiseman, 2018).

### 3. TIDIGARE FORSKNING OCH ANNAN RELEVANT LITTERATUR

Tidigt i psykoterapiforskningens historia hävdade Carl Rogers att ”de nödvändiga och tillräckliga förutsättningarna för en framgångsrik psykoterapi är att terapeuten är naturlig (autentisk, genuin), har (och visar) en obetingad sympati och respekt för patienten samt har en god empatisk förmåga” (Sandell, 2008, s. 207). Nedan gör vi en redovisning av vad forskningen om den psykoterapeutiska relationen visar på idag.

#### Vad är verksamt i psykoterapi?

Philips & Holmqvist (2008) inleder boken *Vad är verksamt i psykoterapi?* med konstaterandet av psykoterapiforskningens viktigaste fynd: att psykoterapi generellt är en verksam behandlingsform för många olika tillstånd. Detta resultat menar författarna att alla psykoterapiforskare är överens om. Däremot är frågan om vilka terapiformer som är mest verksamma för olika tillstånd svårare att besvara. Nya forskningsfynd publiceras ständigt om olika terapiformers *empiriska evidens*, men i forskningsöversikter har man sällan funnit skillnader i effektivitet när man jämfört olika psykoterapimetoder. Författarna menar att många forskare och psykoterapeuter idag därför inte uppfattar frågan om *vilken* terapiform som är mest effektiv som den mest intressanta, utan istället frågeställningar om *hur* olika terapier har effekt och vilka faktorer som ger förbättring.

Norcross & Lambert (refererad i Sandell, 2008) drar slutsatsen utifrån en grundlig systematisk genomgång av psykoterapiforskningen att de två faktorer som är mest avgörande för utfallet i terapin är terapeuten och patienten. De påstår att upp till 10 procent av utfallet av terapin har att göra med terapeutens skicklighet och personlighet, 6–7 procent förklaras av den psykoterapeutiska alliansen (som delvis beror på terapeuten) och hela 65–80 procent av patientfaktorer. Till patientfaktorer räknas patientens besvär, andra diagnostiska faktorer och sådant som påverkar patienten utanför terapin såsom en ny relation, ett nytt jobb eller en separation. De drar därmed slutsatsen att det inte blir mycket över till den så kallade ”metoden”.

Duncan & American Psychological Association (2010) sätter i andra utgåvan av boken *The Heart & Soul of Change* psykoterapeuten i fokus som en av de mest avgörande faktorerna för utfallet i terapi. Författarna menar att det är av mycket större vikt *vem* psykoterapeuten är än vad hen *gör*. En av de viktigaste terapeutfaktorer som beskrivs i boken är terapeutens förmåga att bygga en relation till klienten. Man har funnit att terapeuter med framgångsrika resultat besitter en förmåga att skapa en god allians med ett större antal klienter.

#### Terapeutens egenskaper och tekniker

Effekten av den terapeutiska alliansen är väldokumenterad. Däremot är det mindre känt hur alliansen utvecklas under terapin. Ackerman & Hilsenroth (2003) har granskat 25 studier som alla rapporterar om terapeutvariabler som positivt bidrar till behandlingsrelationen. De fann en rad personliga egenskaper hos terapeuten och terapeutiska tekniker som bidrar till utvecklandet

och upprätthållandet av den terapeutiska alliansen: pålitlighet, erfarenhet, tillitsfullhet, klar kommunikation och noggranna tolkningar. Terapeutens investering i behandlingsrelationen fann man manifesteras av entusiasm, intresse, utforskande, engagemang och aktivitet. Nyckelkomponenterna gällande terapeutens empati var bekräftelse, hjälp, värme/vänlighet och förståelse. Författarna fann en mycket liten variation mellan de olika teoretiska inriktningarna beträffande terapeutens positiva inverkan på alliansen.

## Hur alliansen utvecklas under de första sessionerna

Lavik, Frøysa, Brattebø, McLeod, & Moltu (2018) summerar och analyserar i en kvalitativ meta-analys resultaten från existerande forskningslitteratur rörande alliansskapande processer under de första sessionerna av terapin, både utifrån terapeuten och klientens perspektiv. Meta-analysen av de artiklar som representerade klientens perspektiv resulterade i fem övergripande meta-teman: 1) möta en kompetent och varm terapeut; 2) bli förstådd som en hel person; 3) känna sig uppskattad, tolererad och stöttad; 4) få ny styrka och hopp om framtiden; samt 5) komma över initiala rädslor och farhågor om terapin.

I de artiklar som studerade terapeutens perspektiv fann man sex övergripande meta-teman: 1) balansering mellan tekniska interventioner och interpersonell värme; 2) uppvisa en genuin önskan om att förstå; 3) öppet stödja klientens inre agens; 4) skapa en känsla av trygghet; 5) uppmärksamma kroppsspråk; samt 6) erbjuda hjälpsamma upplevelser under första sessionen.

## Vad säger patienterna?

Binder, Holgersen & Nielsen (2009) har i en kvalitativ studie som byggde på tio djupintervjuer med före detta psykoterapipatienter undersökt vad patienterna efter terapin anser ha varit meningsfullt i deras förändringsprocess. Patienternas svar kretsade kring fyra olika teman: 1) att vara i en relation med en klok, varm och kompetent professionell person; 2) att vara i en relation med kontinuitet när man själv lider av brist på inre sammanhang; 3) att få sina antaganden och övertygelser om sig själv och sin relationella värld utforskade och korrigerade och 4) att skapa ny mening samt se nya kopplingar och mönster i livet.

## Rekommendationer med stöd i forskning

Spencer, Goode, Penix, Trusty, & Swift (2019) publicerade nyligen en artikel i vilken flera forskningsstödda rekommendationer och strategier som terapeuter kan använda för att bygga en samarbetsrelation till klienten under de inledande terapisessionerna beskrivs. Författarna tar upp vikten av terapeutens arbete med att hjälpa klienten att se sina egna styrkor och betona klientens viktiga roll i behandlingsprocessen. Att bli sedd som en expert av terapeuten ingjuter hopp och hjälper klienten att återhämta tron på sig själv. Vidare lyfter författarna att terapeuten kan främja samarbetet med klienten genom att aktivt involvera klienten i beslut om behandling. Detta kan göras genom att hjälpa klienten förstå att dess inställning och val är viktiga för att sedan ge möjligheter att göra val kopplade till behandlingen, vilket i sin tur ökar klientens

motivation till behandlingen. Ytterligare en aspekt som lyfts är terapeutens arbete med att skapa en balans i relationen till klienten genom att erkänna sina egna misstag och begränsningar. Vetskapen att terapeuten kan göra misstag kan hjälpa klienten till att känna sig mer bekväm med att göra egna misstag och ta risker i terapin. Det kan också öppna upp för klienten att prata om sina bekymmer istället för att avbryta terapin i förtid (Spencer m.fl., 2019).

## 4. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Om vi vänder oss till de kunskapsgrenar som inte sysslar med livets frågor, förstummas vi av beundran inför det mänskliga intellektet, men vi vet på förhand att vi inte kommer att få något svar på vår fråga om livet självt, ty dessa kunskapsgrenar ignorerar helt enkelt frågan om livet. (Wittgenstein citerad i Josefson, 1991, s. 55)

Vi har valt att studera praktisk kunskap med fokus på mellanmänskliga och relationsbaserade yrken där förmågan att möta människor är väsentlig för yrkeskunnandet. Vi inleder kapitlet med att beskriva skillnader i samhällets syn på kunskap. Därefter tar vi hjälp av Aristoteles kunskapsbegrepp *episteme*, *techne* och *fronesis* för att beskriva olika former av kunskap, hur de hänger samman och förutsätter varandra i det praktiska arbetet. Vi diskuterar sedan de närliggande begreppen *praktisk kunskap* och *tyst kunskap*. Vidare tar vi upp några aspekter av kunskap och förmågor som är särskilt avgörande i utövandet av de mellanmänskliga och relationsbaserade yrkena. Därefter skriver vi om reflektionens betydelse i det praktiska arbetet utifrån Donald Schöns teorier. Avslutningsvis tar vi upp dialogen, vilken ses som en förutsättning för all *levande* kunskap.

### Skillnader i kunskapssyn

Flertalet av de författare vi har studerat i närmandet av våra teoretiska utgångspunkter betonar den vetenskapliga (teoretiska) kunskapssynens överordnade ställning i vårt samhälle idag (Alvsvåg, 1994; Bornemark, 2018; Gustavsson, 2002; Josefson, 1991). Denna typ av kunskap - *påståendekunskapen* - säger något som är generellt för flera objekt, den söker efter *likheter* och klara definitioner och är abstrakt till sin natur (Alvsvåg, 1994). Många har dock insett att detta moderna kunskapsbegrepp är begränsande. Det behövs något mer för att kunna göra viktiga val som bidrar till att människor kan leva ett gott och värdefullt liv. I det praktiska mellanmänskliga arbetet handlar det om att urskilja *skillnader* i mötet med den unika människan (Josefson, 1992). Josefson påpekar att engelskans *skill* i sig rymmer denna innebörd av urskillning. Alvsvåg (1994) skriver att denna kunskap - *förtrogenhetskunskapen* - endast kan utvecklas genom det praktiska yrkesutövandet. I den praktiska verkligheten utvecklar man insikter, attityder och färdigheter som inte går att lära sig någon annanstans. Det är i mötet med konkreta situationer som omdömes- och bedömningsförmågan växer fram. *Förtrogenhetskunskaperna* utvecklas när erfarenheterna bearbetas och när yrkesutövaren reflekterar över dem (ibid.). Josefson (1991) talar om *påståendekunskap* och *förtrogenhetskunskap* som olika aspekter av kunskap. Hon menar att *förtrogenhetskunskap* innebär just detta: att säga och göra rätt sak, vid rätt tillfälle mot rätt person. I detta krävs att den professionelle har en förmåga att urskilja vad som är viktigt att gå vidare med och att vara uppmärksam på olikheter.

## Kunskapens olika former

Liksom flera andra författare på området tar även Alvsvåg (1994) avstamp i Aristoteles kunskapsfilosofi som delar upp kunskap i två delar: 1) ”Det som *inte kan* förhålla sig annorlunda” (kunskap som vetenskap) och 2) ”Det som *kan* förhålla sig annorlunda” (kunskap som praktisk erfarenhet) (s. 21–22). I det första exemplet kan det man vet bevisas och läras ut genom undervisning och i böcker. I det andra exemplet som utgår ifrån det verkliga livet och det praktiska yrkessammanhanget är det omöjligt att bevisa något eftersom varje situation är unik. I den konkreta situationen handlar det om att överväga innan man handlar. Här räcker inte bara kunskap, utan det krävs också klokhet som bygger på erfarenhet (ibid.).

### *Episteme - techne - fronesis*

Bernt Gustavsson (2002), professor i pedagogik och forskare i idéhistoria, skriver att teori vanligen förknippas med tänkande och praktik med handlande. Utifrån detta synsätt antas tänkandet sitta i huvudet och handlandet i händerna eller i kroppen. Ett annat sätt att se på förhållandet mellan teori och praktik är genom den indelning Aristoteles gjorde redan på 300-talet före vår tideräkning. Aristoteles beskrev kunskap i tre olika former: *Episteme* står för att veta och att veta varför (Alvsvåg, 1994). Denna kunskap representerar *det som inte kan vara annorlunda*, det universella och kontextoberoende. I den praktiska yrkesutövningen räcker det dock inte med att veta och att veta varför. Man behöver också veta hur man ska använda sin kunskap och sina praktiska färdigheter. Aristoteles kallade denna form av kunskap för *techne*. *Techne* står för hantverket och konsten, vilket innebär att handla i relation till ett medvetet mål. *Techne* är inriktat på att förändra och att skapa. Viktigast, menade Aristoteles, är den tredje formen av kunskap som han kallade för *fronesis*. *Fronesis* bygger på insikten om vad som är rätt och gott. *Fronesis* handlar om etik, värderingar och intressen och är inriktat på ett värderationellt handlande (ibid.).

