



LUNDS
UNIVERSITET

**En fenomenologisk studie av sex psykologers förhållningssätt till
andlighet**

Författare: Karolina Holm, Abhi Robert Mody

Institutionen för psykologi, Lunds Universitet

Handledare: Lennart Viberg

Examinator: Clemens Weikert

2007-08-10

Abstract

The purpose of this essay is to examine Cognitive and Psychodynamic theory in the ways they approach spirituality. How and whether or not the personal view of spirituality affects the professional role of the psychologist is investigated. Data from six semi-structured interviews with psychologists have been collected and analysed in a qualitative, phenomenological method. The results reflect two main topics and several subsequent headlines with regards to: 1) the psychologist's professional approach and 2) the area in between the psychologist's personal and professional approach to spirituality. From empirical studies and relevant theories, a discussion is held about the psychological approaches to spirituality in psychotherapy. The results indicate that how one works with spirituality as a psychologist is influenced by one's theoretical framework, the workplace environment and one's private approach.

Keywords: Spirituality, belief, faith, approach, illusion, neutrality, outlook on life, phenomenology, mindfulness, religion.

Abstrakt

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur kognitiv och psykodynamisk teori förhåller sig till begreppet andlighet. Om och isåfall hur det personliga förhållningssättet till andlighet påverkar den professionella rollen som psykolog utforskas. Data från sex semistrukturerade intervjuer med psykologer har samlats in och analyserats i en kvalitativ och fenomenologisk metod. Resultaten påvisar två centrala teman; 1) Psykologens professionella förhållningssätt till andlighet och 2) området mellan psykologens personliga och professionella förhållningssätt till andlighet, samt ett antal underteman. Med hjälp av empiriska studier och relevanta teorier förs en diskussion om psykologiska förhållningssätt till andlighet i psykoterapi. Resultaten indikerar att sätten man jobbar med andlighet som psykolog påverkas av ens teoretiska ramverk, arbetsplatsen och ens privata förhållningssätt.

Nyckelord: Andlighet, tro, förhållningssätt, neutralitet, illusion, livsåskådning, fenomenologi, mindfulness och religion.

Förord

För oss båda har arbetet lett till fördjupad kunskap, nya perspektiv och en öppenhet för ämnet andlighet.

För en av oss har det varit särskilt givande att få umgås med alla dom vackra orden som ingår i den andliga vokabulären. Att regelbundet läsa, höra och uttala ord som vördnad, medkänsla och försoning har väckt tankar och känslor. För den andra har förståelsen av begreppet eller fenomenet andlighet varit en övergripande uppgift och det har stundtals uppfattats som ett diffust hinder i arbetet. Att få med alla aspekter av ett abstrakt begrepp som refererar till icke-verbala upplevelser är en svår uppgift. Vi tycker båda att en förståelse av andlighet kräver fler perspektiv än enbart psykologiska, exempelvis genus- och tvärkulturella perspektiv.

Vi har oundvikligen influerat arbetet genom våra personligheter, trosföreställningar och våra val av teori. Tillsammans har dessa utgjort vårt förhållningssätt till uppsatsen och med de nya lärdomarna ligger de nu som grund för vårt professionella förhållningssätt till ämnet som psykologer. En av våra informanter påpekade att tron för henne var ett forum för daglig reflektion kring andra människors värde, vilket hjälpte henne i arbetet som psykolog. På ett liknande sätt har arbetet med uppsatsen fått oss att reflektera över viktiga mänskliga kvalitéer och vi hoppas kunna fortsätta med detta som psykologer. Martin Buber uttrycker det på ett talande sätt:

“The one thing that has become clearer to me in the course of my life is that keeping an open mind is of utmost importance. The right kind of openness is the most precious human possession...We need to take a firm stand, but we also need to feel that we have not thus put our feet in shackles. Wherever we stand, we should stand free and unbiased and grow aware of the world.”

Vi vill tacka alla våra informanter för deras öppenhet och engagemang. Karolina vill speciellt tacka Hans Reiland för tillgång till manuskript, Kajsa Brundin på SPAF, Ronald Heu och Daniel Strausser för stöd och inspiration. Abhi vill speciellt tacka Gardar Viborg för litteraturtips och Heelena Haraldsson för hennes stöd.

Slutligen vill vi båda tacka Lennart Viberg för givande handledning.

Innehåll

Inledning	5
<i>Syfte</i>	6
<i>Frågeställningar</i>	6
<i>Definitioner</i>	7
Teori	9
<i>Dynamisk inriktning</i>	9
<i>Kognitiv inriktning</i>	17
Metod	24
<i>Validitet</i>	25
<i>Reliabilitet</i>	26
<i>Informanterna</i>	26
<i>Intervjuförfarandet</i>	28
<i>Kritiska reflektioner kring metodiken</i>	29
<i>Presentation av analysmodellen</i>	29
Resultat	33
<i>Resultatredovisningens upplägg</i>	33
<i>Professionellt förhållningssätt</i>	34
<i>Gränsområdet mellan personligt och professionellt förhållningssätt</i>	41
Diskussion	49
<i>Hur förhåller sig psykologer till andlighet?</i>	49
<i>Skiljer sig kognitivt inriktade psykologers förhållningssätt från dynamiskt inriktade psykologers förhållningssätt?</i>	53
<i>Inverkar privata trosföreställningar på det professionella förhållningssättet och i så fall på vilket sätt?</i>	55
Konklusion	58
Referenser	62
Bilaga 1. Brev	66
Bilaga 2. Frågor	67

Inledning

Uppsatsarbetet inleddes med en diskussion kring begreppet mindfulness. Det ursprungliga syftet var att lära mer om och jämföra två psykoterapeutiska inriktningar, dynamisk och kognitiv, genom att belysa hur man inom dessa riktningar förhåller sig till mindfulness, ett gemensamt begrepp. Det visade sig att man använder begreppet, kanske inte på helt olika sätt, men i väldigt olika sammanhang och en jämförelse blev därför svår att genomföra. Inom kognitiv teori är det en teknik behandlare använder för att lära sina klienter öka sin medvetna närvaro. Inom dynamisk inriktning är det en teknik som handledare använder för att de handledda ska kunna hjälpa varandra med sina fall genom fria associationer. Istället höjdes abstraktionsnivån för att omfatta ett större område vilket ledde till den *andliga* dimensionen, ett område som intresserade oss båda. Den andliga dimensionen är besläktad med mindfulness, men på en nivå som inbegriper båda inriktningarna. Andlighet är ett svårdefinierbart begrepp, men det vi ämnade med att använda andlighet istället för begreppet religion var att få med andra former av andligt utövande än de traditionella.

I denna uppsats undersöks hur yrkesverksamma psykologer, med kognitiv eller dynamisk psykoterapeutisk inriktning, ser på andlighetens roll i psykologin och hur de hanterar detta ämne i sitt arbete.

Varför andlighet?

Andlighet upplevdes som ett relevant ämne för psykologi och ett ämne som författarna upplevde sig ha för lite kunskap om inför inträdet i arbetslivet. För en av författarna var det regelbundet yoga- och meditationspraktiserande som öppnade ögonen för denna dimension av upplevande. Yoga och meditation handlar om mental träning, att lära sig att fokusera och vara medveten och närvarande i nuet och det har en väldigt gynnsam effekt på många områden i det mentala fungerandet. Med detta praktiserade kom kunskap om det hinduistiska sättet att förklara världen, vilket öppnade för tänkande kring existentiella frågor och religion i allmänhet. Att ta del av ett trossystem medvetandegjorde hur mycket den andliga aspekten påverkar en människas sätt att tänka och handla, att se på sin omgivning och tolka sina upplevelser. Det finns intressanta likheter och skillnader mellan andlighet och psykologi som fick den ena författaren att fundera på den inbördes relationen mellan dessa två världar. För den andra författaren var det dels en

nyfikenhet kring Mindfulness som arbetssätt, dels ett intresse kring buddhismen som påverkade valet av ämne.

Mindfulness har många inslag av buddhistiska meditationstekniker och tekniken skulle kunna vara ett sätt att integrera kunskaperna från yogan, för en av oss, med den psykologiska kunskapen.

Vidare så har författarna, som nämnts ovan, valt att undersöka förhållningssättet utifrån två olika teoretiska inriktningar. Vad är då tanken med detta? Att välja mellan dynamisk eller kognitiv inriktning i psykologi upplevdes som ett svårt val av båda författarna då det fanns bra redskap i båda inriktningarna. Uppsatsarbetet sågs på som ett forum för lärande om båda inriktningarna och i jämförelsen mellan psykodynamiskt och kognitivt skulle det dessutom tillkomma en fördjupad förståelse för dessa perspektiv eftersom varje teori även omfattar antaganden som formar deras bild av verkligheten, sanning, mening och vad det är att vara människa (Jones & Butman 1991).

Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur samt jämföra Psykologutbildningens vid Lunds Universitets två inriktningar, kognitiv (KBT) och psykodynamisk psykoterapi utifrån hur man förhåller sig till begreppet andlighet. Detta för att inhämta kunskap om de båda inriktningarna, om begreppet andlighet och om hur man tänker kring och arbetar med denna dimension som verksam psykolog. Ett underordnat syfte är också att undersöka om och i så fall hur den egna inställningen till andlighet påverkar det professionella förhållningssättet.

Frågeställningar

1. Hur förhåller sig psykologer i Sverige till andlighet?
2. Skiljer sig kognitivt inriktade psykologers förhållningssätt från dynamiskt inriktade psykologers förhållningssätt på ett sätt som är begripligt utifrån respektive inriktning?
3. Inverkar privata trosföreställningar på det professionella förhållningssättet och i så fall på vilket sätt?

Definitioner

Begreppet andlighet har behandlats utifrån de två psykoterapeutiska inriktningarna dynamiskt och kognitivt. I dynamiskt perspektiv innefattas klassisk psykoanalytisk teori, objektrelationsteori och jagpsykologi. I det kognitiva perspektivet refereras det till kognitiv teori, kognitiv beteendeterapi (KBT), mindfulnessperspektivet, mindfulnessbaserad terapi (MBKT) och dialektisk beteendeterapi (DBT).

Det finns många definitioner och förklaringar på vad andlighet är. Några av de som använts följer nedan, samt definitioner av andra nyckelbegrepp som kan vara viktiga för att följa resonemangen. Dessa är: Andlighet, tro, förhållningssätt, livsåskådning, neutralitet, transcendens och religion.

Andlighet.

Andlighet refererar oftast till en uppskattning av immateriella men meningsfulla aspekter av livet. Dessa kan vara kärlek, gud, sanning, livskraft, gemenskap och/eller känsla av transcendens (Germer, 2005).

Vi har arbetat utifrån andlighet som ett begrepp som innefattar existentiella funderingar, institutionaliserade religioner samt andra former av religiöst utövande, exempelvis nyandlighet.

Tro, två definitioner.

Reiland (2006) tar upp två aspekter av begreppet tro och menar att det tyska ordet för tro, ("Glaube") motsvaras av två olika ord med olika betydelse på engelska, "faith" och "belief". Tro i aspekten "faith", tro på, syftar på att man i omvärlden uppmärksammat och varseblivit något/någon som man införlivar i den inre världen.

Ordet tro i aspekten att tro att, "belief", betecknar i stället allt det som har sitt ursprung i den inre världen och som skapar föreställningar om omvärlden och oss själva i den (Reiland, 2006).

"De teoretiska eller värdemässiga antaganden som utgör eller har avgörande betydelse för ens övergripande bild av människan och världen bildar ett centralt värderingssystem och ger uttryck åt en grundhållning i livsupplevelse av exempelvis hopp eller förtvivlan. Religion är en

livsåskådning som innehåller dessa tre komponenter och som präglas av förtröstan på en eller flera högre makter jämte ett därmed sammankopplat rituellt beteende” (Bergstrand & Brattemo, 1997, s.32).

Livsåskådning.

”En livsåskådning skall innehålla vissa allmänna försanthållna trossatser om livet, människan och hennes omvärld, eller satser som uttrycker grundläggande värderingar eller normer som påverkar utformningen och upplevelsen av livet” (Jeffner, A. citerad ur Bergstrand & Brattemo, 1997, s. 31).

Förhållningssätt.