En förenkling av Aristoteles kunskapsbegrepp är att istället tala om *veta att*, *veta hur* och *veta när* (Svenaesus, 2009):

- *Veta att* - den grundläggande vetenskapliga kunskapen, påståendekunskapen, episteme
- *Veta hur* - kunskapen om hur teorin ska omsättas i praktiken, färdighetskunskapen, techne
- *Veta när* - kunskapen om att veta när jag ska göra något eller avstå från en handling, förtrogenhetskunskapen, praktisk klokhet, fronesis

Gustavsson (2002) liksom Bornemark (2013) betonar att de tre kunskapsformerna *techne*, *episteme* och *fronesis* inte står i motsättning, utan poängen är att alla behövs och går in i varandra. Alvsvåg (1994) menar att *fronesis* förutsätter en växelverkan mellan det generella och det konkreta. Det kräver överväganden, omdöme och val. Det viktiga är, enligt Bornemark (2013), att det hela tiden finns en kommunikation mellan de olika kunskapsformerna. Det kan

exempelvis innebära att man på en arbetsplats har en levande diskussion huruvida en manual är rimlig eller om det är något man bör lämna utanför.

### *Tyst kunskap eller praktisk kunskap?*

Begreppen *tyst kunskap* och *praktisk kunskap* ligger nära varandra och är inte helt enkla att särskilja. De kommer från olika filosofiska traditioner, men används ofta synonymt. Michael Polanyi, framgångsrik kemist, samhällsvetare och filosof, myntade begreppet tyst kunskap på 1960-talet. Därefter har begreppet använts och utvecklats av andra teoretiker. Praktisk kunskap är ett nyare begrepp som uppkom vid 1980-talets början, då forskning om den praktiska kunskapens natur startade i Sverige på dåvarande Arbetslivscentrum. I och med detta fick den praktiska kunskapen ett större erkännande och blev begripliggjord genom att den fick ett eget språk (Gustavsson, 2002).

#### TYST KUNSKAP

Vi lever i en värld där det förväntas att kunskap ska kunna beskrivas i exakta och precisa formuleringar, så vad händer med den kunskap som finns men inte blir avtäckt med ord? En av orsakerna till att det tysta kunnandet inte har behandlats tillräckligt i forskningen ligger i dess karaktär som är svår att uttrycka i ord. Polanyi (2013) uttrycker det som att ”*vi kan veta mer än vi kan säga*” (s. 27). Polanyi menar att vi kan känna igen företeelser och göra saker utan att fördenskull kunna verbalisera vad det är som avgör att vi exempelvis känner igen ett ansikte eller hur vi utför en handling. Polanyi beskriver tyst kunskap som icke-verbal, intuitiv och omedveten. Josefson (2014) menar att den praktiska kunskapen är tyst i den meningen att den visar sig i handling och inte går att fånga utifrån ett logiskt tänkande. Hon talar om den tysta kunskapen som en sinnlig kunskap som inbegriper sinnenas närvaro - uppmärksamhet, blick, empati, intresse och engagemang.

Filosofen Bengt Molander (1996) menar i sin tur att vi lika gärna eller ännu hellre kan tala om tyst kunskap eller kunskap-i-handling i andra termer och föreslår följande:

- förståelse, färdighet, säkerhet, behärskande av en konst, omdöme, begåvning, uppmärksamhet, förtrogenhet, erfarenhet, personligt engagemang, ... (Molander, 1996, s. 52)

Således hävdar han att tyst kunskap inte bara handlar om kunskap. Utifrån ovanstående resonemang gör Molander gällande att det inom ett yrke är av central betydelse att få rätt sak gjord vid rätt tillfälle.

Tyst kunskap är ett begrepp som skapar utrymme för mänsklig erfarenhet - vi kan känna igen erfarenhet som inte går att kvantifiera men ibland kan klargöras i andra termer, vilken är en viktig del i både yrkes- och vardagsliv. Molander (1996) hävdar att den *levande kunskapen*, som den visar sig i livet, står i centrum för den tysta kunskapen, inte den beskrivna eller det abstrakta.

En beskrivning av något är inte identiskt med det beskrivna. En handling är inte samma sak som en beskrivning av den. En beskrivning av ett ljud är inte samma sak som ljudet i sig själv.



Och så vidare. Det kan vara helt riktigt att säga att jag inte kan beskriva hur man gör här, även om jag kan göra det.

Josefson (1991) menar att bristen på språk inte handlar om att man inte kan tala och Wittgenstein hävdar att språk är mer än ord, språket inbegriper även handlingarna som visar att man bemästrar orden. Enligt Kjell S. Johannessen (1999), norsk filosof och professor emeritus, förstod Wittgenstein förhållandet mellan att ha kunskap om något och det att kunna artikulera denna kunskap språkligt. Wittgenstein ger oss ett tydligt exempel på vad han menar och formulerar sig på följande sätt:

Jämför: *veta* och *säga*:

hur många meter högt Mont-Blanc är -  
hur ordet "spel" används -  
hur en klarinett låter.

Den som förundrar sig över att man kan veta något utan att kunna säga det, tänker kanske på ett fall sådant som det första. Säkert inte på ett som det tredje. (Wittgenstein citerad i Kjell S. Johannessen, 1999, s. 142)

#### PRAKTISK KUNSKAP

Genom att praktiken alltid innehåller ett moment av oförutsägbarhet så är regler för praktisk kunskap inte fixerade utan situationsberoende och bör justeras inför varje ny situation. Enligt Molander (1996) talar Schön om att man som yrkesutövare bör skapa en teori för varje unikt fall. Han hävdar att den kunnande praktikern i sitt arbete kan och bör reflektera, improvisera och experimentera. Om så sker skapas ny kunskap.

Molander (1996) skriver att kunskap inom praktiska kunskapstraditioner skapas och förmedlas främst genom föredöme, personlig erfarenhet och övning. Basen i kunskapen finns i verksamheten, det vill säga att göra och genomföra. Dessa praktiskt grundade och förmedlade kunskaperna har oftast kallats konster. Kunskapen/konsten ligger i själva handlandet och i de bedömningar som görs i samband med detta. Det kroppsliga och uppmärksamheten hos den professionelle är i centrum; att man har en blick för *vad* som ska göras och *när* det ska göras.

Det är i handlingen som den professionelle visar att hen har förstått. I den praktiska verksamheten möter den professionelle unika händelser som generella regler inte kan fånga. Det är genom alla slags erfarenheter man lär sig, både sina lyckade och misslyckade försök och dessutom genom att reflektera över dessa, skriver Josefson (1991). Hon tillägger också att det är via mentorskap som nybörjaren har möjlighet att delta och studera hur en kollega i yrket med större erfarenhet utför de professionella handlingarna. Josefson citerar Wittgenstein:

Kan man lära sig människokänedom? Ja; några kan det. Men inte genom en undervisningskurs utan genom '*erfarenhet*'. - Kan en annan därvid vara en persons lärare? Javisst. Han ger honom då och då den riktiga *vinken*. - Så ser här '*inlärandet*' och '*utlärande*' ut. - Vad man lär sig, är ingen teknik; man lär sig riktiga omdömen. Det finns också regler, men de bildar inget system, och bara den erfarna kan använda dem riktigt. I olikhet mot räkneregler.

Det svåraste är här att låta obestämtheten riktigt och oförfalskat komma till uttryck. (Wittgenstein citerad i Josefson, 1991, s. 52)

## Praktisk klokhet - *fronesis*, etik och klinisk blick

Den praktiska klokheten, *fronesis*, utgörs av individens bedömning av hur hen ska handla i den konkreta situationen (Gustavsson, 2002). För att kunna avgöra hur och vad vi ska göra, inte enbart följa regler och anvisningar, behöver vi i dessa lägen använda det goda omdömet. Detta, menar Aristoteles, är en mellanmänsklig förmåga hos individen som krävs för att göra en bedömning av situationen. Att vara lyhörd, öppen, fantasifull och känslig hör till dessa förmågor. Klokheten och omdömesförmågan utvecklas enligt Aristoteles genom erfarenhet av att göra egna överväganden. Aristoteles framhåller att praktisk klokhet, *fronesis*, är nära knutet till etik och denna etik syftar till att skapa ”det goda”, det vill säga att handla så föredömligt som möjligt för att bidra till människors välbefinnande. Den aristoteliska etiken, skriver Gustavsson, är således en handlingsetik där själva handlingens kvalitet står i centrum. Detta avgörs i hur personen handlar i den konkreta situationen. Den person som vet vad som är meningsfullt i en situation och är kapabel att styra sin handling därefter, besitter praktisk klokhet (Gustavsson, 2002).

Aristoteles talade om den *kliniska blicken* - en blick som förmår att förstå ett problem i en given kontext. Denna innefattar samtliga former av kunskap (episteme, techne och *fronesis*): att veta och veta varför, att kunna handla och handla rätt samt inta rätt förhållningssätt i den konkreta situationen (Alvsvåg, 1994). Josefson (2014) menar att konsten är att handla på ett rimligt sätt i svåra och oförutsägbara situationer och att förmågan till en rimlig bedömning förutsätter ett gott omdöme. Hon påpekar vikten av att den professionelle också vågar ta ansvar för den bedömning hen gör, med insikten om att det kan bli fel. Därför är det mycket viktigt att den professionelle också utsätter sin bedömning och sitt handlande för kritisk granskning och reflektion, menar Josefson. På så sätt skapas ny kunskap utifrån den unika erfarenheten.

Sammanfattningsvis är det en slags sinnesnärvaro i att välja den handling som är bäst lämpad, i förhållande till det uppkomna i situationen. Att besitta praktisk klokhet - *fronesis* - är med andra ord förmågan att handla på rätt sätt på rätt plats i rätt ögonblick (Gustavsson, 2002).

## Reflektionens betydelse i det praktiska arbetet

Schön blev under 1980-talet en inflytelserik teoretiker kring hur praktiker utövar sitt yrkeskunnande. Han sägs vara den som förde in reflektionsbegreppet i det praktiska görandet, då han var särskilt intresserad av lärandeprocesser och utveckling av reflektion i praktiken (Hjertström Lappalainen, 2015). Reflektion på olika nivåer är viktiga moment i kunskapsbildning, hävdar Schön (2015). En av hans utgångspunkter är att tänkande utgår från människans praktiska görande och han visar i denna teori hur tänkandet i görandet ständigt utvecklas. Framförallt menar han att detta kunnande sitter i kroppen. Vidare beskriver han att detta sker på olika nivåer och använder följande begrepp: *kunnande-i-handling*, *reflektion-i-handling* och *reflektion över handling*.

*Kunnande-i-handling* innebär enligt Schön att man genom erfarenhet vet hur man ska utföra sin praktik. Dessa handlingar utförs utan reflektion och liknar begreppet den tysta kunskapen. Ju mer erfarenhet en person har desto mer tyst kunskap har man, och denna kunskap utvecklas över tid. Schön illustrerar detta fenomen med hur man cyklar - ett kunnande som sitter i kroppen. Personen vet hur hen ska göra utifrån lång erfarenhet. Denna kunskap bygger på att vi vet hur vi ska utföra en handling och vad vi ska utföra. Schön beskriver att denna intuitiva kunskap ofta är svår att förklara i ord. Vi visar istället fram detta kunnande genom att utföra handlingen. Här är vi skickliga i vårt utövande utan att resonera oss fram till hur vi ska göra. Schön talar om *kunskap-i-handling* som intelligent handlande, detta kännetecknas av en anpassning till situationen.