”Förhållningssätt: attityd i betydelsen allmänt sätt att tänka, känna, agera och reagera; ett vetenskapligt förhållningssätt innebär att man vill veta vilka fakta och iakttagelser som ett påstående grundar sig på; ett pedagogiskt förhållningssätt innebär att man rättar sitt sätt att vara med tanke på andras lärande” (Egidius, 2002).

Neutralitet.

Opartiskhet (Nationalencyklopedin, 2004)

Transcendens.

”Överskridande, djupgående och radikal personlighetsförändring, i filosofisk bemärkelse överskridande till en översinnlig värld” (Egidius, 2002).

Religion.

"Religion är en icke klart definierad term som vanligtvis syftar på sammanhängande trossystem, ofta kännetecknade av tro på en verklighetsbestämmande, övernaturlig makt i form av en eller flera gudar och/eller andra övernaturliga företeelser, som betraktas såsom heliga, oftast förknippat med en social institution, där individer delar en systematiserad gemensam världsuppfattning och livsstil, ofta med en utvecklad morallära och speciella ceremonier, eller ritualer, för kontakt med det transcendentia" (Wikipedia, 2007).

Teori

För att tydliggöra förförståelsen och få en inblick i utvecklingen av respektive inriktnings förhållningssätt, presenteras en teoretisk översikt för de dynamiska respektive kognitiva psykoterapeutiska perspektiven på andlighet.

Dynamisk psykoterapeutisk inriktning

Freud

“In itself psychoanalysis is neither religious nor nonreligious.” (Freud, 1963, citerad av Rubin, 2006, s.132)

Att sammanfatta Freuds syn på religion är en omfattande uppgift. Dels har han skrivit ett stort antal böcker, skrifter och brev om detta ämne, dels utvecklades hans åsikter under hans karriär och slutligen så har han blivit tolkad på ett ofantligt antal olika sätt. Det som är den gemensamma nämnaren för hans verk är hans syn på religion som ett neurotiskt försvar, ett uttryck för infantila önskningar, och att motivet till detta försvar är det faktum att vi är hjälplösa och i behov av skydd. Det som drev Freud i hans arbete var hans sökande efter sanning, en strävan som alla psykoanalytiker och andra psykologiska vetenskapsmän för den delen, delar: att försöka se verkligheten som den är, både den yttre och den inre (Blass, 2006). Därför blev hans angreppsvinkel gentemot religion att klargöra vad den är, eller den funktion som han ansåg att den hade, dvs. något som hindrar oss från att se verkligheten så som den är.

Illusioner menade Freud karaktäriseras av att de härstammar från önskningar, vilket gör dem nära besläktade med vanföreställningar. Det som skiljer dem från vanföreställningar är att de inte nödvändigtvis behöver vara falska, de skulle kunna vara sanna, men att det är inte så troligt. Han kallade en övertygelse/tro för illusion när den till stor del är motiverad av önskeuppfyllande. Det som också utmärker en illusion är att det är svårt att bevisa dess sanning. Men sen gick han vidare och sade om religiösa doktriner att det var svårt att tro att de skulle vara sanna och att de i sin natur påminde mer om vanföreställningar. För honom var vetenskap den enda vägen till sanna svar på de frågor som är svåra att svara på.

Om man ska följa Freuds exempel och söka förklaring till varför han hade denna inställning till religion, skulle man kunna titta på hans barndom, som en del teoretiker och kritiker till hans syn

på religion gjort (Blass, 2006; Rubin, 2006). Det finns visserligen giltiga anledningar att titta på dessa skäl, men i detta sammanhang känns det mer relevant att titta på det vetenskapsklimat som rådde under större delen av hans vetenskapliga karriär. Innan Freud påbörjade sin yrkeskarriär hade Darwin revolutionerat den vetenskapliga arenan med sin evolutionsteori och därmed förlorade religionen sin tidigare status som förklaringsmodell av världen och människans plats i den. Freud prövade alla sina teorier gentemot denna nya teori och var i inledningen av sin karriär uteslutande biologiskt inriktad i sitt tänkande kring människan. De metafysiska frågorna kunde bara besvaras utifrån en biologisk, vetenskaplig modell. Detta förklarar också hans intresse för människors sexuella utveckling. Eftersom evolution handlar om artens överlevnad blev reproduktionen ett viktigt studieområde (Black 2006).

Det som Freud (Dickson, 1985) presenterade i sitt arbete var teorin om att religion inte var en sanning utan en illusion som hade sin grund i försvar mot ångest som väcks av livets bistra verklighet. Religionen var enligt honom ett tecken på tvångsneuroser, var det utmärkande draget var en övervärdering av mentala processer jämfört med verkligheten, så som tankens omnipotens, ett försvar mot ångesten inför det faktum att vi inte har fullständig kontroll, varken över livet eller döden.

Människan har, enligt Freud (Dickson, 1985), under sin tid skapat tre stora tankesystem; animismen, religionen och vetenskapen, där animism förklarades som det mest primitiva, men mest omfattande. Ur animismen utvecklades religion och vetenskap i nämnda ordningsföljd. Vetenskap, som är det sista systemet i kedjan, ansågs som det högst utvecklade. Denna utveckling kallade han evolutionen av människans syn på universum och genom denna utveckling löper omnipotensen som en röd tråd. På det animistiska stadiet menade han att människan gav sig själv omnipotens, medan man på det religiösa stadiet överförde den till sina gudar. Man övergav den dock inte helt eftersom man behöll möjligheten att kontrollera dem på olika sätt. Slutligen i det vetenskapliga stadiet, så övergav man omnipotensen eftersom man insåg hur små vi är i universum. Det går dock att hitta spår av den fortfarande: "None the less some of the primitive belief in omnipotence still survives in men's faith in the power of the human mind, which grapples with the laws of reality." (Dickson, 1985, s.146)

Man skulle kunna säga att den tidige Freud var en hårdare kritiker av religion, medan den senare

Freud förhöll sig något mer förstående inför detta fenomen. ”The History of an Illusion” och ”Civilization and its discontent” följer samma tema som ”Totem and Taboo”, där Freud i den förstnämnda boken hävdade att grunden till all tro ligger i önsketänkande och i den följande att religion kan liknas vid en masspsykos (Blass, 2006). I ”Moses och Monoteismen”, en senare skrift, analyserade han det judiska folkets historia, och talade om en form av historisk sanning, ett av hans fylogenetiska inslag. Detta begrepp förlänar en viss sanningshalt till religiösa utsagor och tonar ner synen på religiösa människor som neurotiska.

Han behöll sin syn på utvecklingen av människans historia som en avspegling av de inre konflikterna, men uttryckte sig på detta sätt om religion:

“In the future of an illusion.. I expressed an essentially negative evaluation of religion. Later I found a formula which did better justice to it: while granting that it’s power lies in the truth which it contains, I showed that truth was not a material truth but a historical truth.” (Blass, 2006, s. 37)

Samtidigt så uttryckte han i Moses och Monotheismen att han stod fast vid de argument som fördes fram i Totem och Tabu, som innebar att religion ytterst sett är ett infantilt försvar.

Attitydskifte

“During Freud’s lifetime, the number of pathological portraits of being religious surpassed more integrative appraisals by a ratio of 9 to 1. After Freud’s death, this dropped to a ratio of 3 to 1.” (Sorensen, citerad av Rubin, 2006, s.133)

Följande framställning av det psykoanalytiska, psykodynamiska, objektrelationsteoretiska och jagpsykologiska förhållningssättet grundar sig till viss del på Blacks (2006) historiska sammanfattning. Freuds syn på religion kritiserades inte bara av utomstående utan även av en del inom den egna kåren, exempelvis Erik Erikson (1959) och Erich Fromm (1956). Erikson (1959) menade att grunden till människans religiositet skapas i det första stadiet av hennes liv som präglas av etablerandet av “basic trust”. Denna grundläggande tillit är fröet till tron och att ha en tro såg han som livsnödvändigt. Om man inte har en religiös tro, behöver man något annat att tro på. Fromm (1956) drar bl a. paralleller mellan människans kärlek till Gud och till andra är

utformad på samma sätt, att det finns olika mognadsnivåer präglade av barndomsupplevelser men också av det omgivande samhället. Det som skiljer dessa kritiker från Freud är deras tonvikt på omvärlden, på samhällets inverkan och i synnerhet på vikten av relationer, ett perspektiv som har anammats allt mer i den analytiska världen genom de senare analytiska inriktningarna; objektrelationspsykologi, jagpsykologi och självpsykologi (Jones & Butman, 1991).

Det är framförallt två saker som förändrat attityden gentemot andlighet. Dels har det kommit en mängd forskning som påvisar kopplingen mellan religion och psykiskt välbefinnande och dels har man omvärderat illusionen (Blass, 2006). Andlighet betraktas nu som ett viktigt upplevelseområde där subjektivitet och objektivitet möts och som delvis är präglad av illusion. Illusionen i sin tur ses som t. ex. som ett sätt att närma sig sanningen (Meissner, 1985) och utifrån Winnicott (2003) som grunden till alla kulturella uttryck. Klein (Black, 2006) var den första som hävdade att illusionen, nu omdefinierat till fantasi, var det som hade den största inverkan på all mental aktivitet och suddade därmed ut den gränsdragning som Freud drog när han skilde mellan illusion och vetenskap. Det var utifrån hennes teori, som poängterade vikten av illusion/fantasi som ett meningsbärande element i psyket, som Winnicott (2003) och Bion (1965) skapade sina tongivande begrepp "the transitional space" respektive "the O".

Vanligt bland analytiska författare är sökandet efter ursprunget till religion eller de religiösa upplevelserna. Man skriver också om tron och religionens psykologiska funktion, om likheter och skillnader mellan analys och religion och hur dessa traditioner skulle kunna dra nytta av varandra för att öka förståelsen av människan. De första starka tecknen på förändring av attityden kom runt femtiotalet i Storbritannien, då Winnicott (2003) och Bion (1965) introducerade sina begrepp. Båda begreppen rör gränlandet mellan fantasi och verklighet, men det som skiljer dem åt är deras förhållningssätt till objektiv sanning. I Winnicotts (2003) tappning är frågan omöjlig att ställa, medan Bion (1965) menar att den objektiva sanningen finns men är utom räckhåll för oss. Begreppen liknar varandra i den mån dom prioriterar den subjektiva dimensionen av andlighet. Samtidigt så för att förstå fenomenet krävs det att man har en helhetsbild av vad det innebär att vara religiös. Det är inte enbart en subjektiv upplevelse utan också ett möte med omvärlden som flera senare teoretiker påpekat (Blass, 2006; Rizzuto 1979).

Winnicott

Winnicott (2003) introducerade begreppet övergångsobjekt som har haft stor betydelse för förståelsen av vikten av fantasi och lek. Han tänker sig att under de första månaderna lever barnet i ett nära förhållande till sin mamma präglad av ett totalt beroende. Under denna fas har barnet fantasier om att det skapar bröstet när det behöver det, och det viktiga är här att mamman är lyhörd för barnets behov så att barnet ska kunna bibehålla denna illusion av omnipotens och den trygghet det innebär. När sedan barnet ska börja avvänjas från bröstet och gå ur det totala beroendet inser det successivt att det inte styr omgivningen med sina tankar, den inre världen skiljs ut från den yttre. För att hantera denna kontrollförlust använder barnet ett objekt, en nalle, en snuttefilt eller nåt annat föremål som symboliserar mamman och hennes trygghet men som samtidigt representerar barnets känslor. Det är ur denna relation, detta mellanområde där fantasi och verklighet, inre och yttre värld, går in i vartannat och där det inte får ställas några krav på verklighetsförankring, som leken sedan växer fram.

Senare i livet utgörs detta mellanområde av religionen, konsten och den kreativa delen av vetenskap där man använder sig av symbolspråk och där det finns utrymme för skiftningar mellan det subjektiva och det objektiva.

Teoretiker som byggt vidare på detta begrepp är bland annat den brittiske psykoanalytikern Britton (1998). Han beskriver en mental konstruktion som liknar Winnicotts övergångsområde, men som han menar skapas av fantasierna kring urscenen. Fantasin, eller utrymmet för fantasi etableras via föräldrarnas relation och hur man förhåller sig till sin fantasi beror således på hur man hanterat Oidipuskomplexet. Fantiserandet kring föräldrarnas relation, kopplat till primalscenen som försiggår i ett annat rum är vad man skulle kunna kalla ursprungsfantasierna. Han menar t ex att all teater egentligen handlar om ett iscensättande av dessa fantasier och hänvisar till litteraturens, filmens och religionens hyllande och idealiserande av paret, som Romeo och Julia, Adam och Eva osv. Han kallar detta utrymme i psyket för "the other room" (Britton, 1998, s. 121), ett rum för medvetna fantasier där det utspelar sig saker som man själv inte är deltagare i utan bara betraktare av. Denna utsiktsplats är också grunden till eller förutsättningen för självobservationen eftersom den skapar en distans mellan det upplevda och det fantiserade. Man kan häri börja betrakta sig själv som deltagare i det fantiserade. Inom meditationstraditionerna är det just den här förmågan till självobservation man eftersträvar, och

analytiker som Bion, Horney och Kelman (Rubin, 2006) menar att det finns en stor likhet mellan just meditation och det psykoanalytiska lyssnandet, s k svävande uppmärksamhet.

Bion

”The O” är ett komplext begrepp som är svårt att få grepp om och som påminner om (religiös) mystik. Bion (2005) menade att ”the O” är den objektiva verkligheten som vi aldrig kan nå, men som vi kan närma oss t ex i terapiarbetet. En del teoretiker (Rubin, 2006; Cunningham, 2006) använder detta begrepp i kopplingen mellan andlighet och analys, men det finns forskare som menar att det inte finns några religiösa konnotationer i det (Black, 2006).

Så här beskriver Bion (2005) ”the O”:

”...a sort of place where something is, but that I’m very unlikely ever to get to understanding. I can only go on from such knowledge as I have acquired and such capacity for gathering knowledge that I have retained. (...) I don’t think though, that it is a good thing to suppose that there is nothing except what is open to our senses (...) I cannot imagine that we (...) have really reached the ultimate in knowledge or experience, or even development.”(Bion, 2005, s. 33)

Summan av detta blir att det inte finns något annat än subjektiv verklighet, att nå den objektiva sanningen förblir en strävan mot ett mål som är omöjligt att nå. Detta liknar hur man i kristen tradition förhåller sig till Gud, där man talar om att herrens vägar är outgrundliga, vilket visar på hur detta begrepp lämpar sig för jämförelser med det andliga tänkandet. Det som ger resonans med religion är dess icke-reduktionism, att det finns mer än det vi kan uppleva med våra sinnen (Rubin, 2006). Analytiska teoretiker som använt sig av detta och andra av Bions begrepp är exempelvis Cunningham (2006) som jämför ”The O” med den indiska filosofin Vedantas beskrivning av självet.

I USA kom förändringen något senare, på sjuttio- och åttiotalet. Rizutto (1979) skrev i ”The Birth of the Living God” om människors förhållningssätt till Gud och hur de använder religiösa objekt. Det som utmärker hennes teori är att hon tog in hur en individs relation till Gud förändras när den möter en annan version av Gud, den officiella guden som samhället, samfundet eller kulturen tillhandahåller, och hur denna förändring pågår livet ut. Rizzuto (1979) höll sig utanför

diskussionen kring Guds existens och menade att ur ett psykologiskt perspektiv kan Gud enbart ses som ett illusoriskt övergångsobjekt.

Några år senare kom Meissner (1985) ut med en bok om psykoanalys och religiösa upplevelser, som ställde upp en utvecklingsmodell som innefattar fem stadier av tro. I den fångade han upp många av de viktiga upplevelseområdena som utmärker tron, som mystiska visioner, animism och magiskt tänkande, rädsla för straff, känsla av moraliskt ansvar för vissa grupper, och slutligen balans, förståelse och visdom vad gäller den egna tron och erkännandet av andra traditioner än den egna.

Britton

Britton (1998) skriver om fenomen som illusion och fantasin och deras koppling till tro. Han menar att dessa fenomen ofta negligerats och nedvärderats beroende på en missuppfattning av vad de är. Fantasi, menar han, formar grunden till all mental aktivitet. Omedvetna fantasier är den mentala representationen av instinkter och somatiska och/eller psykiska upplevelser och ligger därmed som grund för alla mentala processer. Synen på illusion grundar han i en freudiansk ståndpunkt, att den trosföreställning som i huvudsak präglas av önsketänkande kallas för illusion. Han poängterar att det finns väldigt lite forskning kring tro inom psykoanalysen, trots att det huvudsakliga analytiska arbetet handlar om att utforska klienters medvetna och omedvetna trosföreställningar och att kontinuerligt undersöka sina egna.

Britton (1998) skriver om vad tro är, inte i en specifikt religiös bemärkelse, utan som ett mänskligt fenomen som styr det mesta av våra handlingar och tankar och som grundar sig i kunskapsdriften (*Wissenstrieb*), vår strävan att veta och förstå. Tro är något som man fäster på sina fantasier och som behandlas som fakta fram tills dess att man blir medveten om det och kan se det utifrån. Utifrån detta synsätt jämför han tro med *perception* och ser tro som en aktiv process som färgar ens psykiska verklighet eller inre värld, på samma sätt som perception är en process som färgar den yttre verkligheten. Den styr de flesta av våra handlingar eftersom det mesta vi gör, gör vi utan att medvetet reflektera. Om vi inte trodde att vi visste hur vi skulle göra skulle vi vara behöva fundera över varje enskild handling. Han beskriver trosföreställningars utvecklingsförlopp; var de börjar, vilka vägar de kan ta, vad som händer när de medvetandegörs

och hur tro kan användas som försvar. Han menar att tro är viktigt för att det har en så stor påverkan på våra liv. På ett omedvetet plan kan de ligga till grunden för psykopatologi. Han har även sett exempel på hur vissa klienter har en form av störning på sin trosfunktion så att de inte kan forma dessa livsnödvändiga föreställningar.

Reiland (2006), svensk psykoanalytiker, har bl. a. utifrån Britton skrivit om tro som fenomen. Hans syn på ursprunget till religiös tro är att det är en medfödd objektrelation till ett objekt bortom objekten. Gud i sin tur är benämningen på ett inre du, som skapats av den här ursprungsrelationen. Som Britton tänker han sig att tron drivs av kunskapsdriften, att tron är ett sätt att söka kunskap och förståelse för sin omgivning. Han anser att det man ofta tappat bort i den analytiska synen på religion är att gudsbilden formas av ett möte med omvärlden. Det uppstår som ett inre fenomen, men denna inre bild möter sedan en yttre bild och utvecklingen av gudsbilden kommer att fortsätta formas av det upprepade möte mellan dessa bilder. Om detta möte med samhället, samfundet, kulturen har analysen mindre att säga. Inte desto mindre kan psykoanalytisk teori ge en viktig inblick i inompsykologiska skeenden.

I dagsläget finns bland objektrelationsteoretiker en genomgående hyllning till illusionens välgörande funktion. Illusionen tillför människor en dimension av upplevande, som innehåller kreativitet, mening och känslomässighet, som ligger till grund för vårt skapande, för vår kultur och utan vilken livet skulle bli berövat sin glans. I denna typ av terapier har tron på Gud blivit ett privat beslut som inte behöver analyseras i en terapi så länge som klientens andlighet bedöms fungera på ett positivt sätt för dennes hälsa och välbefinnande. Blass (2006) varnar för riskerna med ett sådant perspektiv. Hon menar att när man frångår strävan efter objektivitet så uppstår en risk att förlora sig i subjektiviteten. Vad som anses vara hälsosam, mogen religiositet blir upp till den enskilde psykologen att bedöma, med risk för att de religioner som värderas är de som förespråkar samma eller liknande värden som den egna inriktningen eller inställningen. Ofta framhävs de religioner som fokuserar mer på de inre upplevelserna, se österländsk religion. Dessutom kan man utifrån detta perspektiv enbart acceptera religioner så länge de inte kräver att man tror på deras sanning och därmed blir accepterandet av religion begränsat.

Kognitiv psykoterapeutisk inriktning

Allmänt

Målsättningen vid kognitiv terapi (KBT) är att förändra dysfunktionella kognitioner. Grundtanken är att tanken styr känslan. Snabba, automatiska tankar föregår känslouttryck. Tankar, känslor, beteenden och kroppsliga reaktioner är intimt förbundna och påverkar varandra. Tankesättet är att det inte är problemen i sig som är problem utan mer ens förhållande till dem eller hur man hanterar dem.

Hayes, Strosahl och Wilson (1999, i Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006) talar om "Cognitive defusion", ett begrepp som ligger nära till hands och som innebär en förändring av ens förhållande till sina tankar och inte ett förändrande av tankarna i sig själva.

Måttet på en framgångsrik kognitiv terapi är bland annat hur pass mycket klienten lyckats förändra förhållandet till sitt problem (Germer, Siegel & Fulton, 2005).

Dialektisk beteende terapi

Sedan Marsha Linehan lanserade sin Dialektiska beteende terapi, DBT under 1990-talet har buddhismen varit ett återkommande inslag inom kognitivterapi (Åkerlund, 2005).

DBT företrädare menar att kärnan i Zenbuddhismen utgörs av förhållningsättet Mindfulness, förmågan att kunna härbärgera smärta och acceptansen av olust.

Det som skiljer DBT från traditionell kognitiv terapi är synen på tankarnas roll och hur man skall förhålla sig till patientens tänkande. På många sätt är syftet i terapiformen "att bekräfta vissa delar av innehållet och formen för patientens tankar" (Kåver & Nilsson, 2002, sid.159). Man arbetar med att söka och bekräfta det riktiga och begripliga i patientens tänkande, snarare än att modifiera det. Med andra ord går man in i patientens trosuppfattningar, eller i delar av dom för att kunna identifiera dysfunktionella tankar, regler och antaganden.

Reiland (2006) skriver att "på samma sätt som våra trosförställningar behöver verklighetsprövas för att bli kunskaper, så behöver vi tro på våra varseblivningar för att de ska kunna leda till kunskap"(Reiland, 2006, sid. 4). Han menar att tro ger en yttre verklighet åt det inre psykiska, och vidare att tro vilar på antaganden och inte på visshet.

Definition och förklaring

Mindfulness är ett mångdefinierat samlingsbegrepp som från början refererar till olika buddhistiska meditationsformer och senare till moderna psykoterapiformer. Termen är en engelsk översättning av ordet sati från språket Pali som användes i Buddhistisk psykologi för 2500 år sedan. Ordet Sati betecknar flera saker bland annat medvetenhet, uppmärksamhet och att minnas (Germer et al., 2005). Kabat-Zinn (2001) definierar mindfulness som icke-dömande, målinriktad uppmärksamhet i nuet.

Användningen av mindfulness har studerats inom stressbehandling, vid behandling av smärta, generaliserat ångestsyndrom, panikångest, social fobi, tvångssyndrom, personlighetsstörning, schemafokuserad terapi och depression. Teasdale (2002) menar att studierna har gett goda belägg för att mindfulnessmetoden är ett värdefullt tillskott inom kognitiv terapi (Germer et al., 2005).

Syftet med mindfulness träning i form av meditation inom buddhistisk tradition är att lära sig att uppleva verkligheten som den är utan att tolka, döma eller kategorisera den. Man menar att när sinnet är öppet och inre och yttre förnimmelser tillåts att passera utan att förorsaka någon reaktion uppnås ett inre lugn. I meditation tränar man sig i att på ett vaket och alert sätt iaktta tankar och känslor som uppkommer i medvetandet utan att reagera på dem. På så sätt lär man sig hur flyktiga både tankar och sinnesstämningar är.

Vissa säger att mindfulness är en pre-symbolisk företeelse och buddhistmunken Gunaratana (1990, i Germer et al., 2005) menar vidare att mindfulness är svårt att beskriva med ord för att det är en subtil, icke-verbal upplevelse.

När medvetandet är fyllt av kaotiska tankar fungerar Mindfulness enligt den buddhistiska munken Thich Nhat Hanh: "as the miracle which can call back in a flash our dispersed mind and restore it to wholeness so that we can live each minute of life" (Nhat Hanh, 1991, s.14). Nhat Hanh ger som exempel: "while washing the dishes one should be completely aware of the fact that one is washing the dishes"(Nhat Hanh, 1991, s.3).

Att vara "mindful" innebär att vistas i det ögonblick som föregår tanken, i det rena varseblivandet.

Koppling till religion

Integrationen av buddhismen i kognitiv terapi har sin förklaring i det som ofta kallas för "modernistisk" eller postmodernistisk buddhism; en reformerad version av buddhism, inom vilken filosofi och vetenskap har höjts och "meditation ses på som ett sorts rationellt religionsutövande" (Åkerlund, 2005, sid.2). Människans mål i den moderna buddhismen är att i "första hand självutveckling och höjd livskvalitet och inte frälsning" i klassisk bemärkelse (Åkerlund, 2005, sid.2).