Med *Reflektion-i-handling* menar Schön en typ av reflektion där man reflekterar i en svår situation med frågan *Vad ska jag göra nu?* Detta sker under tiden man handlar, men reflektionen går mycket snabbt. Utövaren för en inre dialog mellan att tänka och att göra. Han hävdar att här tänker vi kritiskt över vårt tänkande, vårt värdesystem som vi vanligtvis utgår från, och utifrån detta kan vi omstrukturera våra handlingar eller vår förståelse av en händelse. Han skriver: "I ett handlings-nu, en tidsperiod som varierar utifrån sammanhanget (och under vilken vi fortfarande kan påverka den innevarande situationen) syftar vårt tänkande till att omforma det vi gör medan vi fortfarande gör det" (Schön 2015 s, 361). Schön påpekar att *reflektion-i-handling* är en central del i yrkesutövandet och menar vidare att det är tack vare reflektandet som pågår på denna nivå, som professionella kan handskas med osäkra situationer eller när något oväntat sker. Båda ovanstående nivåer kan vi sätta igång utan att ha förmågan att beskriva med ord vad vi gör (Schön, 2015).

Schöns begrepp *reflektion över handling* bygger på idén att genom dialog utsätta sin praktik för kritisk prövning där personen konfronteras med vad man gjort och vem man är. Detta minskar risken för att den professionella fastnar i mönster som inte är till gagn för en fortsatt utveckling i yrket. Genom att se sig själv speglad och reflekterad genom andra och vad man gör kan den yrkesverksamma komma fram till nya handlingsmönster (Molander, 1996).

## Dialogen

Enligt Molander (1996) är dialogen en förutsättning för all levande kunskap - yrkespraktikerns förmåga att se någonting *som* någonting. Molander menar att dialog är en konstform och att dess mål är att få kunskaper som deltagarna redan förfogar över. Det handlar om att tänka tillsammans, snarare än att argumentera för eller emot ställningstaganden eller övertyga någon om sin ståndpunkt. Detta kräver ett lyssnande av ett särskilt slag där tankar och repliker gestaltas. I dialogen undersöker man tillsammans eftersom utgångspunkten är att man inte vet och dialogens process kännetecknas av likvärdighet och icke-dömande.

Molander fortsätter att utveckla sitt resonemang kring dialogen och menar att dialogen är en rörelse i förståelse och identitet. I dialogen är det av betydelse att komma till klarhet kring sig själv, sina tankar och känslor, sina kunskaper eller okunskaper och eventuellt också komma till klarhet om andra personer. Det ingår i dialogens väsen att ett "jag" och ett "du" formas och omformas som ett gemensamt och ömsesidigt projekt. Molander anser att man kan se detta som en skapande bildningsprocess. "Jaget" går in i dialog för att få ny kunskap och för att forma sig

själv och "duet" gör på samma sätt. Då skapas ett "vi" som kan fortsätta en gemensam och ömsesidig kunskapsbildning. Detta kan ses som en kunskapsinhämtning vilken är knuten till deltagarna som ingår i dialogen. Man måste befinna sig i dialogen som *person* för att erfara denna kunskap. Därmed kan denna kunskap inte härledas till en objektiv sanning som kan mätas.

## 5. METOD

Nedan beskriver vi studiens metod, urval, vald litteratur, bearbetning och analys av undersökningsmaterialet, forskningsetiska överväganden, arbetsfördelning samt för slutligen en metoddiskussion.

### Val av metod

För att besvara våra forskningsfrågor har vi valt att med en kvalitativ ansats vända oss till facklitteratur inom psykoterapi. En annan relevant metod skulle vara att göra intervjuer med erfarna psykoterapeuter, gärna i kombination med klienter som gått i terapi. Men eftersom vi ville ha tid att fördjupa oss i litteraturen valde vi bort den tidskrävande metod som intervjuer innebär och beslutade oss för att hämta vårt undersökningsmaterial i redan skrivna texter.

Som studenter på psykoterapeutprogrammet anser vi det relevant att titta närmare på den litteratur som vänder sig till blivande psykoterapeuter. Det är ur denna litteratur vi erhåller en hel del av vår kunskap. Vi fann det intressant att undersöka litteratur i vilken författarna ägnat mycket tid och tankar till att formulera sina praktiska erfarenheter, till skillnad från att undersöka material från en intervjusituation i vilken mer spontana svar ges. Samtidigt är det en begränsning att texterna redan är formulerade och inte alltid helt och hållet svarar på de frågor vi ställt. Det är heller inte möjligt att ställa följdfrågor till den skrivna litteraturen, vilket är möjligt i en intervjusituation.

### Urval och metod för insamling av undersökningsmaterial

Vårt urval bygger på att författarna både ska vara eller har varit kliniskt verksamma psykoterapeuter och utbildare av psykoterapeuter. Vi har eftersträvat att författarna ska ha en bredd utifrån olika psykoterapiinriktningar. En av författarna är även väl etablerad i forskarvärlden och har publicerat flera vetenskapliga artiklar såväl som avhandlingar.

Insamlandet av vårt undersökningsmaterial har gjorts i form av en trattmodell. Vi har sökt brett efter passande litteratur kopplat till vårt ämne. Vi har sökt i universitetsbibliotekets ”supersök”, frågat lärare, handledare och verksamma psykoterapeuter efter tips om litteratur. Vidare har vi studerat referenslitteraturlistor i böcker, avhandlingar och artiklar för att få ytterligare uppslag om litteratur som skulle kunna vara relevant. På så vis har vi funnit ett stort omfång av litteratur. Vi har inledningsvis tagit oss an materialet genom att gå igenom innehållsförteckningar, skumläst kapitel och avsnitt i litteraturen för att hitta de mest adekvata texterna för vidare fördjupning. Eftersom tiden för uppsatsarbetet är begränsad har vi behövt anpassa omfattningen av litteraturen till en rimlig mängd. Vi är medvetna om att vi har utelämnat litteratur som kunde ha varit relevant för vår studie.

Sökning efter tidigare forskning har gjorts via söktjänsterna Scopus, PsycINFO, PsycARTICLES och Google Scholar med sökorden *therapeutic relationship*, *therapeutic alliance*, *working alliance* och *psychotherapy*.

## Presentation av vald litteratur

Nedan följer en kort presentation av den valda litteraturen samt författarna som skrivit denna; Lotta Landerholm, Gudrun Olsson, Anna Kåver och Harlene Anderson.

### *Hjälp mig den som kan - En bok om konsten att ge och ta emot hjälp*

Lotta Landerholm (född 1943) är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare, lärare och författare. Boken *Hjälp mig den som kan - En bok om konsten att ge och ta emot hjälp* (Landerholm, 2005) grundar sig i hennes erfarenheter från psykoterapi och psykiatri. I hennes arbete som hjälpare utgör relationella teorier inom psykoanalytiska och psykodynamiska skolor basen, såsom objektrelationsteori och självpsykologi. Men hon utgår också från anknytningsteori, affektteori och andra teorier om människans tidiga utveckling i samspel med omgivningen. Utöver det hämtar Landerholm kunskaper från teoretiker som fört samman tankar om biologi och neurovetenskap med dem om behov, anknytning och språk. Hon menar att varje person som arbetar med att hjälpa andra behöver pröva andras och egna tankar för att hitta och forma sina egna meningskartor. Med dessa kartor möter hjälparen den hjälpsökande och försöker förstå vad som utspelar sig mellan dem. En viktig uppgift för den professionelle är att ständigt förändra dessa kartor i takt med att vi stöter på nya erfarenheter i exempelvis litteratur eller i möte med en hjälpsökare.

### *Berättelsen som utgångspunkt - Psykoterapi i praktik och forskning*

Gudrun Olsson (född 1947) är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare och professor i psykologi. Hennes teoretiska förankring finns i den psykoanalytiska skolan. I boken *Berättelsen som utgångspunkt - Psykoterapi i praktik och forskning* (Olsson, 2008) betonar hon bland annat berättelsen som en av de viktigaste källorna till kunskap. Hon menar att berättande är en grundläggande mänsklig aktivitet och vårt sätt att skapa mening samt att organisera och bearbeta erfarenheter. Olsson menar att den psykoterapeutiska praktiken utgör en kvalificerad praktikerkunskap som liknar kunskapsformerna inom andra yrken där man arbetar med människor. I stort handlar det om att förstå människors upplevelsevärldar, att hantera förbryllande och osäkra situationer och att skapa mening där den tycks saknas.

### *Allians - Den terapeutiska relationen i KBT*

Anna Kåver (född 1952) är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi, handledare och författare med utgångspunkt i den kognitiva beteendeterapin, KBT. I boken *Allians - Den terapeutiska relationen i KBT* (Kåver, 2011) utgår Kåver från att det som terapeut är fullt möjligt att träna och utveckla sin förmåga att skapa en god allians och en tillitsfull terapistrelation. Kåver beskriver grunderna i alliansen i form av mindfulness, acceptans, validering och empati.

## *Samtal, språk och möjligheter - Psykoterapi och konsultation ur postmodern synvinkel*

Harlene Anderson (född 1942) är amerikansk leg. psykolog, leg. psykoterapeut, författare och utbildare. I boken *Samtal, språk och möjligheter - Psykoterapi och konsultation ur postmodern synvinkel* (Anderson, 2002) utgår Anderson från ett postmodernt, socialkonstruktionistiskt synsätt som betonar kunskapens relationella natur och språkets produktiva natur. Utifrån hennes *samverkande* synsätt är kunskap ett socialt fenomen och hon menar att vi skapar kunskap tillsammans. Således präglas hennes tänkande och praktik av det gemensamma samtalet som en väg mot ökad upplevelse av handlingsförmåga, där klienter och terapeuter är delaktiga i vad hon benämner en *samskapande* praktik. Hon menar att relationer skapas och omskapas i språket och framhåller att verkligheten, eller kunskapen, ständigt är beroende av sammanhang och interaktion mellan de som deltar i samtalet.

## Bearbetning och analys av materialet

Efter att vi tagit beslut om vilka böcker vi skulle använda i vår studie, påbörjade vi en mer fokuserad genomläsning av dem. Under läsningen av den valda litteraturen var våra frågeställningar hela tiden vägledande. Då vi hittade citat och avsnitt som vi tyckte anknöt till våra forskningsfrågor markerade vi dessa med post-it-lappar på vilka vi skrev korta kommentarer. I nästa steg skapade vi fyra skilda dokument, ett för varje bok. För att särskilja dessa fick varje författare en egen text-färg. Vi gick tillbaka till våra markeringar, läste dessa avsnitt igen och valde därefter ut citat som vi skrev in i respektive dokument. Dokumenten låg sedan till grund för vidare analysarbete.

Vi har i genomgången av vårt material använt oss av tematisk analys (Braun & Clarke, 2013). Vi läste våra fyra dokument flera gånger om. Under läsningen gjorde vi noteringar i marginalen som utgjorde essensen i varje citat. I nästa steg formulerade vi ett antal teman och kategorier utifrån dessa noteringar. För varje tema/kategori skapade vi ett nytt dokument i vilka citaten sorterades in. Vi behöll textfärgen för varje citat för lätt kunna särskilja vilken författare som skrivit vad. En del av citaten berörde flera teman och sorterades därmed in i flera av dokumenten. Redan i denna fas blev det tydligt att det var svårt att på ett givet sätt sortera in materialet i kategorier. I det stadiet hade vi alltså ett antal dokument som representerade olika teman. Vi gick återigen tillbaka till vårt syfte och våra frågeställningar för att sortera dessa teman under rubriker som vi ansåg kunde besvara våra frågeställningar. Vissa teman såg vi som mer övergripande, medan andra blev underteman till dessa. Ahrne & Svensson (2015) skriver att genom sortering av materialet skapar analytikern ordning och genom reducering skapas koncentration och skärpa. De menar vidare att det är viktigt att bringa ordning i sitt material för att kunna berätta om en kvalitativ studie. I nästa steg är det viktigt att reducera sitt material för att överhuvudtaget kunna säga något innehållsrikt och intressant om det man studerar.

## Forskningsetiska överväganden

Då vi gjort en studie av redan publicerade texter anser vi att forskningsetiska överväganden inte är av samma vikt som exempelvis i en intervjustudie. Vi vill dock framhålla vår strävan efter att göra de studerade författarnas texter rättvisa genom lyhörd läsning samt noggrann återgivning av innehåll och citat.

## Arbetsfördelning

Utifrån det faktum att vi har varit två som genomfört denna studie har vi med fördel kunnat diskutera och reflektera över vårt material under hela studieprocessen. Vi har haft näst intill daglig kontakt under hela arbetsprocessen och har eftersträvat en jämn arbetsfördelning. Texten har successivt vuxit fram i ett gemensamt arbete och vi har båda varit delaktiga i utformandet av samtliga delar i uppsatsen.

## Metoddiskussion

Kristensson Ugglå (2019) påpekar att tolkningen av materialet är något som är ständigt närvarande i hela forskningsprocessen. Han menar vidare att vi kan läsa en text på skilda sätt. Att läsa en text innebär alltid en *selektion*, eftersom vi aldrig kan ta in hela världen, utan *reducerar* alltid innehållet genom vår perception. Samtidigt, betonar Kristensson Ugglå, att vi heller aldrig kan läsa en text utan att *lägga till* saker som vi själva bär med oss. Läsningen av en text innehåller därmed alltid en *produktiv aspekt*, genom att vi inte bara tar in utan också aktivt ger något av oss själva. Vår studie präglas och påverkas således i hög grad av vilka vi, Maria och Lisa, är och vad vi bär med oss i form av erfarenheter och förförståelse. Vår förförståelse i kombination med vårt intresse och vår nyfikenhet har alltså styrt oss i val av litteratur och urval av de texter och citat vi plockat ut för vidare analys. Vi visste redan från början att vi ville undersöka psykoterapeuters praktiska kunskaper och därför har teorier och texter om praktisk kunskap varit vägledande och styrande för oss under hela uppsatsarbetet. Det är med dessa "glasögon" vi tagit oss an litteraturen. Vidare har vår förförståelse påverkat hur vi tolkat och förstått vårt material. Andra personer hade sannolikt fastnat för andra texter och citat och gjort andra tolkningar. Vi har dessutom genom hela uppsatsarbetet läst en stor mängd litteratur och har således under hela processen tillägnat oss ny förståelse som gjort att vi vid andra läsningen av samma text har sett den utifrån nya perspektiv. Denna process kallar Kristensson Ugglå (2019) en *hermeneutisk spiral*, vilket han förklarar med att det inte handlar om att slutgiltigt förstå, utan om "att bättre förstå med hjälp av hela spektrumet av möjliga förklaringar" (s. 303). Tiden för uppsatsarbetet sätter en gräns för vad vi i denna uppsats presenterar i form av tolkningar av vårt material. Hade vi fortsatt fördjupa oss i ämnet hade vi sannolikt förstått vårt material på nya sätt.

En annan aspekt som vi tänker påverkat resultatet av studien handlar om att vårt ämne ligger nära vår profession och vårt intresseområde. Under analysarbetet har vi märkt att det ibland har varit svårt för oss att lyfta blicken och kritiskt granska och reflektera över texterna och dess innehåll. Läsningen av texterna blev samtidigt ett lärande för oss, och vi blev ofta uppslukade



av författarnas kunnande och erfarenheter. I denna process granskade vi stundvis oss själva som blivande psykoterapeuter och ifrågasatte ibland vår egen kompetens. Vi såg upp till författarnas kloka tankar och intressanta resonemang, vilket gjorde det än svårare att kritiskt granska deras texter. Vi tänker att analysarbetet har blivit tidskrävande just på grund av detta faktum.

## 6. RESULTAT OCH ANALYS

Emellertid vill jag redan från början betona det förmättna i varje försök att teoretisera kring mötet med en människa som på djupt allvar kämpar med sitt livs mening och mål. Alla försök att åstadkomma en logisk eller praktisk ordning ter sig förenklade, triviala och nästan hädiska när man vet hur skört, mångtydigt och undanglidande varje mänskligt möte är. (Owe Wikström citerad i Kirkevold, 1994, s. 12)

I detta kapitel presenterar vi studiens resultat som bygger på det material vi hämtat ur den tidigare presenterade litteraturen författad av Lotta Landerholm (2005), Gudrun Olsson (2008), Anna Kåver (2011) och Harlene Anderson (2002). Utifrån studiens syfte, frågeställningar och den tematiska analysen har vi funnit ett antal centrala teman i vårt undersökningsmaterial vilka vi delat in under ett antal rubriker. Indelningen är långt ifrån självklar då kategorierna går in i varandra. Vi kan se hur temana har tydliga förbindelselänkar mellan varandra och uppdelningen blir snarare ett försök att bringa någon typ av ordning i ett komplext ämne.

Vi inleder kapitlet med den psykoteraeutiska relationens kännetecken, för att sedan närmare gå in på hur psykoteraeutens praktiska kunskaper kommer till uttryck i etablerandet av denna relation. I den avslutande delen för vi ett övergripande resonemang under rubriken *Fronesis - att veta när*. Löpande i texten gör vi försök till tolkningar av materialet utifrån våra teoretiska utgångspunkter.

### Den psykoteraeutiska relationens kännetecken

Nedan belyser vi den psykoteraeutiska relationens kännetecken under tre övergripande rubriker: *Ett unikt mellanmänskligt möte på delvis lika villkor*, *Ovissheten i mötet* och slutligen *Ömsesidigheten inom den psykoteraeutiska relationen*.

#### *Ett unikt mellanmänskligt möte på delvis lika villkor*

Ett genomgående tema i den studerade litteraturen är att den psykoteraeutiska relationen kännetecknas av det unika mötet mellan två människor - två subjekt. Klienten och terapeuten befinner sig var och en i sin fas i den egna livscykeln. Vi bär på våra erfarenheter av att vara människa oavsett om vi är den som söker hjälp eller den som ger hjälp. Det betonas att det i det psykoteraeutiska mötet väcks känslor knutna till erfarenheter av att vara i relation och att detta gäller både terapeuten och klienten. Häri menar man att det både finns möjligheter och risker.

Den psykoteraeutiska relationen handlar alltså lika mycket om vilka vi är som terapeuter, hur vi definierar oss som personer, våra terapeutidentiteter och självnarrativ som klientens självdefinitioner och självidentiteter. Landerholm (2005) menar att det är i just detta - likheten i att vara människor - som möjligheterna ligger att kunna hjälpa. Som terapeuter använder vi

den egna kunskapen om att vara människa för att söka förståelse för hur det kan vara för den som söker hjälp. Detta beskriver Landerholm i följande citat:

Den som ska ge och den som ska ta emot hjälp befinner sig var och en i sin fas i den egna livscykel. Men i detta att vara människor - levande, dödliga och att i varje nu vara med och forma det som sker sedan - är vi lika oavsett om vi är på hjälparens eller den hjälpsökandes plats. Just däri ligger faktiskt möjligheterna att vara hjälpare. Den egna kunskapen om att vara människa är källan man kan ösa ur för att ana hur det är för den som söker hjälp. (Landerholm, 2005, s. 100)

Molander (1996) hävdar att den levande kunskapen, som den visar sig i livet, står i centrum för den tysta kunskapen, inte den beskrivna eller det abstrakta. Vi tolkar det som att Landerholm hänvisar till just denna tysta kunskap som erhållits genom det levda livet och som gör det möjligt att hjälpa en annan människa där hen befinner sig.

Olsson (2008) beskriver i sin tur det som att två förståelsehorisonter måste överbryggas. Klienten som lever med sin problematik, förståelse, uppfattning av vad som är problemet och vad som borde göras åt det och psykoterapeuten med sitt särskilda yrkeskunnande. Här finns också mötets olika villkor och den asymmetri som präglas av att en person söker hjälp och den andre ger den. Olsson lyfter det faktum att det kan vara frestande och tillfredsställande att ha någon i sin makt och att det är viktigt att terapeuten kan kontrollera den stora potential av inflytande hen har över klienten.

Kåver (2011) sammanfattar ett antal faktorer som påverkar den psykoterapeutiska relationen (vilken hon benämner i termer av alliansen): klientens och terapeutens ålder, kön och kulturella bakgrund; klientens och terapeutens motivation; klientens relationshistoria, självschema och terapeutschema; terapeutens kunskap och erfarenhet; och effekten av pågående behandling (tidiga och fortlöpande framsteg).

Nämnda författare betonar, liksom Horvath (2018), dels det mellanmänniska i mötet som innebär att klient och terapeut utifrån den aspekten möts som unika individer med unika personligheter och erfarenheter, dels asymmetrin i den psykoterapeutiska relationen som utgörs av den mer avtalsmässiga aspekten av att klienten är den som söker hjälp och terapeuten den som ger den.

#### ETABLERANDET AV DEN PSYKOTERAPEUTISKA RELATIONEN

Olsson (2008) är den av författarna som skrivit mest om inledningen av terapin. Hon betonar att komplexiteten i det första mötet mellan terapeut och klient är enorm och att risken att dra snabba slutsatser är som allra störst då klient och terapeut träffas för första gången. Hon beskriver den utsatta position som både patienten och terapeuten inledningsvis befinner sig i som "självetvets sårbarhetstillstånd" (s. 178). Båda parter kommer att vara observanta på varandra, iaktta och tolka signaler. Klienten försöker förstå vem terapeuten är och försöker göra sig en uppfattning om terapeutens ärlighet, skicklighet och förmåga till empati. Olsson menar att ju mindre vi vet om en ny situation, desto mer är vi präglade av vår inre värld och våra föreställningar. Hon beskriver i citatet nedan hur hon själv kan känna inför mötet med en ny patient och den ångest som kan vara förenad med varje nytt möte - oron över att det inte kommer att uppstå en kontakt:

Varje patient ger oss möjlighet att upptäcka något nytt, och en viss ångest ingår som en ofrånkomlig del i detta upptäckande. Den oro jag själv känner då jag går till ett första möte handlar ofta om just detta att det inte blir något möte, att vi inte kan få kontakt. (Olsson, 2008, s. 175)

Vidare betonar Olsson vikten av att terapeuten försöker förstå vad det innebär för klienten att börja i terapin. Kastar sig klienten in i den nya situationen med hoppfull iver eller närmar hen sig denna med en misstänksam eller avvaktande hållning? Tar klienten kommandot och kontrollen eller vill hen helst undvika början av terapin?

Vikten av att terapeuten försöker att bli medveten om sin inre inställning till terapin lyfts också. Är terapeuten fylld av iver att hjälpa? Ger terapeuten klienten utrymme att träda fram eller är hen styrd av teorier? Vi tolkar detta som att Olsson pekar på vikten av att terapeuten gör sig medveten om vad hen utgår ifrån i sina bedömningar i mötet med klienten. Är det den generella kunskapen utifrån teorier (episteme), sin egen iver att hjälpa eller kunskapen utifrån den unika situationen (fronesis)? Fronesis förutsätter en växelverkan mellan det generella och det konkreta (Alvsvåg, 1994). Olssons frågor tyder på att hon betonar vikten av att terapeuten tar hänsyn till dessa olika former av kunskap för att skapa sig en ökad förståelse i det enskilda mötet.

Landerholm (2005) betonar i citatet nedan möjligheterna som finns i det ögonblick då klienten trots upplevelser av ensamhet ändå söker hjälp:

Om en människa upplever sig allena men ändå söker hjälp är det en stund av möjlighet. Det utgör ett ögonblick då det tillsammans med en annan människa kan gå att pröva sätt att känna, tänka och handla i eländet. Ett sådant möte innebär en rörelse som in sin tur kan generera en rörelse för att leva med, genom och förhoppningsvis ur det. (Landerholm, 2005, s. 66)

Vi tolkar detta som att det är viktigt att terapeuten är uppmärksam på just detta ögonblicks möjligheter som innebär att klienten just då är redo att tillsammans med en annan människa pröva sig fram i det svåra. Kåver (2011) å sin sida framhåller att terapeuten i inledningsfasen av terapin tydligt behöver förmedla empati, värme och ärlighet och att fokus behöver vara på samarbete och förhandling av mål för terapin. Kåver betonar, liksom Spencer m.fl. (2019) identifierat i sin studie, vikten av att terapeuten stödjer och bekräftar klienten i att bli motiverad och engagerad i sin behandling och att klienten får positiva förväntningar på både terapeuten och terapin, samt en upplevelse av hopp.