Grundprincipen i kognitiv terapi är att man genom att rikta uppmärksamheten inåt kan uppnå kunskap om vilka tankar man har, vilka känslor man känner och vilka kroppsfrömmelser man erfar. Man utgår således ifrån att människan har ett inre liv till skillnad ifrån behavioristerna som anser att endast beteendet kan studeras. Även inom buddhismen är målsättningen att öka kunskapen om skeendena i det inre, men man strävar även vidare efter ett tillstånd där alla tankar, känslor och kroppsfrömmelser upphör, ett tillstånd av tomhet eller öppenhet, av rent medvetande. Andlig strävan inom buddhismen anses med andra ord vara strävan att ta in varje ögonblick mer öppenjärtigt (Germer et al., 2005).

Bennet-Goleman (2001) förklarar sin syn på buddhismen på följande sätt: "Buddhist psychology holds a refreshingly positive view of human nature: our emotional problems are seen as temporary and superficial. The emphasis is on what is right with us, an antidote to the fixation of Western psychology on what's wrong with us. Buddhist psychology acknowledges our disturbing emotions but see them as covering our essential goodness like clouds covering the sun" (Bennet-Goleman, 2001, s.8).

Koppling till psykoterapi

Mindfulness är ett förhållningssätt gentemot livet och tillvaron, men även en psykologisk konstruktion, ett schema om så vill. Det finns flera som menar att Mindfulness är en gemensam faktor i all form av psykoterapi (Shapiro et al., 2006)

"Konsten att iakttaga sig själv, att öva sin medvetenhet om vad man tankar, känner och gör har alltid varit en självklar del av psykoterapeutiskt arbete" (Törneke, 2002, sid. 1).

Langer (1989) definierar Mindfulness som "a cognitive process that employs creation of new

categories, opens to new information, and awareness of more than one perspective" (Germer et al., 2005, sid 6). På svenska är den mest förekommande översättningen av Mindfulness, Medveten närvaro. Medveten närvaro är ett förhållningssätt som präglas av uppmärksamhet, reflektion och själviakttagelse (Törnecke, 2002).

För att förtydliga vad Mindfulness är, används ofta motsatsen, Mindlessness eller på svenska omedveten närvaro. Mindlessness är när man inte är uppmärksam på tankar, känslor och skeenden både inom en och utanför en. Att inte höra kroppens signaler eller ruminera i tankar om det förgångna eller om framtiden är exempel på Mindlessness (Germer et al., 2005). Att kunna se saker för vad de är utan att döma och kategorisera dem är en fördel i hur man bemöter livet. "Medveten närvaro utgör den plattform på vilken alla färdigheter som lärs ut i dialektisk beteende terapi vilar" (Kåver & Nilsonne, 2002, sid.83).

I psykoterapeutiska sammanhang understryks vikten av en icke dömande och accepterade hållning både för och av psykoterapeuten och klienten. Empati och öppenhet anses vara aktiva ingredienser i en framgångsrik terapi enligt Norcross (2001, i Germer et al., 2005). "Att använda mindfulness som behandling är att lära och öva patienten i att närma sig det hon/han tidigare undviktit och göra det med "öppet sinne" för det han/hon faktiskt möter, snarare än att låta sig styras av sin "förprogrammering" (Törnecke, 2002, sid. 2).

Syftet med mindfulness i psykoterapi kan sägas vara att bryta onda cirklar och därmed skapa frihet för fungerande behandling (Törnecke, 2002).

Mindfulness som psykoterapeutiskt förhållningssätt innebär att man tränar förmågan att vara närvarande i nuet för att kunna bryta automatiserat handlande. Tanken är att det är i nuet som man styr sitt liv och att kontroll över nuet leder till kontroll över ens liv. Det man uppmärksammar "här och nu" påverkar tankar, känslor och handlingar. Man kan styra det man uppmärksammar och på så sätt också styra sina tankar, känslor och handlingar.

Linehan (2000, i Kåver & Nilsonne, 2002) sökte ett förhållningssätt som tillåter psykoterapeuter att både förmedla till sina klienter att de duger precis som de är, samtidigt som de måste förändra sig. Ur ett psykoterapeutiskt perspektiv är det att både kunna bekräfta och konfrontera klienten. Ur ett klientperspektiv är det att kunna acceptera tillvaron i nuet och samtidigt arbeta för att förändra den. Ofta pendlar klienter mellan att å ena sidan se på sin tillvaro ur ett rationellt, intellektuellt perspektiv, å andra sidan att styras av starka känslor som leder till impulsiva och

kanske även destruktiva handlingar (Kåver & Nilsonne, 2002).

Linehan fann sitt förhållningssätt i den dialektiska teorin som syftar till att hjälpa klienter kunna känna psykisk smärta utan att agera destruktivt och att därmed kunna härbärgera motstridiga impulser och känslor. Inom DBT anses Mindfulness vara en strategi som bland annat via meditation hjälper patienten att bryta dikotomt tänkande och handlande, och att integrera motstridiga delar hos sig själv (Kåver & Nilsonne, 2004).

Att hitta sin ”inre vishet” är ett mål i DBT och kan även sägas vara målet i mindfulness meditation (Kåver & Nilsonne, 2004, sid.138).

Mindfulness perspektivet innebär en accepterande hållning, en förmåga att låta saker vara som de är oavsett om de skapar ångest eller glädje då vi varseblir eller exponeras för dem (Germer, 2005). Christensen och Jacobsen (2000) menar att acceptans föregår beteende förändring i mindfulness perspektivet, och de uttrycker: ”Change is the brother of acceptance, but it is the younger brother” (Germer et al., 2005, sid.11).

Att vara medvetet närvarande är en del av patienters förmåga att kunna ta sig själv på allvar, ”på sikt är målet att hon skall kunna lita på vad hon känner och tänker” (Kåver & Nilsonne, 2004, sid.116).

Meditation

Mindfulness i form av meditation från den zenbuddistiska traditionen har sitt ursprung i österländsk andlig kultur. Den syftar till ökad insikt om oss själva och om viktiga existentiella frågor. Medan en del meditationsformer syftar till att exkludera, går mindfulness ut på att inkludera och betrakta allt som dyker upp i medvetandet.

Meditationen går till så att man sittande eller stående med en avspänd men uppmärksam kroppshållning övar att vara uppmärksam närvarande stund för stund. Med andningsrörelsen som utgångspunkt betraktar man de sinnesförmågelser, tankar, känslor och kroppsupplevelser som uppstår och försvinner. Genom direkt observation av dessa nås en direkt, ickereflekterad självkänedom. Att lugnt observera snarare än att reagera hjälper oss att bättre bemöta svårigheter som uppträder i vardagen (Törneke, 2002).

Fyra praktisk hörnstenar presenteras inom Mindfulness: 1. ”Observera”: att vara uppmärksam på

händelser, känslor, tankar och reaktioner. Att tillåta sig att uppleva nuet. 2. "Beskriva": Att sätta ord på det som uppmärksammas. Att kunna identifiera tankar och känslor som subjektiva reflektioner över situationer och händelser. Att beskriva sina tankar som tankar och inte som faktum eller verklighet. 3. "Inte döma": Att uppmärksamma och beskriva utan att döma. Att kunna skilja handlingar och konsekvenser. 4. "Delta": Att smidigt och spontant delta i det som händer. Att kunna fokusera på något utanför sig själv (Törneke, 2002, sid.3).

Dessa fyra hörnstenar kan sägas ingå i processen av att uppnå mindfulness, vilket innebär ett attitydskifte och kallas även "repercieving" på engelska eller "lära om och/eller på nytt" på svenska (Shapiro et al., 2006, sid. 377). "Repercieving" ligger nära psykologiska begrepp som "*decentering, deautomatisation och detachment*". Safran och Segal (1990, i Shapiro et al., 2006, sid. 377) definierar "decentering" eller självobservation, som förmågan att kliva ur ens omedelbara upplevelse och därmed förändra naturen av just upplevelsen.

Implicit leder detta till en förändring i patientens sätt att förhålla sig till sina tankar och känslor. Decentrering är både en metod och ett psykoterapeutiskt mål vid återfallsförebyggande kognitiv terapi (Hedenstedt, 2003).

Deautomation definieras av Deikman på engelska som "an undoing of the automatic processes that control perception and cognition" (Shapiro et al., 2006, sid. 377).

Detachment förklaras av Bohart (1983, i Shapiro et al., 2006) som en blandning av processerna att få distans, att öka sin uppmärksamhet och att anamma en fenomenologisk attityd.

Mindfulness baserad kognitiv terapi

Mindfulness baserad kognitiv terapi, MBKT, är en återfallsförebyggande psykologisk gruppbehandling vid depression. Metoden är en kombination av kognitiv terapi och mindfulnessmeditation. Man syftar till att få patienten att stanna upp och hindra negativa tankar och känslor från att automatiseras. Tanken är att om övning i mindfulness underlättar igenkännande av stress, kan den även fungera som ett tidigt varningssystem vid depression.

Kroppsmedvetenhetsövningar tydliggör även hur negativa tankar och känslor ofta uttrycks via kroppen. Metoden har kopplingar till hälsoinriktad psykologi som betonar människans

självläkande förmåga och har som utgångspunkten att människan inom sig har den självläkande kraft som behövs för att hantera sina problem (Hedenstedt, 2003).

MBKT är en psykoedukativ metod med mer fokus på resurser och färdigheter än på problem som ska lösas. Resonemanget är att via metoden minska risken att fastna i ältande som ofta förstärker de problem man försöker undvika (Hedenstedt, 2003).

Hedenstedt (2003) menar att i både kognitiv psykoterapi och mindfulness anses "learning by doing" eller upplevelsebaserad kunskap central vid åstadkommandet av varaktig förändring (Hedenstedt, 2003, sid.1). Övningar i mindfulness och meditation kan bidra till just upplevelsebaserad kunskap och därmed även vidare till varaktig förändring. I MBKT är det ett krav att psykoterapeut själv praktiserar metoden och man kallas ofta för "instruktör" (Hedenstedt, 2003, sid. 3).

Trots att mystiska tillstånd kan förekomma under mindfulness meditation, anses de endast vara mentala skeenden och tillskrivs därför ingen speciell status som exempelvis religiös eller andlig innebörd (Germer et al., 2005).

Sammanfattningsvis kan man säga att mindfulness inom psykoterapeutiska sammanhang är en arbetsmetod inspirerad från en religiös tradition inom ramarna av en vetenskaplig utgångspunkt.

Metod

Det ämne som undersökts, hur psykologer i Sverige, dynamiska respektive kognitiva, förhåller sig till andlighet i sitt arbete, visade sig vara belyst i väldigt liten utsträckning. Utbudet av svensk psykologisk forskning och teorier kring psykologi och andlighet, förutom från religionspsykologiskt håll, var begränsat. Detta skulle kunna bero på att andligheten haft en åsidosatt roll i det svenska samhället, även om intresset kring dessa frågor har ökat på senare år både inom psykologin och i samhället i stort. En fenomenologisk ansats, som är en typ av grundforskning, skulle därför ge den information som eftersöktes; en förståelse för den specifika psykologen, i dess specifika sammanhang, i en specifik tid och upptäckten av eventuella regelbundenheter i subjektiv förståelse (Willig, 2001).

För att ge läsaren en bild av den kvalitativa forskningens kvalitéer och strävanden följer en presentation av några av de viktigaste aspekterna av fenomenologin, delvis utifrån Gusic & Talics (2007) grundliga framställning av den fenomenologiska ansatsen.

Med hjälp av en fenomenologisk metod kliver man in i den unikt mänskliga delen av världen, upplevandet, för att få kunskap om ett fenomen på fenomenets egna villkor, utan förförståelse och teorier som kan styra och begränsa förståelsen. Fenomenologisk vetenskap skiljer sig från naturvetenskaperna genom fokus på subjektiviteten. Man poängterar att bakom den objektiva strävan finns en forskare som valt denna strävan, värderar denna strävan och upplever den som viktig. Det går inte att skilja det människor från deras upplevande, allt man gör grundas i och påverkas av ens upplevande. Även om man arbetar utifrån teorier och beprövade metoder så kommer den egna förvetenskapliga kunskapen finnas med i arbetet. För vårt syfte är det ställningstagandet intressant eftersom vi bland annat vill undersöka om och i så fall hur psykologers egen inställning till andlighet inverkar på deras arbete.