Olsson (2008) ställer i sin tur frågan om terapeuten kan lära patienten att gå i terapi och hur en sådan inskolning i så fall kan se ut. Här lyfts att det nog främst handlar om hur terapeuten via sin hållning och sitt empatiska lyssnande kan väcka patientens nyfikenhet på sig själv:

Främst handlar det nog om att via sin hållning försöka ge patienten frihet att undersöka sin egen inre värld, att väcka patientens nyfikenhet på sig själv. Genom terapeutens empatiska lyssnande kan patienten lära sig ett nytt sätt att lyssna på sig själv. (Olsson, 2008, s. 175)

Vi tolkar Olssons beskrivning som att den hållning terapeuten intar i mötet med patienten och det empatiska lyssnandet bygger på sådan kunskap som är svårt att uttrycka i ord (fronesis),

men visar sig i handling (Josefson, 1991). Ytterligare en dimension av innehållet i ovanstående citat är den lärandeprocess som handlar om att patienten i mötet med terapeuten erhåller ny kunskap om hur hen kan lyssna på sig själv. Något som vi också skulle kunna kalla en tyst dimension av patientens praktiska kunskap om sig själv.

### *Ovissheten i mötet*

Ett annat tydligt tema vi finner i litteraturen för vad som kännetecknar den psykoterapeutiska relationen är ovissheten i mötet, vilken bygger på vad som beskrivits ovan om det unika mötet mellan två människor. Olsson (2008) skriver ”att varje nytt möte med en människa innehåller att inte veta, att inte kunna just det som den personen bär med sig” (s. 181). I samma anda formulerar sig Landerholm (2005) på följande sätt: ”Varje hjälpsituation handlar i grunden om att hitta nya svar som ingen av de inblandade kan finna utan att de möts” (s. 41).

I citatet nedan uttrycker Olsson att terapeuten i mötet med klienten behöver hantera förbryllande och osäkra situationer snarare än att lösa ett avgränsat och väl definierat problem:

Det handlar om att förstå människors upplevelsevärldar, att hantera problematiska, förbryllande, osäkra situationer, att skapa mening i det som tycks sakna mening. Det handlar *inte* om att försöka lösa ett avgränsat, väl definierat problem utan snarare om att benämna problemen, formulera och kontinuerligt omformulera de problem som visar sig (”naming”, ”framing” och ”reframing”). (Olsson, 2008, s. 20)

Olsson menar att det är just denna inneboende oförutsägbarhet som gör psykoterapi till en praktik. Detta menar hon ställer särskilda krav på psykoterapeutens praktiska arbete. Enligt Josefson (2014) talar man i det praktiska arbetet om att när den professionelle möter oförutsägbara händelser sätts omdömet på prov. Detta innebär ett personligt ansvar genom att psykoterapeuten måste ta ansvar för sin bedömning. Därför är den praktiska kunskapen en kunskap som bygger på att den enskilda människan vågar ta sitt ansvar i insikt om att detta kan vara riskfyllt. Josefson menar att modet består i att våga pröva sig fram tillsammans med den enskilde med medvetenheten om att det kan bli fel. Hon tillägger att det är mycket viktigt att den professionelle också utsätter sina bedömningar och sitt handlande för kritisk reflektion.

### *Ömsesidigheten inom den psykoterapeutiska relationen*

Ytterligare ett tema vi kan urskilja i litteraturen kring vad som kännetecknar den psykoterapeutiska relationen är ömsesidigheten i den psykoterapeutiska relationen. När vi söker efter synonymer till ömsesidighet finner vi orden *växelverkan*, *interaktion*, *samspel* och *gemensamhet*. I den studerade litteraturen beskrivs olika bilder av denna ömsesidighet; exempelvis som ”en gemensam forskningsresa med ömsesidiga förhoppningar och med målet att ge klienten en bättre livskvalitet” (Kåver, 2011, s. 11) eller som en *kommunikationsdans* där terapeuten och klienten ömsom för och ömsom följer. Kåver menar att terapeuten kan denna *förändringsdans* bättre och är i dessa avseenden den som för, medan klienten är ”expert” på sitt eget liv, sina drömmar och önskningar. Där måste terapeuten visa följsamhet. Landerholm

(2005) beskriver det som att terapeut och klient måste hitta en *gemensam omsorg* om deras djupaste strävan som är att söka sig fram till vad de ska uppnå och hur det ska gå till.

Anderson (2002) beskriver terapeuten som en av flera *medförfattare* till klientens ännu oberättade och skiftande berättelse. Hon beskriver det terapeutiska samtalet som ett *ömsesidigt sökande* efter att förstå och utveckla gemensamma betydelser för att hantera det som för klient och terapeut samman. Enligt Anderson är inte målet att upptäcka kunskap eller information utan att ömsesidigt skapa ny mening och ny förståelse. I detta sökande använder klient och terapeut ett *gemensamt frågande* och ett *ömsesidigt funderande* där det välbekanta utforskas och utvecklas till nya betydelser, verkligheter eller narrativ. Följande citat illustrerar denna process:

En gemensam frågandeprocess börjar och vägleds av samtalets relevans allt eftersom terapeuten lär sig mer och mer om den andra personens återberättade upplevelser med en genuin, eftertänksam och öppen hållning. Det som börjar med att terapeuten lär sig något om klienten börjar väcka även klientens nyfikenhet, och inbjuder klienten till att göra terapeuten sällskap i ett gemensamt frågande kring relevanta ämnen. (Anderson, 2002, s. 122)

Enligt Anderson styr terapeuten varken innehållet eller samtalets riktning åt ett visst håll och är inte heller ansvarig för förändringens riktning. Det nya uppstår inom dialogen snarare än introduceras av terapeuten. Resultatet av samtalet kan inte förutsägas eller förutbestämmas utan byggs gemensamt genom samtalets utveckling. Andersson menar att detta gemensamma utforskande innefattar en *dialogrymd* - ett metaforiskt rum mellan och inom samtalets deltagare. Med dialogrymd menar Anderson ett utrymme i ens tankar med plats för många idéer, övertygelser och uppfattningar samtidigt.

Något som samtliga författare lyfter fram är den ömsesidiga påverkan terapeut och klient har på varandra. Anderson uttrycker det som att i en genuin dialog, till skillnad från en artig konversation, blir båda parter förändrade. Detta stämmer överens med Molanders (1996) resonemang om att det i dialogens väsen ingår att ett "jag" och ett "du" som formas och omformas i ett gemensamt och ömsesidigt projekt.

## DIALOGEN

Enligt samtliga författare är det terapeutens uppgift att engagera klienten i en meningsfull dialog, eftersom det är i och genom dialogen som hjälpen sker. Exempelvis uttrycker att Landerholm (2005) att en dialog är en plats där deltagarna försöker förstå andras perspektiv och samtidigt strävar efter att hitta ord för sitt eget perspektiv. Det är ett prövande och ett undersökande där olikheter respekteras och tas på allvar. Man försöker uppnå en ömsesidig förståelse. De som talar söker sig fram i dialog där en berättelse kan ta form som de båda sen kan utgå från. Landerholm pekar vidare på att det inte är mer av samma som den sökande behöver utan något nytt som ingen av dem på förhand kan veta vad det är. Hon skriver att den som hjälper och den som söker hjälp:

...är stammar i samma skog, mänsklighetens, men de har olika perspektiv beroende hur och var de står. (Landerholm, 2005, s. 205)

Anderson (2002) inspireras å sin sida av Shotter och uttrycker det som att det dialogiska samtalet/terapin ger möjlighet till en kontext som är en annan än vad klienten är van vid i sitt vardagliga liv. Anderson menar att det av terapeuten krävs en förmåga att skapa och upprätthålla en *dialogrymd* i vilken klienten enligt Shotter är ”fri att ströva omkring i ett vidsträckt fält av möjligheter” (Shotter citerad i Anderson, 2002, s. 121). Anderson skriver att terapeuter bör sträva efter att skapa ett utrymme för dialog och därmed underlätta en process där ohanterliga problematiska situationer kan omvandlas till hanterliga situationer med nya möjligheter. När detta sker, påpekar hon, börjar problemen upplösas:

Genom samtal utvecklas mening som är unik och anpassad till situationen och människorna i den. Det vill säga, förändring uppstår i och genom de omformuleringar som kommer fram ur berättandet och återberättandet av välbekanta berättelser. I berättandet och återberättandet uppstår inte bara nya historier, utan en människa förändras i relation till dessa: det berättande självet förändras. [...] Jag kallar den terapeutiska processen för ett *dialogiskt samtal*; dialogiskt samtal är en produktiv process där nya betydelser - annorlunda sätt att uppfatta, begripa, eller dela in upplevelserna i livet - uppstår och konstrueras ömsesidigt. I sin tur leder det terapeutiska samtalet [...] och 'det nya' som blir resultatet, till en upplevelse av handlingsförmåga och problem-upplösning. (Anderson, 2002, s. 118)

Anderson inspireras även av Tom Andersen och skriver att hon vill tala med människor på ett sätt som de inte talat med sig själva eller med varandra förut. Hon menar att en del av att tala annorlunda innebär att lyssna på ett annorlunda sätt. Att vi bör skapa utrymme för dialog, menar Anderson, hänger ihop med människans behov av samsyn och gensvar. Terapeuten vet inte vad hen gjort eller strävar mot förrän hen fått svar. Det är både ett skapande av mening och ett experiment, en utforskning tillsammans mellan terapeut och klient. Enligt Anderson är det terapeutens främsta intresse och intention att etablera ett dialogiskt tillfälle - och att genom denna dialog skapa förutsättningar för handlingsförmåga, för frihet och möjligheter, vilka är unika för klienten och hans situation. Hon menar att i takt med att dialogen utvecklas inträffar förändring.

Anderson (2002) skriver vidare att som klient få gensvar, det vill säga att bli hörd, sedd och trodd på är avgörande för dialogen. På detta sätt menar hon att terapeuten skapar en känsla hos klienten av att vara sammanlänkad och en känsla av tillhörighet. Vi tolkar det som Anderson säger som viktiga aspekter för etablerandet av den psykoterapeutiska relationen. Här tar terapeuten och klienten reda på och kan bara få reda på vad som verkligen menas alltefter som dialogen fortgår och häri kan ny förståelse och mening uppstå. Det tycks som om hon menar att bli utan svar kan vara katastrofalt - att terapeuten inte svarar an på det som klienten förmedlar. Anderson påpekar att dialog kan fortskrida innan man uppnår en gemensam förståelse, den process vari människor försöker förstå varandra:

Ur den här synvinkeln är psykoterapi (som gemensamt frågande) en process där man formar, säger och utvidgar det utsagda och det ännu-inte-sagda - utvecklingen, genom dialog, av nya betydelser, teman och berättelser - ur vilka nya självbeskrivningar kan uppstå. Men när det utsagda och det ännu-inte-sagda blir sagt, i berättande och återberättande, finns fortfarande obegränsade möjligheter kvar som inte är uppenbarade. (Anderson, 2002, s. 127)

Här kan vi ana en annan slags kunskap som krävs av terapeuten, den kunskap som inte är snabb och överlägsen utan istället en kunskap där man behöver vara i ett gemensamt sökande efter visdom, ett slags rum för gemensamt delande.

## Den psykoterapeutiska relationen i praktiken

I denna andra del i presentationen av resultat och analys belyser vi författarnas beskrivningar av hur psykoterapeutens praktiska kunskaper kommer till uttryck i arbetet med etablerandet av den psykoterapeutiska relationen. Josefson (2014) talar om den tysta kunskapen som en sinnlig kunskap som inbegriper sinnenas närvaro genom uppmärksamhet, blick, empati, intresse och engagemang. I vårt empiriska material återfinns beskrivningar av just sådana förmågor och kallar detta tema för *Sinnenas närvaro*. Det andra temat vi tar upp i detta avsnitt är reflektionens betydelse i det terapeutiska arbetet och slutligen ett tema som handlar om handlar om psykoterapeutens icke-vetande hållning. Som vi ser det är sinnenas närvaro, reflektionen och den icke-vetande hållningen starkt kopplade till varandra. Hög närvaro och förmåga att utifrån egen kompetens och erfarenhet uppmärksamma signaler från klienten är exempel på fronetiska kunskaper, liksom förmågan att reflektera över och agera utifrån dessa signaler, kanske med väldigt kort varsel i själva terapisituationen.

### *Sinnenas närvaro*

Under detta tema belyser vi terapeutens uppmärksamhet, empati och förmåga att ha tålamod och vara uthållig i sitt engagemang och intresse.

### UPPMÄRKSAMHET

Den förtrogenhetskunskap (fronesis) som Josefson (1991) talar om innebär att säga och göra rätt sak, vid rätt tillfälle mot rätt person. I detta menar hon krävs en utvecklad urskiljningsförmåga och att man är uppmärksam på olikheter, till skillnad från att dra snabba generella slutsatser. Vi kan se att terapeutens förmåga att vara uppmärksam löper som en röd tråd genom de texter vi studerat. Författarna beskriver uppmärksamhetens praktik på olika sätt. Landerholm (2005) menar att terapeutens intensiva uppmärksamhet i sig kan ha avgörande betydelse i samtalet, och att motsatsen - att verka frånvarande eller upptagen i egna tankar - istället kan bli en upplevelse av en relation och kontakt som inte blir hjälpsam. Vi tolkar detta som att terapeutens uppmärksamhet i sig kan vara relationsskapande. Följande citat illustrerar detta:

En hjälparens intensiva uppmärksamhet och försök att verkligen förstå, kan vara just det som har avgörande betydelse i ett samtal. På samma sätt kan en hjälparens sätt att verka frånvarande eller upptagen i egna tankar bli en grundläggande upplevelse av en kontakt som inte hjälper. (Landerholm, 2005, s. 223)



Kåver (2011) beskriver att uppmärksamheten kan ha två lägen; *riktad* och *fritt flytande*. Hon menar att terapeuten behöver besitta förmågan till bägge typer av uppmärksamhet och kunna anpassa dessa till de rådande omständigheterna. Kåver använder termerna *riktad uppmärksamhet*, *mindfulness* och *medveten närvaro* som utbytbara begrepp. Hennes beskrivning av denna förmåga bygger på Marsha Linehans tolkning av den österländska meditationskonstens medvetna närvaro. I följande citat beskriver Kåver hur turerna i terapeutens närvaro kan se ut:

1) från en riktad uppmärksamhet på fakta (det klienten säger) över till 2) tysta reflektioner om klientens historia och nuvarande kontext till 3) det pågående samspelet (kroppsspråk, tystnader etc.) i rummet, 4) över till uppmärksamhet på egna reaktioner på det klienten säger och gör, 5) tillbaka till fakta och innehåll, och slutligen 6) en tyst reflektion över vad allt detta sammantaget innebär för klienten, hur det kan förstås utifrån teorierna och hur nästa steg i "terapidansen" ska tas. Dessa växlingar och skiften i uppmärksamhet går snabbt. Det kan beskrivas som en färdighet hos terapeuten att *samtidigt hålla många olika fokus* aktuella under varje stund i samtalet. (Kåver, 2011, s. 76)

Kåver beskriver här hur terapeutens uppmärksamhet vandrar mellan innehåll och process, mellan vad som händer i nuet och klientens historia, mellan egna reflektioner och det klienten ger uttryck för och hur detta sammantaget kan förstås utifrån teorier. Hon beskriver hur terapeuten letar sig fram till ny förståelse genom dessa skiften och samtidigt gör en bedömning av hur nästa steg i *terapidansen* ska tas. I likhet med vad Kåver beskriver menar Alvs våg (1994) att *fronesis* förutsätter denna växelverkan mellan det konkreta och det generella.

Vad Aristoteles kallade den *kliniska blicken* innefattar samtliga former av kunskap (episteme, techne och fronesis) (Alvs våg, 1994). Vi tolkar Kåvers (2011) beskrivning av terapeutens närvaro och uppmärksamhet som att ha denna kliniska blick med vilken terapeuten växlar sin uppmärksamhet mellan vad som utmärker det specifika mötet, teorierna och handlandet.

Enligt Molander (1996) har en kunnig praktiker förmåga att vara uppmärksam i sin handling genom att hen kan hålla flera alternativ öppna som levande möjligheter i handlingen. Varje situation betraktas som unik och den kunnige praktikern är då beredd på att det oförutsägbara kan inträffa. På så vis blir det en prövande och experimenterande praktik. Molander talar här om en slags uppmärksam handlande med en beredskap för förändring. Vi uppfattar det som att terapeuter behöver ha förmågan att hantera situationer som utmärks av osäkerhet, att pröva sig fram och på detta sätt bli forskare tillsammans med den man möter.

Uppmärksamhet går hand i hand med lyssnande. Enligt Molander (1996) är förmågan att lyssna uppmärksam den viktigaste skillnaden mellan en amatör och en skicklig utövare. Genom att lyssna med hög närvaro kan den egna improvisationen ges plats, vilket enligt Molander i sig skapar ett personligt kunnande. Som vi ser det räcker det inte att som terapeut endast lära sig hantverket (techne) och imitera någon som är ens förebild eller följa en manual. Vi anar att Aristoteles nog skulle ha uttryckt sig på detta sätt. Det gäller att hitta en egen stil, en egen röst och ett eget lyssnande som bygger på levd erfarenhet. Genom detta har terapeuten en fronetisk kunskap.

## EMPATI

Samtliga författare skriver om empati som en viktig aspekt av relationsskapandet. Förmågan att leva sig in i klientens situation och låta sig beröras ser vi som en del i *sinnenas närvaro*. Landerholm (2005) menar exempelvis att terapeutens genuina ansträngning att verkligen förstå kan ha avgörande betydelse i mötet med klienten och att mycket av denna kommunikation aldrig blir direkt uttalad i ord. Kåver (2011) å sin sida beskriver empati som en medvetenhet av alla sorters känslor, reaktioner och intentioner hos den man möter. Hon kopplar välvilja till empati och menar att detta handlar om en riktad medvetenhet till andra människors lidande och kämpande i en svår tillvaro och en vilja att hjälpa till att minska detta lidande. Kåver betonar att det är avgörande hur terapeuten reagerar och svarar an på det som klienten förmedlar och visar upp. Om terapeuten har svårt att styra sin uppmärksamhet och aktivera sin empati och istället visar trötthet, rädsla eller brist på engagemang när klienten beskriver sitt lidande sjunker klientens förtroende. Vidare menar hon att när terapeuten strävar efter att se klienten utifrån hela sitt livssammanhang aktiveras terapeutens empati:

...när man bemödar sig om att kliva utanför symtomen och se klientens sammansatthet, hans prisma - även de så kallat salutogena, de friska och funktionella faktorerna - aktiveras sympati och värme för klienten. (Kåver, 2011, s. 35)

Anderson (2002) menar att det är möjligt att komma nära en annan människas upplevelse, men att vi aldrig helt kan förstå vad den betyder för honom eller henne. Hon menar att vi endast kan nå en ungefärlig förståelse, men att terapeuten bör ha inställningen att denne ska försöka förstå. Vi tolkar det som att författarna vill säga att terapeuten bör ha en intention om att vara välvilligt nyfiken på den som söker hjälp och att terapeuten vill väl i sina utforskande frågor.

Ett sätt att förstå empati utifrån våra teoretiska utgångspunkter kan vara med hjälp av vad Gustavsson (2002) skriver om praktisk klokhet. Vi ser det som att terapeuten lyssnar av sin egen sinnesstämning, en förnimmelse av något särskilt som upptar klientens upplevelsevärld, och förmår fånga upp det som är och visar sig i stunden. Det skulle exempelvis kunna handla om att inge hopp om att allt i klientens liv inte är meningslöst. Molander (1996) menar att förmågan att vara inkännande är en del av den praktiska kunskapen. Empati är således omöjlig att kvantifiera utifrån att det är en förtrogenhetskunskap som utvecklas i det personliga mötet och som inte låter sig fångas i mätbara kategorier (Josefson 2014).

## TÅLAMOD OCH UTHÅLLIGHET

I den studerade litteraturen uppfattar vi att samtliga författare lägger vikt vid terapeutens förmåga till ihärdighet, tålamod och uthållighet som en förutsättning för den terapeutiska relationen. Vi noterar att de uttrycker detta på olika sätt. Exempel på sådana formuleringar vi finner är att ”orka ta emot klientens smärtsamma berättelser”, att med ”envis uthållighet” skapa hopp (Kåver, 2011, s. 36) och att terapeuten kan behöva ”använda all sin fantasi och allt tålamod för att kunna skapa en dialog där det nya kan prövas” (Landerholm, 2005, s. 44).

Kåver (2011) talar om ett *jämnmod* som handlar om att terapeuten vågar hålla kvar sin närvaro även i det smärtsamma. Hon menar att klienten behöver känna att hen vågar öppna sig om sitt innersta och det mest smärtsamma i förvissningen om att terapeuten orkar ta emot och

förmår arbeta med det. Landerholm (2005) tar upp att terapeuten kan behöva stå ut med kritik och anklagelser utan att förlora tilltron på sig själv. Detta tolkar vi också som någon form av uthållighet.

Förmåga att härda ut i ovissheten kan tolkas som att terapeuten inte låter sig dra några snabba slutsatser utifrån klara definitioner och kategorier, utifrån den kunskap som är generell och som Aristoteles kallade *episteme*. Inte heller bör terapeuten låta sig styras av egna reaktioner som kan väckas i mötet med klienten. Terapeuten bör istället stanna kvar och använda sitt genuina intresse och lyhördhet för att verkligen förstå hur just denna klient har det utifrån sin unika situation. Här krävs en hög närvaro och en känslighet för vad som bör göras i stunden.

### *Reflektionen*

Olsson (2008) betonar att reflektionen är central för en kunnig praktiker, både *reflektion-i-handling* och *reflektion över handling* (Schön, 2015). En beskrivning av reflektion som vi finner intressant är Olssons formulering av varför reflektion i och över vårt yrkesutövande är en viktig aspekt för den psykoterapeutiska praktikern:

...vad som utmärker den professionella praktikern är hans/hennes förmåga att värdera sin egen praktik, kritiskt reflektera över kriterier för god praxis i stället för att försöka implementera några allmänna regler baserade på forskning. (Olsson, 2008, s. 32)

Sett ur Schöns teori om *reflektion-i-handling* påbörjas en undersökning av något bekymmersamt, ett dilemma som påverkar situationen så pass att det krävs att de människor som deltar startar ett utforskande. Detta sker utifrån ett dilemma i situationen som visar sig obegriplig till att förhoppningsvis bli begriplig. Genom detta utforskande kan en stabilitet återskapas, men bara tillfälligt, eftersom livet pågår. Det vi försöker ge stadga åt är till sin natur föränderligt och i ständig rörelse. Schön (2015) framhåller att denna förmåga att kunna växla mellan teori och handling, där målen är oklara och diffusa men som kräver ett klargörande utifrån frågorna: *Vad ska jag göra nu?* eller *Vad är viktigt för den här personen?* Det gäller att ha och använda en förmåga att urskilja vilken handling som ska utföras eller inte utföras. Vi tänker inte först och handlar sen. Vi gör en sak, menar Schön, vi reflekterar i själva handlingen.