Husserl (1992), fenomenologins grundare, använde sig av intentionalitetsbegreppet för att förklara kopplingen mellan människan (subjektet) och ett objekt. Vårt medvetande är alltid riktat mot något och därmed också våra tankar och handlingar vilket innebär att det inte går att särskilja människan från hennes kontext. Intentionaliteten är kopplad till mening som skapas av ett subjekt och är en kontinuerligt pågående process. Om man ser mening som skapad av subjektet så behöver man förstå den utifrån subjektets egen upplevelse, beskriven med dess ord och begrepp.

För att kunna nå individens meningskonstituerande som är ett av målen för fenomenologisk forskning behöver man studera subjektet utifrån en annan synvinkel än det vi vanligtvis använder för att uppleva vår omvärld. För att se subjektets intentioner måste vi åsidosätta våra egna.

Fenomenologi är en datadriven metod som har som främsta mål att följa studiesubjektet. Genom att låta intervjupersoner berätta fritt kan man upptäcka variationer och motsägelser i deras upplevelsevärld. Områden som är komplexa och diffusa kan kartläggas i hela sin variationsrikedom. Man menar att den humanistiska vetenskapen bör ha egna ansatser och filosofiska grundantaganden för att kunna vara trogen det komplexa studieobjekt som människan är. Eftersom fenomenologi är ett systematiskt utforskande av subjektiviteten så försöker man gå tillbaka till tingen i sig själva genom att börja i den levda erfarenheten. Det är i den som all kunskap börjar och varpå alla teorier, begrepp, åsikter, och systematiseringar vilar. Detta uppfattades som en passande ansats för våra syften eftersom svenska psykologers erfarenheter av andlighet i arbetet, som nämnts ovan, är ett relativt utforskat område. Sages och Szybek (2000) menar att det finns ett grundläggande problem när det gäller all diskussion angående validitet och kunskapens mening, som har att göra med livsvärlden (life-world).

"Knowledge, whether produced, transmitted, communicated or understood always originates in a situated subject, having his or her understanding process deeply rooted in his/her life-world experience which is in part personal and in part collective" (Sages&Szybek, 2000, s. 2).

Livsvärlden grundas i kroppen och är den levda erfarenheten som består av alla våra handlingar tankar, erfarenheter, beteenden, allt det som utgör vårt dagliga liv. Dessa erfarenheter finns med oss i allt vi gör som en förförståelse, som kommer innan det medvetna reflekterandet. På samma sätt påverkar alla de samlade attityder, idéer och åsikter om andlighet som psykologer möter deras sätt att förhålla sig till det. Detta innefattar både deras psykologiska kunskap och erfarenhetsvärld, och deras privata livssfär. Därför specificeras inte bara intervjupersonernas professionella perspektiv på andlighet utan också deras personliga förhållande till det. Förutom uppdelningen i dynamisk psykoterapeutisk inriktning och kognitiv psykoterapeutisk inriktning finns det därför också uppdelningen mellan religiösa och ickereligiösa. Uppdelningen kommer ur en tanke om att vilja fördjupa förståelsen för den pågående process av meningsskapande som ett förhållningssätt innebär och som denna uppsats också blir en del av både för författarna och för

de psykologer som intervjuas. Eftersom livsvärlden innefattar relaterande till andra innehåller den även en etisk dimension.

En fenomenologisk ansats är svårbedömd enligt traditionella vetenskapliga sanningskriterier eftersom den innehåller flera intuitiva moment som är svåra att beskriva. Detta stämmer väl överens med det område vi försöker beskriva, andlighet, som i mycket är en subjektiv upplevelse där sanningsfrågan spelar en sekundär roll. Det finns dock andra granskningskriterier som skulle kunna användas för att avgöra om undersökningen är väl utförd, som att bedöma arbetets relevans, äkthet, instämmande, inre samstämmighet, begriplighet och fruktbarhet (Birgerstam, 2000).

Generaliserbarheten är begränsad i denna studie i den mån resultaten är individspecifika. Samtidigt utgår vi från det ovan förklarade fenomenologiska begreppet livsvärld som innebär att genom att människor i viss mån delar samma livsvärld så kommer delar av en utsaga alltid att kunna generaliseras till ett större sammanhang.

Informanterna

För att göra en bred jämförelse valdes personer dels utifrån kognitiv och dynamisk inriktning dels utifrån olika grader av andligt intresse. Tanken var att även de psykologer som inte har ett uttalat intresse ändå stöter på andlighet i sitt arbete och det sågs som relevant att undersöka hur de då hanterar det. Detta innebar förmodligen en viss förlust av djup i beskrivningen, men huvudsyftet var att få en inblick i de allmänna förhållandena. Intervjupersonerna är psykologer kända av författarna direkt via utbildningen, eller indirekt via handledare eller kursare. Då personer med viss profil eftersöktes ansågs det som alltför tidskrävande att få tag på informanterna på annat sätt. Att det fanns en relation till vissa av intervjupersonerna sedan tidigare kan ha påverkat resultatet på olika sätt t ex. kunde det finnas en önskan om att upprätthålla en god relation. Samtidigt så kunde det också fungera som en fördel, då det framkommit att ämnet både är ett känsligt, privat och smått kontroversiellt.

Deltagarna bestod av 6 legitimerade psykologer, tre med kognitiv inriktning och två med dynamisk inriktning samt en med båda inriktningarna steg 1.

Inom respektive inriktning fanns en kristen informant och en med uttalat andligt intresse. I båda inriktningarna fanns två kvinnor och en man representerade. Vid val av informanter eftersträvades en jämn fördelning av kvinnor och män och att några av deltagarna skulle ha annan etnisk bakgrund än den svenska. Vidare eftersöktes att en av de uttalat religiösa skulle tillhöra en annan tro än den kristna för att få fler perspektiv. Intentionerna uppnåddes delvis, dock är det övervägande kvinnliga deltagare, enbart kristna psykologer och endast en av psykologerna har annan etnisk bakgrund än den svenska. Två av de intervjuade arbetar som skolpsykologer, tre som kliniker och en som organisationskonsult. På grund av materialets omfattning och svårigheter att få tag på intervjupersoner med de profiler som eftersöktes, ansågs antalet intervjupersoner vara tillräckligt för att ge en inledande uppfattning av området. Vanligtvis anser man 7-8 intervjuer ger en fullödig beskrivning av ett fenomen (Birgerstam, 2000).

Intervjuförfarandet

Intervjupersonerna kontaktades via telefon där de kortfattat informerades om studien och tillfrågades om de var intresserade av att delta. Om intresse fanns skickades ett informationsbrev ut via mail (se bilaga 1.) och kort därefter bokades tid och plats via telefon eller mail.

Vanligtvis så använder man ostrukturerade intervjuer inom fenomenologisk forskning. I denna studie användes dock semistrukturerade intervjuer då det utifrån syftet fanns specifika frågeställningar och då området uppfattades som väldigt brett. En intervjuguide framarbetades (se bilaga 2.) bestående av vissa för syftet centrala teman. De teman som ansågs belysa det professionella förhållningssättet var; hur andlighet kom in i en terapi, hur man hanterade dessa tankar och funderingar när de uppkom, vilka allmänna funderingar och åsikter psykologen hade kring hur man arbetar med andlighet samt vilken den personliga inställningen till andlighet var och om denna påverkade arbetet. Vidare gavs i intervjuerna möjlighet att ge sin egen definition av detta begrepp för att få fram intervjupersonernas personliga bild av det.

Intervjuerna tog omkring 1,5 timme och var förlagda på intervjupersonens mottagning, vid ett tillfälle på Institutionen för Psykologi och vid två tillfällen i informantens hem. Författarna deltog

båda i alla intervjuer utom två, för att få en uppfattning om hur samtalen kunde gestalta sig både enskilt och tillsammans. Författarna diskuterade huruvida det faktum att vara två kunde påverka intervjun då intervjupersonen hamnade i minoritet och att iverkan av intervjuarnas åsikter därmed skulle öka. Denna risk togs utifrån tanken om ett kompletterande som intervjuare på grund av olika förhållningssätt och att möjligheten fanns att man på detta sätt kunde belysa ämnet på en bredare front. Detta innebär ett antagande om att det finns en förförståelse som påverkar oss som forskare, något som uppmärksammats i den psykologiska fenomenologin. I Husserls ursprungliga filosofiska fenomenologi strävade man efter att helt åsidosätta den egna förförståelsen medan man inom fenomenologisk psykologisk forskning ser det som något man kan sträva efter att uppnå men som i princip är omöjligt att uppnå (Willig, 2001). En fenomenologisk forskningsansats skiljer sig också från exempelvis positivistiska ansatser genom att man strävar efter att bli en berörd part som knyter informationen till de egna erfarenheterna (Birgerstam, 2000).

Intervjuerna spelades in på Mp3 eller direkt in på datorn och transkriberades sedan för bearbetning av materialet i skriftlig form.

Kritiska reflektioner kring metodiken

I fenomenologisk intervjumethodik låter man informanten välja fokus, infallsvinkel och ord så mycket som möjligt. Vid upprepade tillfällen användes dock den intervjuguide med tematiska frågeställningar som förberetts som stöd för intervjun, vilket kan ha påverkat resultaten i en viss riktning. Möjligtvis berodde detta på författarnas ovana som intervjuare, men det skulle också kunna bero på den känslighet som tycks finnas kring detta ämne som kan tänkas göra det svårare att prata fritt.

Problemet med att intervjua psykologer utan större erfarenhet av arbete med andlighet är att möjligtvis ett mindre djup i kunskapen än det som kanske uppnåtts om intervjupersonerna enbart varit andligt erfarna psykologer. Av resultaten framgår att nivån på resonemangen är väldigt

skiftande. Intervjuerna blev ett gemensamt reflekterande kring andlighetsdimensionen. Det var intressant att se även hur de psykologer med mindre erfarenhet av detta område hade löst olika situationer där andligheten kommit in i arbetet.

Presentation av analysmodellen

I studien används en fenomenologisk ansats och data bearbetas utifrån en analysmodell (Birgerstam, 2000) som innefattar 8 steg, A-H där man rör sig medvetet mellan ett intuitivt och ett rationellt förhållningssätt, mellan hel och del perspektiv och mellan inifrån- och utifrån perspektiv. Följande sammanfattning grundar sig på Birgerstams (2000) presentation av modellen.

Det första steget i denna modell, steg A, innebär att söka informationen om den studerade företeelsen i det sammanhang där den visar sig och bli en berörd part genom deltagande eller inlevelse. I denna studie innebar detta ingående samtal med intervjupersonerna, med hjälp av en del tematiska frågor vilka användes som underlag för samtalet och utifrån vilka den intervjuade kunde berätta fritt. Utifrån det som berättades ställdes sedan en mängd följdfrågor för att belysa så många aspekter som möjligt av deras förhållningssätt. Valet att inte använda på förhand uppställda hypoteser, som skulle kunna hindra det varseblivna från att ta nya vägar, leder till att man minskar risken för att tappa bort väsentlig, speciell och oväntad information. Att förhålla sig inledningsvis intuitivt innebär att man inriktar sig på att formulera frågor snarare än svar. Den information som man får är därför varierad och mångfasetterad vilket gynnar den intuitiva helhetsförståelsen. Det innebär också att man under en tid får stå ut med viss förvirring och avsaknad av begrepp. Man eftersträvar informationsmättnad och ett bra underlag för den fortsatta analysen anses uppnått när informationsmaterialet innehåller god variationsrikedom av åsikter och utgångspunkter och börjar uppvisa olika former av upprepningar. Hur många intervjuer man behöver för att avgöra om man funnit en tillfredsställande mängd information beror i huvudsak på informationens kvalitet men också på vad som är praktiskt möjligt.