Vad Anderson (2002) kallar en problembestämningsprocess är en process i vilken terapeuten benämner vad som är viktigt att vara uppmärksam på och på så sätt placerar in detta viktiga i en ram, i det sammanhang som skapar ett utrymme där frågor och svar får vandra fram och tillbaka. Hon menar vidare att denna process ofta har en negligerad men avgörande roll i förändringsprocessen:

Denna process banar väg och avgör om vi kan lösa problemet; det vill säga, en problematisk situation kan omvandlas till ett hanterligt eller ohanterligt problem, och omvänt. Ett samverkande synsätt strävar efter att skapa ett utrymme och underlätta en process där ohanterliga problematiska situationer eller narrativ kan förvandlas till hanterliga, med möjligheter. Och när detta händer, börjar enligt min erfarenhet problemen upplösas. (Anderson, 2002, s. 84)

Molander (1996) skriver att det synsätt som står i centrum för Schöns teori bygger på hur den praktiska utövaren bör lösa sin uppgift när målen är oklara och föränderliga. Detta sker genom *reflektion-i-handling* som innebär ett sätt att hantera problemet under en process där det skapas en grund för att formulera ett problem, där utgångspunkten ofta kännetecknas av en rörlighet. Här görs en slags identifiering av det komplexa bekymret. Han talar om den reflekterande praktikern vars handlande präglas av *kunskap-i-handling* och *reflektion-i-handling*. Praktikern måste skapa sammanhang i bekymmersamma och obegripliga situationer, precis som Anderson beskriver ovan, där den kunniga praktikern skall kunna hantera situationer som är osäkra och oförsägbara. Det är påfallande att den kunskap som krävs här är ”veta när kunskap” (fronesis), där terapeuten behöver vara uppmärksam och ta ställning till vad som ska benämnas i denna rörlighet, att ha förmåga att fånga upp vad som är viktigt att gå vidare med i den fortsatta terapin.

Samtliga författare i vår studie påtalar på olika sätt vikten av att terapeuten har uppmärksamheten riktad även mot sig själv. Att vara vaksam på både den inre och den yttre dialogen under samtalet gång, det vill säga att reflektera inåt och hålla den inre dialogen i rörelse, har en avgörande betydelse inom den psykoterapeutiska relationen. Kåver (2011) ger exempel på detta i följande citat:

Klienten är inte den enda intressanta fokuskällan. Att växla fokus handlar också om att ta upp sig själv i uppmärksamhetens ljus - att vara självreflektiv under arbetets gång. [...] Ett bra sätt att rikta uppmärksamheten mot sig själv är att bli lite frågvis i det tysta. [...] Vad känner jag just nu? Varför reagerar jag så här (kroppen, tankar, känslor) med denna klient? Vad säger det mig att jag blir så obegripligt sömnig och trött med den här klienten? [...] Undviker jag något obehagligt? (Kåver, 2011, s. 75)

### *Icke-vetande hållning*

Den mest tydliga aspekten utifrån Andersons (2002) sätt att se på förändring är förmodligen påståendet att terapeuten ska förhålla sig och utgå från ett *icke-vetande*. Med utgångspunkt i detta påstående kan det vara en betydande skillnad att klienten är expert på sitt problem och att låta hen veta bäst. Anderson tillskriver dialogen en förmåga att skapa oss själva, i relation till andra. Här skriver hon om att terapeutens kompetens ska bestå i att skapa utrymme för dialog och tona ner sig själv som expert på mänskligt beteende. Meningsfullhet och ny förståelse konstrueras där ute i verkligheten tillsammans med andra och därmed har Anderson en kunskapssyn som präglas av att ingenting *är utan i rörelse*:

Klienten tillför innehållsexpertis: klienten är expert på sina livserfarenheter och vad som fört honom/henne in i den terapeutiska relationen. När klienterna själva lägger fram sina berättelser, kan de erfara och känna igen sin egen röst, makt och auktoritet. Terapeuten tillför processexpertis: terapeuten är expert på att engagera sig och delta tillsammans med klienten i en dialogisk process; ett berättande i första person. (Anderson, 2002, s. 102–103)

Anderson betonar det gemensamma samtalet (dialogen) och låter därmed det exklusiva expertuttalandet komma i bakgrunden. Ett samtal som präglas av ett icke-dömande och ett icke-

uträknande, ett samtal som på förhand inte kan veta hur det ska sluta. Vi tolkar detta som en välvillig nyfikenhet, att det finns en önskan från terapeutens sida att vilja veta mer om det som klienten önskar hjälp med. Det verkar som Anderson menar att det jag tror mig veta är en kunskap bland andra och att min kunskap, liksom din, är något som ständigt skapas på nytt. Däri kan även ny förståelse uppstå utifrån detta icke-vetande. Anderson skriver:

Jag kan inte veta i förväg vad jag ska fråga om; jag kan inte välja ord som ska åstadkomma ett speciellt resultat. Jag vill delta naturligt i det slags process jag vill beskriva, inte konstgjort. För jag är i, inte utanför, den process jag försöker skapa. (Anderson, 2002, s. 134)

Denna icke-vetande hållning som Anderson beskriver påminner mycket om den fronetiska aspekten (praktiska klokheten) av kunskap som går ut på att arbeta med det specifikt mänskliga livet och dess mångfacetterade spektrum där inget i förväg med säkerhet kan fastställas. Denna förmåga att inte förstå allt direkt utan att kunna låta sig överraskas ingår som en del av fronesis och därav är denna kunskap situationsberoende, relationell och kontextuell. Även Schön (2015) påpekar att denna process liknar det vardagliga samtalets välkända mönster där parterna plockar upp och utvecklar teman tillsammans som de sedan talar vidare kring. Han menar häri att deltagarna *tillverkar* något, av teman skapas samtal, som blir en konst formad av levande människor med den specifika situationens material. Anderson illustrerar detta på följande sätt:

...den mening som uppstår påverkas av vad terapeut och klient bär med sig in i samtalet och deras interaktioner med varandra kring detta. Huruvida ny mening uppstår beror av det nya (icke-vetandet) i det terapeuten just ska till att höra och terapeutens förmåga att samtidigt vara uppmärksam på såväl inre som yttre dialog. (Anderson, 2002, s. 123)

Utifrån Schöns teori verkar det som att terapeutens praktiska kunskap kan bestå i att kunna vara kvar i stunden, att inte genast förstå och begripa allt som sägs och att det är karakteristiskt för denna *icke-vetande hållning*. I denna position kan man ana att det krävs av terapeuten att vara en aktiv lyssnare och hen behöver vara empatisk. Det krävs också mod av terapeuten att vara kvar i sin egen otrygghet av att inte ha ett absolut vetande, det vill säga där och då reflektera över om hen kan hjälpa den här personen. När terapeuten inte vet måste hen justera sin uppfattning en aning om det fenomen eller det problem som ligger framför, vilket kan ske snabbt. Den icke-vetande hållningen gör att man reflekterar över sina tidigare erfarenheter och kunskapen kring det som uppkommer i stunden och kan då göra en omdömesgill bedömning. Det blir också tydligt att de fronetiska kunskaperna är sammanvävda kunskaper som är förvärvade under lång tid, grundat på erfarenhet, reflektion och träning (Schön, 2015).

Molander (1996) påpekar att kunskapsbildning ingår i kollektiv av olika slag. Därför hävdar han att det är olämpligt att tala om kunskap som om det är något individen har eller inte har. Då han talar om deltagande i kunskap är det för att speciellt betona den kollektiva sidan av kunskapsbildning. Dialogens process kännetecknas av likvärdighet och icke-dömande, så utifrån Molanders resonemang menar han att en av dialogens utgångspunkter är att man inte på förhand vet vad som kommer uppstå, vilken ny kunskap som kommer ut av att vara i dialog. Det verkar som om det här, att befinna sig i ett icke-vetande, är något större, något ogripbart i

stunden. Terapeuten behöver vara närvarande med all sin känslighet för att förstå vad som sker just nu, att det bland annat handlar om den här situationen och den här människan.

## Fronesis - att veta när

I den konkreta situationen handlar det om att överväga innan man handlar. Här räcker inte bara kunskap, utan det krävs också klokhet och omdöme (Alvsvåg, 1994). Detta innebär att det krävs en väl utvecklad känslighet för vad som är av betydelse här och nu, att terapeuten använder alla sina tidigare erfarenheter för att skapa en förståelse för just den här situationen. Att vara närvarande och ha en lyhördhet för vad som är viktigast för just den här människan. Det handlar om att terapeuten behöver använda alla sina sinnen för att fånga upp dessa intryck. Kåver beskriver detta på följande sätt:

Genom att öka sin förmåga att fokusera på vad som händer i stunden kan terapeuten vässa sina terapeutiska redskap. I den terapeutiska dansen blir terapeuten bättre på att veta när hon ska agera och när hon vinner mer på att vara tyst och luta sig tillbaka. Ibland behöver man öka takten, ibland sakta ner så man inte gör klienten överväldigad och invaderad av information och välvillighet. Ibland behöver terapeuten utmana, och ibland vila på steget. För att hjälpa klienten till förändring och läkning, måste terapeuten ha en följsam närvaro, stund för stund och genom hela terapin. (Kåver, 2011, s. 77)

Kåvers citat skulle kunna illustrera vad Schön (2015) benämner som *kunnande-i-handling* där kunskapen sitter i kroppen och personen vet hur hen ska göra utifrån lång erfarenhet. Denna kunskap är svår att klä i en verbal språkdräkt. Istället visar individen fram sitt kunnande genom sin handling.

Molander (1996) påpekar i sin tur att *kunskap-i-handling* och *reflektion-i-handling* innebär att den kunniga praktikern är uppmärksam i sin handling och att hen har förmåga att hålla flera alternativ öppna som levande möjligheter i sin handling. Vidare påpekar Molander att den erfarna praktikern har utvecklat en förmåga att agera i nuet och välja sätt att agera i varje nytt ögonblick, vilket bygger på avancerade processer av flera ställningstaganden. Denna kedja av beslut kräver mental energi, det vill säga att veta hur man ska göra i just detta unika tillfälle när det oförutsägbara dyker upp. Kåver talar om förmågan att samla sin uppmärksamhet dit den gör mest nytta:

Jag vill gärna beskriva det som en färdighet att medvetet *samla sin uppmärksamhet till där den gör mest nytta, där den behöver vara*. Jag kallar det för närvarostunder - små stunder av styrning av uppmärksamheten mellan självreflektion, klienten och processen i rummet. (Kåver, 2011, s. 81)

Vi menar att man skulle kunna kalla detta en slags *ögonblickets intelligens* som bygger på vad Molander (1996) kallar för det praktiska intellektet. Han uttrycker att detta är en form av en intellektuell aktivitet. Vi tolkar det som att denna form av kunskap vilken utförs av en kunnig, erfaren och reflekterande psykoterapeut i sin dagliga gärning, där det framförallt handlar om att vara omdömesgill och empatisk, är essensen av fronesis. Vi kanske kan kalla det en sinnlig närvaro för det som sker i stunden och en vänskaplighet inför just den här människan.

## 7. AVSLUTANDE DISKUSSION

Syftet med studien var att undersöka beskrivningar av dels vad som kännetecknar den psykoterapeutiska relationen, dels hur psykoterapeutens praktiska kunskaper kommer till uttryck i etablerandet av denna relation. Vi vände oss till litteratur författad av erfarna psykoterapeuter för att söka svar på våra frågeställningar.

Studien har visat att psykoterapeutens praktiska kunskaper är av avgörande betydelse i etablerandet av den psykoterapeutiska relationen. Särskilt de *fronetiska* kunskaperna är av vikt för att skapa förutsättningar för denna relation. Vad som kännetecknar den psykoterapeutiska relationen är enligt den studerade litteraturen *det unika mellanmännsliga mötet* mellan klient och terapeut. Detta möte handlar om ovissheten i situationen, osäkerheten i att få kontakt och ömsesidigheten i relationen. Det krävs av terapeuten att ha en sinnlig närvaro i varje ögonblick i detta möte. Denna sinnliga närvaro inbegriper terapeutens förmåga att vara uppmärksam, empatisk och ha tålmod. Det handlar om att terapeuten strävar efter att förstå klientens upplevelsevärld och ha förmåga att hantera osäkra, förvirrade och problematiska situationer. Vidare handlar det om att terapeuten vågar vara kvar i sin egen otrygghet. Denna *situationskunskap* innebär att göra överväganden och handla på ett rimligt sätt i svåra situationer, vilket förutsätter ett gott omdöme. Aristoteles betonade att *fronesis*, den praktiska klokheten, är knutet till etik. *Fronesis* syftar till att skapa ”det goda” och hur terapeuten handlar i stunden blir därför avgörande för kvaliteten i relationen (Gustavsson, 2002). Terapeuten gör en tolkning i den unika situationen genom *reflektion-i-handling* (Schön, 2015).

Genom dialog skapas ny mening och ny förståelse i det som tycks sakna mening. Det handlar om ett gemensamt sökande och frågande - genom delande av tankar och känslor. Här krävs av terapeuten en *icke-vetande hållning* med en öppenhet för det som uppkommer i samtalet. Terapeutens praktiska kunskaper består i att kunna vara kvar i stunden, att inte genast förstå och begripa vad som sägs och samtidigt ha förmåga att urskilja vilken handling som ska utföras eller inte utföras - att ha den *kliniska blicken* för vad som bör göras. I detta ingår att terapeuten tar ansvar för sin bedömning. Detta *kunnande-i-handling* bygger på att terapeuten har en uppövad känslighet utifrån sina praktiska erfarenheter (Schön, 2015). Det krävs ett mod av terapeuten att ta ansvar och handla i stunden, med en medvetenhet om att det kan bli fel. Med *reflektion över handling* utsätter terapeuten sina erfarenheter för kritisk prövning (Molander, 1996). När terapeuten reflekterar över sina erfarenheter och blir speglad i andra, kan både de lyckade och mindre lyckade erfarenheterna användas för att finna nya handlingsmönster, härmed skapas ny kunskap. Denna personliga kunskap, förvärvad utifrån den praktiska erfarenheten, är *situationsberoende, relationell* och *kontextuell*. *Fronesis* är därmed sammanvävda kunskaper förvärvade under lång tid grundade på erfarenhet, reflektion och handling.

Vi valde att i denna studie vända oss till den redan skrivna litteraturen då vi ville ta del av erfarna psykoterapeuters skildringar av deras praktiska erfarenheter av psykoterapi. Vår ambition med studien var att beskriva och begreppsliggöra psykoterapeuters praktiska kunskaper. Sådan kunskap som vi lätt tar för given, och som kanske just därför blivit förbisedd och g(l)ömd. Vi kan konstatera att vi funnit värdefull kunskap om den psykoterapeutiska relationens kännetecken och tillblivande. Samtidigt ser vi begränsningar med vårt tillvägagångssätt då fördjupande dialoger med författarna inte varit möjliga att genomföra. Det

hade varit intressant att göra en mer praktiktäna studie såsom samforskningen erbjuder (Mårtensson Blom, 2006). Denna tanke har funnits med oss genom processen och om vi hade haft mer tid hade det varit givande att komplettera studien med samforskande samtal i form av intervjuer med både psykoterapeuter och deras klienter. Vi anser att det behövs vidare forskning om psykoterapeuters praktiska kunskaper. Således vill vi uppmuntra till fler praktiktäna studier i kvalitativ anda, så att vi bättre kan förstå kopplingar mellan praktik och teori.

När vi nu närmar oss slutet av vår studie och reflekterar över de resultat vi funnit, kan vi konstatera att vi trots ett komplext ämne har bidragit till att göra en del av den så kallade tysta kunskapen hörd. Vi har i ord formulerat och förhoppningsvis bidragit till att göra psykoterapeuters tysta/praktiska yrkeskunnande mer begripligt. Är det kanske så som Svenaeus hävdar; att den praktiska kunskapen inte är tyst, utan snarare *tystad*:

Argumentet att den praktiska kunskapen är tyst och därför omöjlig att få grepp om med hjälp av just ord och begrepp är inte hållbar. Tystad blir den praktiska kunskapen förvisso ofta av de som inte vill se och höra den, men den är inte *dömd* till tystnad. (Svenaeus, 2009, s. 15)

Vidare anser vi att vi i vårt samhälle behöver skapa arbetsmiljöer som prioriterar och uppmuntrar reflektion och gott omdöme. Detta förutsätter att man främjar en stämning på arbetsplatser där den mänskliga omdömesförmågan kan tillåtas blomstra. Det behövs modiga psykoterapeuter som vågar göra sig själva till föremål för granskning genom reflektion, vilket förutsätter en vänlig arbetsmiljö där man kan få lov att göra misstag och våga tala om dessa. I samma anda påpekar Bornemark att:

Vi behöver system som premierar personal som på ett klokt sätt tar till sig vetenskapliga resultat och stödjer sig mot rutiner och manualer, men som inte tror att vetenskapliga resultat och manualer på ett automatiskt sätt genererar den goda omsorgen, vården eller lärandet. (Bornemark, 2014, s. 9)

Slutligen bör psykoterapeuter vara *vetande*, *kunniga* och *kloka*. Vetandet, kunnandet och klokheten står i olika slags relationer till och kompletterar varandra. Vi menar att den praktiska kunskapen borde få ett större erkännande, då den under lång tid fått stå tillbaka skymd av den teoretiska vetenskapen. Vår förhoppning är att denna uppsats har bidragit till en fördjupad förståelse kring psykoterapeutens praktiska kunskap och att vi har medverkat till att skapa en vackrare och klarare utsikt i vårt varande i vardagen, som psykoterapeuter.



## REFERENSLISTA

- Ackerman, S. J., & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 1–33.  
[http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/S0272-7358\(02\)00146-0](http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/S0272-7358(02)00146-0)
- Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder* (2., [utök. och aktualiserade] uppl.). Liber.
- Alvsvåg, H. (1994). Vart är omvårdnaden på väg—Mot vetenskap eller klokskap? I M. Kirkevold, F. Nortvedt, & H. Alvsvåg (Red.), *Klokhhet, omdöme och skicklighet: Kari Martinsens inflytande på omvårdnad och utbildning*. Studentlitteratur.
- Anderson, H. (2002). *Samtal, språk och möjligheter: Psykoterapi och konsultation ur postmodern synvinkel*. Mareld.
- Binder, P.-E., Holgersen, H., & Nielsen, G. H. (2009). Why did I change when I went to therapy? A qualitative analysis of former patients' conceptions of successful psychotherapy. *Counselling & Psychotherapy Research*, 9(4), 250–256.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/14733140902898088>
- Bohlin, H. (2009). Tyst kunskap: Ett mångtydigt begrepp. I F. Svenaeus & J. Bornemark (Red.), *Vad är praktisk kunskap?* Södertörns högskola. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:sh:diva-3283>
- Bohlin, I., & Sager, M. (2011). *Evidensens många ansikten: Evidensbaserad praktik i praktiken*. Arkiv.
- Bornemark, J. (2018). *Det omätbaras renässans: En uppgörelse med pedanternas världsherravälde* (Första upplagan). Volante.
- Bornemark, J. (2013, maj 12). Fronesis i välfärden. I *Filosofiska rummet*.  
<https://sverigesradio.se/avsnitt/188784>
- Bornemark, J. (2014) Förord. I Victor Tillberg, L. *Kvalitetsjakten: om professionalitet i välfärden*. Premiss i samarbete med Arena idé.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners* (1. ed.). SAGE Publications.
- Duncan, B. L., & American Psychological Association. (2010). *The heart & soul of change: Delivering what works in therapy* (2. ed.). Washington, DC American Psychological Association.
- Eriksson, J. (2008, januari 14). Konsten visade Freud vägen till själsdjupet. *Svenska Dagbladet*.  
<https://www.svd.se/konsten-visade-freud-vagen-till-sjalsdjupet>
- Eriksson, J. (2015, september 29). Dags att lyssna till den tysta kunskapen. *Svenska Dagbladet*.  
<https://www.svd.se/dags-att-lyssna-till-den-tysta-kunskapen>

- Gustavsson, B. (2002). *Vad är kunskap?: En diskussion om praktisk och teoretisk kunskap*. Myndigheten för skolutveckling.
- Hjertström Lappalainen, J. (2015). Inledning. I J. Hjertström Lappalainen (Red.), *Klassiska texter om praktisk kunskap*. Södertörns högskola.
- Horvath, A. O. (2018). The psychotherapy relationship: Where does the alliance fit? I O. Tishby & H. Wiseman (Red.), *Developing the therapeutic relationship: Integrating case studies, research, and practice* (First edition). American Psychological Association.
- Johannessen, K. S. (1999). *Praxis och tyst kunnande*. Dialoger.
- Josefson, I. (1991). *Kunskapens former: Det reflekterade yrkeskunnandet*. Carlsson.
- Josefson, I. (1992). *Tankar om läkarens yrkeskunnande*. Landstingsförb.
- Josefson, I. (2014, augusti 26). *Tyst kunskap* [[Videofil]]. <https://xenter.solidtango.com/video/tyst-kunskap>
- Kirkevold, M. (1994). Inledning. I F. Nortvedt, H. Alvsvåg, & M. Kirkevold (Red.), *Kloket, omdöme och skicklighet: Kari Martinsens inflytande på omvårdnad och utbildning*. Studentlitteratur.
- Kirkevold, M., Nortvedt, F., & Alvsvåg, H. (Red.). (1994). *Kloket, omdöme och skicklighet: Kari Martinsens inflytande på omvårdnad och utbildning*. Studentlitteratur.
- Kristensson Ugglå, B. (2019). *En strävan efter sanning: Vetenskapens teori och praktik* (Upplaga 1). Studentlitteratur.
- Kåver, A. (2011). *Allians: Den terapeutiska relationen i KBT* (1. utg.). Natur & kultur.
- Mårtensson Blom, K. (2006) Samspele, samtala, samforska om ömsesidiga processer i terapi och forskning. *Fokus på familien*, 35(04), 257-276.
- Landerholm, L. (2005). *Hjälpe mig den som kan: En bok om konsten att ge och ta emot hjälp*. Natur och Kultur.
- Lavik, K. O., Frøysa, H., Brattebø, K. F., McLeod, J., & Moltu, C. (2018). The first sessions of psychotherapy: A qualitative meta-analysis of alliance formation processes. *Journal of Psychotherapy Integration*, 28(3), 348–366. <http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/int0000101>
- Miller, S. D., & Bertolino, B. (2014). *Feedback-informerad terapi—FIT* (1. uppl.). Studentlitteratur.
- Molander, B. (1996). *Kunskap i handling* (2., omarb. uppl.). Daidalos.
- Olsson, G. (2008). *Berättelsen som utgångspunkt: Psykoterapi i praktik och forskning*. Natur och kultur.
- Philips, B., & Holmqvist, R. (2008). *Vad är verksamt i psykoterapi?* (1. uppl.). Liber.

Polanyi, M. (2013). *Den tysta dimensionen*. Daidalos.

Sandell, R. (2008). Patienten och terapeuten, två avgörande faktorer. I B. Philips & R. Holmqvist (Red.), *Vad är verksamt i psykoterapi?* (1. uppl.). Liber.

Schön, D. (2015). Att lära ut konstnärlighet genom reflektion-i-handling. I J. Hjertröm Lappalainen (Red.), *Klassiska texter om praktisk kunskap*. Södertörns högskola.

Spencer, J., Goode, J., Penix, E. A., Trusty, W., & Swift, J. K. (2019). Developing a collaborative relationship with clients during the initial sessions of psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(1), 7–10.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/pst0000208>

Svenaesus, F. (2009). Vad är praktisk kunskap? I F. Svenaesus & J. Bornemark (Red.), *Vad är praktisk kunskap?* Södertörns högskola. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:sh:diva-3283>

Tishby, O., & Wiseman, H. (Red.). (2018). *Developing the therapeutic relationship: Integrating case studies, research, and practice* (First edition). American Psychological Association.