Nästa steg i processen, steg B, är att påbörja bearbetningen av det skriftliga materialet. Detta arbete inleds med att skaffa sig en intuitiv helhetskänsla av insamlad data genom ett förutsättningslöst sökande efter meningen i det som sagts. I en första fullständig genomläsning,

med fritt flytande uppmärksamhet, försöker man leva sig in i det berättade som om man själv vore berättaren. Här kan man börja ana vissa inbördes relationer och tankefigurer. Denna helhetsförståelse används senare som en guide för detaljanalyserna, den blir kittet som håller samman de avgränsade enheterna. Återigen är det subjektiviteten som styr sökandet efter mening och innebörd. Objektiviserande och kritiskt granskande får vänta eftersom man ännu vill behålla en öppenhet för materialet så att man kan uppfatta innebörden i det berättade utifrån berättarens synvinkel. Vid genomläsningen kan man markera ord som uppfattas som nyckelord, dvs. ord som verkar vara centrala för det budskap berättaren försöker förmedla.

Under steg C delas hela materialet systematiskt upp i betydelseenheter. Dessa enheter skall var och en innehålla ett meningsfullt och avgränsat tankeinnehåll, med andra ord skall de innehålla en idé, en tanke, ett budskap eller ett kännetecken som är relevant i sammanhanget. Omfång kan variera från en fras till ett längre stycke text. Avgränsningen är viktig eftersom den möjliggör upptäckten av förhållandet mellan väsentligheter i texterna. Senare i processen granskar man betydelseenheternas relationer till varandra i en och samma intervju och till helhetsstrukturen i alla intervjuer.

Därefter går man vidare till steg D och plockar ut kärnan i varje betydelseenhet. Tanken med att plocka fram kärnorna är att de underlättar för att i senare faser få syn på underliggande teman och mönster. Här är den intuitiva helhetsförståelsen som grundlades i början av arbetet, viktig för att hitta det centrala och de markerade nyckelorden kan vara till hjälp. Innebörden i betydelsekärnorna kan vara enkel eller mångfacetterad och man ska söka ta fasta på berättarens intentioner, och/eller tids och rums aspekter. För att undvika att lägga in något av sig själv, som förväntningar eller önskningar, i materialet skall man så långt det är möjligt behålla den intervjuades egna ord. Man får kontinuerligt utöva en självreflekterande och självcensurerande analytisk kontroll när man formulerar kärnbetydelsen och granska kontrasten mellan de sagda orden och de egna formuleringarna. Här kan man syna sina egna antaganden och jämföra berättarens förhållningssätt med det egna.

Steg E innebär att sammanfoga det uppdelade materialet till en helhet som är relaterad till den enskilda personen. Betydelsekärnorna med tematiskt liknande innehåll sorteras i intervjurelativa temakategorier som namnges med en förklarande rubrik. Alla kärnor ska tillhöra någon kategori

och de kan även tillhöra en eller flera. Kärnorna kan omgrupperas i olika kombinationer för att se vilka som bäst stämmer överens med det berättaren vill förmedla. Dessa kategorier binds sedan samman till större kategorier som också namnges. Detta skapar en hierarkisk helhetsstruktur för innehållet i berättelserna. Sedan gör man motsvarande sak med originaltexten, förutsatt att den är numrerad på samma sätt som kärnorna, och läser sedan texten i den nya tematiska ordningen vilket skapar utrymme för nya tankebanor.

Nu går man vidare till Steg F och integrerar betydelsekärnorna från samtliga intervjuer till en och samma helhetsstruktur genom att placera dem i grupprelativa temakategorier, samma sak som man gjorde i föregående steg men då för de enskilda intervjuerna. Dessa temakategorier ges relevanta rubriker och sammanfogas sedan till större kategorier för att komprimera materialet till en översiktlig och meningsfull hierarkisk struktur som bäst representerar hela materialet. Man kan också leta efter eventuella undergrupper som särskiljer sig på ett väsentligt sätt. I denna studie kan till exempel de kognitiva och dynamiska terapeuterna skilja sig åt. När man väl ställt samman ett antal kategorier kan det visa sig, som i denna undersökning, att omfånget är för stort för att rymmas i det arbete man tänkt presentera. Därför blir man tvungen att sälla bland kategorierna för att plocka ut de som bäst stämmer överens med arbetets syfte och frågeställningar.

I steg G går man ifrån det teoriberoende som präglat de tidigare stegen och börjar använda sig av de teorier som finns kring det studerade fenomenet för att fånga fenomenets allmänna, mer generella karaktär. Detta innebär att man via kritisk granskning går utanför data och rör sig mot en högre abstraktionsnivå och studerar fenomenet i sig. Man jämför de intervjuades utsagor med andra liknande, motsägande eller motsägelsefulla utsagor om samma fenomen. Målet för denna process är att ge fenomenet en stabil sammanhållen identitet som blir begriplig i större tids och rumsammanhang och därigenom öka tolkningsutrymmet till jämförbara sammanhang.

Sista steget, steg H, är ett förmedlande av insikterna man fått om det studerade fenomenet. Att översätta fenomenets allmänna karaktär och de enskilda variationerna till begripliga ord för med sig en del svårigheter. Finns det begrepp som speglar det man funnit samt hur hanterar man den reduktion som det innebär att skriva en rationellt begriplig text? Samtidigt som det studerade inte får tappa sin komplexitet och mångdimensionalitet, skall det möjliggöra en givande dialog med

mottagaren. Sökandet efter en språklig form som ger rättvisa åt det undersökta, utan att reducera materialet, är en omfattande process.

För formens och sammanhållningens skull har materialet i denna studie reducerats. Till resultatdelens har de kategorier valts som innehållit mest mängd data, dvs. de som varit mest centrala för våra intervjupersoner samt de som ansetts mest relevanta för uppsatsen syfte. Citaten har omarbetats från talspråk till en mer läsvänlig form. På grund av materialets omfattning är tolkningar sparsamma i resultatdelen, medan de kommer fram mer i diskussionsdelen. Strävan har varit att redovisa så stora delar av materialet som möjligt, att skapa en överskådlighet av fenomenet och att presentera intressanta teorier kring detta område.

Resultat

Resultatredovisningens upplägg

Inledningsvis presenteras en sammanfattning av den hierarkiska struktur av teman som skapats utifrån steg E och en kodning av intervjupersonerna. Sedan följer rubrikordningen i resultaten samma struktur. Under varje rubrik varvas citat med sammanfattning av de funderingar, tankar och åsikter som uttryckts kring temana samt våra tolkningar.

Professionellt förhållningssätt

Andlighet i behandling

Kontextberoende

Vikten av öppenhet kring andlighet

Vikten av kunskap kring andlighet

Andliga upplevelser

Andlighet som redskap

Gränsområdet mellan personligt och professionellt förhållningssätt

Psykologi som religion

Koppling mellan andlighet och psykologi

Känsligt ämne

Vikten av reflektion

Neutralitet som illusion

Psykoterapi och tro

Kodning av intervjupersoner

Intervjuperson Astrid, dynamiskt inriktad med uttalat andligt intresse, arbetar med terapi och undervisning inom privat verksamhet.

Intervjuperson Bertil, dynamiskt inriktad, ej med uttalat andligt intresse, arbetar med handledning inom skola.

Intervjuperson Cecilia, dynamiskt och kognitivt inriktad, kristen, arbetar med terapi och

handledning inom skola/förskola.

Intervjuperson David, kognitivt inriktad, buddhist, arbetar med terapi inom psykiatrin, samt håller i meditations kurser.

Intervjuperson Erika, kognitivt inriktad, kristen, arbetar som organisationskonsult inom privat verksamhet.

Intervjuperson Fanny, kognitivt inriktad, ej med uttalat andligt intresse, arbetar med terapi inom psykiatrin.

Professionellt förhållningssätt

Andlighet i behandling

”... Det är en viktig värdering, en del av personens värdegrund eller värderingssystem... jag ser nog på andlighet som vilka värderingar som helst när jag jobbar... och då tänker jag på samma sätt som jag behöver veta mina patienters eller klienters andra värderingar för att kunna hjälpa dom bäst, hitta bra hemuppgifter och hitta fram till förändring och insikt för dom, så är religion en jätte viktig grej.”

Erika

Fyra av de intervjuade, Astrid, Bertil, Cecilia och Erika menar att andligheten är en viktig dimension i en människas liv. Bertil säger att det är ett paradigman man kan ta upp i jobbet beroende på hur man jobbar, men menar samtidigt att man inte kan slippa den. Den är en del av världsbilden som ligger till grund för värderingar, attityder och som präglar ens syn på andra och på sig själv. Den ger även en helhetsbild av det sammanhang som individen lever i och flera av psykologerna menar att det är en viktig del av kartläggningen i arbetet med klienter. Erika menar att det ofta handlar om att arbeta med tankar om att man inte sätter nåt värde på sig själv och att man har en felaktig bild på sig själv.

”En del kontakter kan ju vara så väldigt avgränsade tänker jag. Andlighet är ju en känsla, en upplevelse på nåt sätt som jag uppfattar det. Det väcks inte till liv i alla dom kontakterna och det behöver inte göra det heller.”

David

” Rör sig problemet bara kring andlighet så skulle det vara så mycket lättare om man gick till en själavårdare där man hade samma tro. Eller till en imam eller vad det nu kan vara.”

Cecilia

David och Fanny ansåg att den andliga dimensionen inte var helt relevant för terapi. David uttrycker sig i termer av explicit och implicit, och menar att om andlighet från klientens sida är implicit i form av känslor och upplevelser så kan den vara med i terapi. Är den i uttalad explicit form handlar det mer om ett undvikande.

Fanny uttrycker att man får anpassa sig till klienten, operationalisera andlighet, se vad det handlar om och hur det är relevant för klienten. Hon menar vidare att som kognitiv terapeut så är existentiella frågor inte i fokus, men att de måste få finnas där och frågan är mer hur man hanterar dem. Som kognitiv terapeut vill man ta ner det andliga planet på ett mer konkret plan. Ofta är kontakterna så avgränsade att man inte kan ta med dimensionen, däremot kan den finnas med i bedömningen huruvida personen är möjlig att jobba med.

Kontextberoende

Alla informanter poängterar att andlighet i sig inte är ett nödvändigt inslag i en terapi och att det är mycket beroende på kontexten man arbetar i eller klientens kontext om det blir aktuellt. Vilken kontext som anses lämplig skiljer sig dock åt. Nedan följer uttalanden från två av psykologerna som jobbar inom den offentliga sektorn:

”Det beror ju lite grand på i vilken kontext man arbetar. Om man arbetar offentligt så skulle jag väl tycka att det var lite tveksamt. Där får man vara noga med vad det är man gör med en patient och varför man gör det. Oftast handlar det ju om att man gör någonting i relation till en diagnos, att patienten ska bli frisk eller att öka funktionen på en GAFF-skala. Men jobbar man privat, så varför inte.”

David

”Det beror på vem du träffar, vilken målgrupp. Här där en lärare jobbar kan man inte undvika den diskussionen när det tex. är shiamuslimsk helg och eleverna inte vill vara i skolan. Skolan måste anpassa sig till deras troende också. Man måste samspeja, från början.”

Bertil

David uttrycker att ämnet är för diffust för den typen av terapi som han bedriver, medan Bertil ser andligheten ta väldigt konkreta uttryck i sitt arbete. För Cecilia innebär en passande kontext inte bara där det lämpar sig att diskutera en klients andlighet utan också i vilka sammanhang det blir lämpligt för henne att tydliggöra sin egen andlighet. Alla behandlarna anser att huvudsaken är att följa klienten, att det är när klienter tar upp detta ämne som det blir lämpligt, men i dessa uttalanden kring kontexten kan man se personliga variationer i vad man uppfattar som passande för det terapeutiska arbetet.

Erika menar att det är en viktig dimension att tänka kring som behandlare:

” Om jag arbetade inom psykiatri igen så skulle jag absolut vilja ta in det mer, på nåt sätt. Inte att jag skulle föra in människor på någon tro, inte så. Mer att ha det som en dimension och framförallt diskutera i arbetsgruppen kring hur man bemöter människor. Om det finns en tro och hur man kan använda sig av det på ett bra sätt.

Vikten av öppenhet

”Om de pratar om det eller inte är en sak, men de pratar om det. Man måste lyssna! Mitt öra måste vara sensitivt. Så om jag ska jobba med det eller ej beror på problemet. Det finns där om jag vill fördjupa mig.”

Bertil

Bertil, Astrid och Cecilia tar upp vikten av att vara öppen för och våga lyssna till denna typ av frågor. De arbetar, eller har arbetat, på ställen där andlighet är en viktig dimension. För Astrid utifrån arbetsplatsens orientering som leder till större fokus på andlighet och de andra två utifrån upptagningsområdet som präglas av människors religiösa tillhörighet, där religionen är en stor del av identiteten.

Vikten av kunskap kring religion

”Precis som vi ska ha ett genusperspektiv i alla kurser så kunde man kanske vara lite mer medveten kring andlighet. Nu går vi ju dessutom nya utmaningar till mötes i en stad som denna. Vi måste ju lära oss att möta det muslimska tänkandet, veta vad en muslimsk kvinna menar när hon svarar ”Inshallah” på en fråga och vad det står

för i hennes tänkande.”

Cecilia

”Jag har jobbat med muslimska klienter som kanske inte har varit så aktiva muslimer som kommit till en kris och då berättar att dom börjat läsa Koranen igen varje dag och får mycket stöd därifrån. Och har jag tänkt att det här blir ju rätt intressant att gå vidare med. Men jag kan för lite om islam och Koranen, så det känns lite kvacksalveriaktigt och börja nysta i det.”

David

”Det som pågår i mellanöstern, i tredje världen och i andra delar av världen präglar vardagsbemötandet här.”

Bertil

“Jag sade såhär till en klient:” Om jag har det psykologiska perspektivet och du har ditt religiösa perspektiv, kan vi inte mötas och se hur vi kan få ihop det? Så du får det till en helhet. Så får du lära mig vad du kan, om andlighet och religiositet och så kan jag lära dig vad jag vet.” På det sättet kan man ju få en dialog kring fundamentala saker, t ex huruvida Gud är god eller inte.”

Fanny

Erika, Bertil och Cecilia tar upp hur viktigt det är som psykolog att ha kunskap om andlighet, dels för arbetet med klienter och dels för att det tar bort ens egna fördomar att ha kunskap om de olika trosföreställningar som man möter. Det kommer fram flera exempel på hur de stött på fördomar kring tro både hos kollegor och hos klienter. Erika berättar t ex om hur en vän som var troende fått psykiska problem och i mötet med psykiatrin mött en attityd av att tron var orsaken till problemen. Hon menar att man behöver kunskap om tron för att kunna bena ut vilka tankar som härstammar från tron och vad som är ett resultat av psykisk sjukdom. David har valt att inte arbeta med klienters andliga funderingar. Dels för att han upplevt det som problematiskt att han kan för lite och dels för att det inte känts relevant för honom i de fallen han stött på det eftersom han då uppfattat det som ett undvikande från klientens sida.

Bertil gjorde upptäckten att han på det nya arbetet var tvungen att lära sig mer om olika religioner eftersom de präglar arbetsplatsen i hög grad. Mycket av hans arbete som handledare går ut på att ta bort stereotyper och skapa nyanserade bilder av individer när religionen används av både lärare och elever för att polarisera grupper. Han menar att det är synd att vi i Sverige inte har mer diskussion om kultur och identitet, där andligheten är en del, eftersom man som psykolog på olika sätt måste arbeta med dessa frågor. Han tar upp exempel på situationer där det krävs kunskap; Hur bemöter man motöverföring med en lärare i handledning som är typiskt sekulariserad och har sina egna fördomar. Hur hjälper man etniska grupper i konflikt att bearbeta

sin inre bild av religion eftersom de kan ha olika syn på varandra både utifrån erfarenheter de gjort och utifrån deras religion. Hur hanterar man när en klient gått över till en annan religion?

Bertil är inne på ett spår som följer ett mer typiskt psykologiskt förhållningssätt när han talar om att varje individ har ett eget sätt att se på religionen vilket gör det svårt att generalisera. Ett individperspektiv minskar risken som kommer med bristande kunskap, dvs. att man börjar generalisera utifrån breda kategorier, som i detta fall religiös tillhörighet. Att följa patienten kan liknas vid att gå i deras fotspår och med ett sådant tankesätt omvandlas okunskapen till ett område att mötas kring, som Fanny uttrycker det.

Så här berättar Erika om konsekvenserna av bristande kunskap.

”Sen är det komplicerat därför det är jättelätt om man blir riktigt svårt psykiskt sjuk och har en stark tro, att det blir sammanblandat och helt plötsligt är rösterna Gud som talar till en om hur man ska göra. Då skulle det behövas kunskap, så att man inte behöver säga att allt i din tro är fel och om du blir av med den så skulle det hjälpa. Det kan säkert finnas väldigt mycket felaktiga tankar kring Gud och min tro men att man försöker bena ut vad som kan vara positivt och hur kan man hitta tillbaka till en tro som är lite mer sund.”

Erika

Andliga upplevelser

David och Astrid talar om andlighet i form av upplevelser som ibland uppstår i mötet med klienter:

”Dom finaste stunderna i en psykologisk behandling, dom är ju andliga på nåt sätt. Antingen då i bemärkelsen transcendent, att man känner att man verkligen får en upplevelse av att dom inte behöver tro på alla tankar som flödar genom huvudet, till exempel. Det kan ju vara svindlande när dom kommer till den insikten och bara kan betrakta det här fenomenet.”

David

Cecilia, Astrid och David menar att andlighet kan vara när något väldigt positivt väcks för både terapeuten och klienten i en kontakt. David menar att man kan lära sig väldigt mycket i form av livsvisdomar och förhållningssätt av sina patienter i sådana fall.

Astrid uttrycker sig så här kring samma område:

"Jag tycker att man kan uppleva andliga dimensioner i psykoterapi. Man kan se det som starka möten. Plötsligt känns det som "något mer" i rummet. Det kan väl förklaras psykologiskt, men det är ändå en känsla, en energi."

Astrid

Andlighet som redskap

"Jag har flera exempel där arbetet har fått en skjuts när vi har tagit upp det här. För att för många tonåringar så är det en viktig del av livet. Jag har jobbat mycket med deprimerade tonåringar, och där har jag flera exempel både från grupp och enskilda terapier. Alltså att dela en sån här sak, i Sverige är det ju andlighet för många något intimt och väldigt privat. Och att dela med sig av det som psykolog, vad jag står för, är någonting som bygger den terapeutiska alliansen väldigt kraftigt kan jag tycka. Att jag ger någonting av mig själv och att tonåringen då får ge någonting tillbaka. Man knyter an till varandra, kommer nära på nåt sätt. Och då blir det okej att ta upp det mesta. Att inte bara prata om problemet, utan om livet runtomkring och se lösningar."

Cecilia

Det kommer fram flera exempel på hur man kan använda andligheten som ett redskap i psykologarbetet. Det kan stärka alliansen som Cecilia menar. Hon berättar också hur bön kan användas som en problemlösningstrategi. Istället för att lära ut en avslappningsteknik så använde hon klientens tro i en terapi för att utforma en ångestdämpande strategi. Bertil berättar om skolprojekt där barnen arbetat med likheter och olikheter i deras religioner till exempel genom att läsa Koranen och Bibeln tillsammans, för att jämföra berättelserna och på detta sätt överbrygga kulturskillnader. Fanny tar upp ett fall där hon gick in i klientens föreställningsvärld och utifrån den hjälpte klienten att hitta ett sätt att tänka kring sin döde partners närvaro på ett funktionellt sätt.

"I psykologin använder vi mycket för att komma tillrätta med alla möjliga frågor i livet. Jag tror att man använder andlighet på samma sätt. Det fyller samma intrapsykiska funktion. Som kognitiv terapeut så måste jag se vart det leder, vad det handlar och hur det är relevant, men då har jag en annan karta. Jag har ju en kognitiv psykologisk karta så att säga eller en psykiatrisk karta som säger hur jag ska förhålla mig. Men andligheten måste få finnas där och frågan är hur man hanterar det."

Fanny

Att titta på vilken funktion religionen eller det andliga sökandet fyller för en människa är ett sätt att arbeta med andlighet som några av psykologerna tar upp. Exempel framkommer på hur

klienter använt sin tro antingen på funktionella eller dysfunktionella sätt, för att kunna hantera sina problem eller för att undvika att ta tag i dem. Fanny och David berättar om hur en del klienter inte hittar någon balans mellan sitt religiösa praktiserande och sitt övriga liv, att det tycks bli en "antingen eller" inställning istället för en integration efter en kris där man kanske uppehållit sig mycket vid existentiella funderingar.

"Nåt som jag kom och tänka på inför det här samtalet, det är en terapi jag hade, en ganska kort kontakt, med en tonåring som blev psykotisk. Som kristen psykolog tycker jag att det är den allra största utmaningen. För i psykosen, i vanföreställningar och i hallucinationer så ligger det så mycket gott och ont. Alltså det är så mycket med den här spännvidden. Det är Jesus och det är demoner hit och dit. Det är väldigt mycket, eh, onda och goda krafter som kommer fram. Väldigt många, i alla fall i vår kultur har ju kristna symboler i sina vanföreställningar och hallucinationer. Och jag tror ju på att det finns, att det inte bara finns en god kraft, utan, onda makter också. Och att dom bäge vill ha inflytande över människors liv."

Cecilia

Cecilia, Fanny och Erika berättar om erfarenheter av behandling med psykospatienter där klienterna använder kristna symboler. Hur man tänker kring detta är lite olika. Fanny och Erika väljer att gå in i symbolvärlden för att arbeta med den subjektiva innebörden i symbolerna, medan Cecilia ser symbolerna som något mer objektivt, som representerar en yttre verklighet. Astrid tar upp att hon använder symbolspråk i arbetet.

"Det finns många bra ord i det kristna språket som passar bra in i psykoterapi, som "försoning" tycker jag är ett jättebra ord."

"Jag gillar symboliska sätt att uttrycka sig på, att analysera det symboliska."

Astrid

Fanny och Erika talar om klientens relation till Gud som en av determinanterna till deras negativa självbild. Erika tänker sig att man kan undersöka Gud genom att jämföra dennes gudsbild med den som religionen beskriver för att omforma gudsbilden till något som är mer korrekt. Fanny arbetar med att omforma bilden av Gud, från en fördömande till en förstående Gud. Båda utgår

från tanken att det skulle leda till en bättre självkänsla för klienten och att det viktiga är att religionen fyller en bra funktion för klienten. Fanny beskriver också hur man med nyfikenhet och humor kan ifrågasätta ett maladaptivt sätt att använda den på.

”Jag tycker att det ofta handlar om att man har en väldigt fördömande Gud, att man har blandat ihop det på ett konstigt sätt. Om man då kom fram till, i ett inledande samtal, att det var det som problemen handlade om, så skulle man kunna bestämma sig för att ha en terapi på kanske tjugo gånger där man samtalade kring detta. Om hur klienten ser på Gud och verifiera eller falsifiera det, utifrån tron. För om man tar reda på vad patienten har för tro och sen jämför om deras syn på Gud överensstämmer den religionens syn så upptäcker man att det kanske den inte alls gör, och då försöker man samtala kring det.”

Erika

Gränsområdet mellan personligt och professionellt förhållningssätt

Psykologi som religion

”Alla har sin ortodoxi. Det är bara att följa den här psykoterapidebatten som har pågått nu i hur många år. Evidensdebatten kallas den för. Det är nästan ingen som har någon sorts vetenskapligt förhållningssätt där man säger att man tittar på den forskning som finns och att den säger si och så. De flesta är nästan rabiat troende på nåt sätt. Man har en tro och den ska man slåss för liksom. Då blir det extremt hotfullt när någon säger att det där inte är sant eller att något annat är mer sant. Vi som psykologer blir som präster på nåt sätt.”

David

”Jag kan ibland vara lite negativ till när terapi blir en livsstil eller någonting som man håller på med väldigt mycket. Terapi kan ibland bli väldigt självcentrerat och introvert, på något sätt som att allt handlar om en själv. Det finns en gräns när det blir för mycket.”

David

David menar att det finns en risk att psykoterapi blir som en religion för de som utövar den och även för en del klienter. Han lyfter fram känsligheten för kritik och faran för trångsynthet som kommer med ett sådant förhållningssätt.

Han menar att man har integrerat den psykologiska läran på samma sätt och plats som en religion skulle ha gjort om man hade varit religiös.

Erika menar att andlighet är en del av hela livet och därför hänger ihop med psykologi och påverkar en på alla områden i livet. Hon uttrycker en åsikt om att terapi är begränsad i den mån att kan bli för självfokuserad och hon tror att människor som mår dåligt idag kanske har mer nytta att jobba för något högre syfte än att endast gå i terapi. Andlighet ser hon som ett komplement till terapi och inte som en motsättning.

Koppling mellan psykologi och andlighet

David beskriver paralleller mellan psykoterapins historia och religionens historia.

”Det finns likheter mellan terapi och religiös verksamhet. Det är bara att titta på psykoterapihistorien. Det är som att läsa om religionsstriderna i sextonhundratalets Europa. Så fort det dyker upp någon terapeutisk riktning så finns det någon sorts entusiasm i början och sen stabiliseras det. Slutligen blir det (en suck) en ortodox kult liksom med strikta regler för vad man får tro och inte tro på. Hur man ska göra saker och ting. Och då är det alltid några som inte köper det och bryter sig ut och bildar en egen liten sekt. Så har det ungefär alltid hållit på. Det spelar ingen roll om det är dynamiskt eller KBT, det är ju samma sak. Det följer samma mönster som det religiösa har gjort genom hela mänsklighetens historia.”

David

Känsligt ämne

”För mig är andlighet ett svår fångat begrepp. Det är rätt diffust, en känsla av någonting mera och en längtan. Det är inte lätt att uttrycka.”

Astrid

”Det där är lite känsligt att svara på. Det är känsligt att fundera på också om man inte är religiös i bemärkelsen att man tillhör en bred religion. Då är det väldigt mycket ett ”statement”. Jag lägger ingen värdering på det. Det är klart har man valt den vägen så har man gjort det. Samtidigt så är det kontroversiellt i ett sekulariserat samhälle. Det är ett lite känsligt område att ge sig in på. Alltså min tes handlar om att jag tycker det är viktigt att hålla isär den religiösa teologiska biten från psykologi.”

David

Alla intervjuade psykologer har en egen bild av vad andlighet är och vilken plats det har i livet både på ett personligt och ett professionellt plan. Det verkar uppstå en sammanblandning av det personliga och professionella förhållningssättet i hur väljer att arbeta med det. Känslighet och ambivalens framkommer när vi talar om den egna inställningen och dess eventuella påverkan. Det blir tydligt att vi rör oss på ett område som är lite tabu. Ord som diffust, personligt, mångtydigt och överlappande används för att beskriva ens bild av andlighet.

Astrid och Fanny lyfter fram vikten av att ha en gräns mellan sina egna erfarenheter och patienten, samtidigt som man ska vara öppen för att bemöta dessa funderingar. Cecilia och Erika menar att det är viktigt att vara tydlig med sina trosföreställningar av etiska skäl. David menar att den egna tron alltid finns med på ett implicit plan, men att om den blev explicit så skulle det innebära att man gick ur sin roll som psykolog och därmed var tvungen att göra detta klart för patienten.

Gemensamt för alla är att andlighet är en känsla av något mera än en själv. Astrid, Bertil, Cecilia, Fanny och Erika menar att man kan arbeta med det på olika sätt, det viktigaste är att följa klienten. Samtidigt uttrycks en medvetenhet kring att den egna inställningen påverkar var man lägger fokus och vilka redskap man väljer att arbeta med. Det visar sig också att arbetsplatsen påverkar på vilket sätt, om, och hur mycket man arbetar med det.

David, Erika, Cecilia, Astrid och Bertil poängterar på olika sätt att andlighet är kontroversiellt i vårt sekulära samhälle. Till exempel florerar det många konstiga uppfattningar kring religion, delvis på grund av den bild som media målar upp. De upplever att andlighet är något som många har fördomar mot, även om Astrid upplever att ämnet är betydligt mer accepterat nu jämfört med tidigare.

Erika och Cecilia menar att man ofta bortser från att ickereligiösa övertygelser är lika mycket ett ställningstagande som de religiösa övertygelserna. Detta innebär att man förblir omedveten om hur ens egen världsbild inverkar på arbetet. De menar också och att man diskuterar för lite kring hur den egna inställningen påverkar, både under utbildningen och på arbetsplatser.

Vikten av reflektion

”Ibland tänker jag att om tio olika psykologer tittade på ett problem skulle man få tio helt olika svar. Man svarar mycket utifrån hur man tänker i övrigt i livet. Man märker när man kommer ut och jobbar att man inte bara har psykologutbildningen med sig. Hur man själv har blivit bemött, hur man tänker kring livet och vilka värdegrunder man har finns med. Hur man själv har det i sitt äktenskap till exempel. Man påverkar ju genom frågorna man ställer.

Det är ett väldigt farligt yrke på det sättet. Hur man tänker om andra människor, vilka värderingar och tro man har styr jättemycket hur man jobbar med andra människor. Det är väldigt viktigt oavsett om man är troende eller inte att man har stor respekt till vad andra människor tror och tänker så att man inte bara går in och ska påverka.”

Erika

Erika och Cecilia tycker att det är en balansgång mellan den egna etiken och de yrkesetiska principerna. Hur mycket man kan ta in sin egen trosuppfattning är diffust och har att göra med hur relevant det är för behandlingen, en subjektiv bedömning. Cecilia och Fanny menar att det finns ett värde av att i t ex psykosfall gå in i patientens fantasivärld.

Hur man behandlar andra människor styrs mycket av hur man tänker om sitt eget liv, var man befinner sig själv som psykolog och om man bearbetat den fasen av sig själv. Erika menar att man hela tiden bör reflektera över det man gör i behandlingen och att det handlar om moral och etik. Cecilia säger att det är först då man är öppen med sig själv som man kan vara öppen för andra. Erika uttrycker att det är viktigt för alla att fundera på vare sig man är troende eller inte. Enligt henne så pratar man om det eller reflekterar själv så att det blir tydligt, eller så gör man det inte, men hur man än gör så kommer det ändå att komma till uttryck i arbetet.

Erika berättar positivt om ett forum under utbildningen där man reflekterade över sin tro och dess påverkan på terapi. Erika, Bertil och Cecilia uttrycker en önskan att man borde prata mer under psykologutbildningen om livsåskådning, vad som styr oss som människor och hur det påverkar vårt förhållande till patienterna.

Neutralitet en illusion

”Ofta blir det som att, som när det gäller andlighet, att om man låtsar att man inte har en tro så är man neutral. Men det är ju också ett ställningstagande. Lika mycket som att säga att man har en tro. Och då tycker jag det är justare att säga sanningen, för det kommer ändå att präglade det jag gör och säger på nåt sätt.”

Erika

Att andlighet är kopplat till och präglar flera delar av identiteten såsom moral, värderingar, etik, och scheman lyfts fram av Bertil, Astrid, Erika och Cecilia. På samma sätt menar man att en ickerreligiös inställning påverkar identiteten. Problematiserandet av ett neutralt förhållningssätt är ett återkommande tema i intervjuerna och Erika hävdar att man ska sträva efter neutralitet, men att tro att man kan uppnå det är en illusion. Hon menar att det inte går att undvika att man påverkar eftersom vi alla har våra värderingar, och att man som psykolog borde vara extra uppmärksam på detta eftersom man har en så stark inverkan på sina klienter. Att inte låta kollegor komma in i terapirummet och se hur man arbetar ser hon som ett uttryck för att man vill dölja den egna påverkan.

”När jag själv gick i egenterapi så gick jag till en kvinna som själv hade en tro. Det tog jag reda på innan. Jag tycker att det är jätteviktigt att man vet lite vad den man går till har för värdegrund. Och där blev andligheten verkligen inte i centrum rakt av i den terapin. Men det var en viktig del eftersom det är en jätteviktig del av mitt liv.”

Erika

Erika och Cecilia lyfter fram vikten av att vara tydlig med sin tro både som behandlare och i ett

fall som patient. Det är endast dessa två som uttalar sig om vikten att vara tydlig med sin tro och att lyfta den etiska aspekten av att vara ”öppen” och ”rättvis” mot klienten. Eftersom deras tro är en stor del av deras liv blir det extra viktigt för dem att vara tydliga med var dom står. Cecilia bär t ex alltid ett kors på sig när hon jobbar. Hon vill låta folk ta ställning eftersom det kommer att prägla det hon gör, precis som alla ställningstagande prägla det man gör. Hon poängterar att det är lika mycket ett ställningstagande att t ex vara ateist som att vara religiös. Hon jämför med hur man som forskare alltid är ”biased” av sin teori.

Psykoterapi och tro

”Ibland spelar det ingen roll vad man gör med patienterna, utan bara att man är psykolog. Man ser ut som en psykolog. Man gör någonting konstigt i terapisituationen och då blir patienten frisk, eller upplever i alla fall sig som förbättrad. Och det är helt sjukt egentligen, man har ju bara följt en ritual. Det skulle lika gärna kunna ha varit en bikt eller någonting annat.

Men det är säkert en viktig beståndsdel i behandlingen, hela den rituella delen.”

David

”Jag väljer ju vilka verktyg jag ska erbjuda. Så det, man kan ju aldrig komma ifrån att man har en makt. Det gäller ju att vara, ödmjuk inför det på nåt sätt.”

Cecilia

”Andlighet för mig är definitivt buddhistiskt. Det är ju det jag har intresserat mig för dom sista åren. Men om man ska kalla det för en tro är svårt att svara på. Det tror jag det är för nästan alla buddhister eller de som kallar sig för det i västvärlden. Man är eller jag är väldigt ambivalent till det här med tro. Men det är klart det finns ett element av tro i buddhismen. Det finns olika spektra, dels det som har med meditation att göra, dels att leva på ett moraliskt, rättfärdigt sätt och bete sig bra mot sina medmänniskor. I den bemärkelsen har jag någon slags tro, men jag har ingen religiös praktik på det sättet. Jag brukar inte offra saker, eller buga inför präster eller så.”

David

Astrid, Bertil, David, Cecilia och Erika anser att den egna tron oundvikligen påverkar ens arbete och i förlängningen även ens val av yrke och de tekniker man väljer att använda. Ens personliga erfarenhet, värderingar och världsbild är en del av den professionella rollen. Astrid och Bertil uttrycker indirekt att det egna tankesättet påverkar, men de som uttrycker det rakt ut är de med en religiös tro.

Fanny och David menar att religion liksom psykologi har en intrapsykisk funktion, de liknar det båda vid en karta t ex en psykodynamisk eller kognitiv karta som förklarar verkligheten och allt man upplever i relation till andra och till sig själv går in och passar in i den kartan. Samtidigt så understryks vikten av att det måste finnas en gräns över hur mycket det ”egna” får påverka arbetet, ett implicit inslag är att föredra framför ett explicit. En risk lyfts upp att blanda ihop det

egna med klientens och att man då påverkar för mycket som psykolog.

”Jag skulle aldrig prata religion eller buddhism med mina klienter på ett explicit sätt. Om jag skulle göra det så skulle jag nog vara väldigt tydlig med att jag går ur min psykologroll och säga att det inte har med mitt mandat som psykolog att göra”.

David

David refererar till forskning som visar att man får bäst resultat om man går i den terapiformen man själv tror på som klient och tycker att man skall göra det. I samtalet antyds det att det är likadant för terapeuten, att man når bäst resultat med en metod man verkligen tror på.

”Jag tycker det passar rätt bra med det som jag själv har kommit fram till i min meditationsträning. Vad gäller visst förhållningssätt, alltså det du beskrev tidigare. Att se sina tankar som en mental konstruktion och mer som ett fenomen som uppstår och försvinner, uppstår och försvinner hela tiden. Inget man hakar fast vid. Det skulle vara svårt för mig att arbeta på ett annat sätt.”

David

Den egna tros positiva inverkan

David och Erika tar upp hur deras trosuppfattning påverkar deras arbete på ett positivt sätt genom det förhållningssätt till andra människor som värderas inom deras trossystem. Erika tar upp att hennes religiösa utövande ger utrymme för en regelbunden reflektion kring människovärde, vilket gör att begrepp som ödmjukhet, respekt och empati blir medvetandegjorda på kontinuerlig basis. I sin egen erfarenhet har hon sett att den viktigaste egenskapen hos en psykolog, för att uppnå bra resultat, är empatin.

”Det största med min tro tycker jag är att livet inte bara handlar om mig och min familj, utan livet blir lite större. Det finns en mening med våra liv, ett större syfte. Det påverkar hur jag behandlar andra människor t ex som psykolog att man försöker tänka att varje klient har ett unikt värde och är viktig för mänskligheten och för Gud på nåt sätt. Därför ska jag behandla den personen på ett så bra sätt som möjligt.”

Erika

”Och så kanske alla tänker egentligen, men man har kanske inte tänkt igenom det lika mycket, på det sättet som jag tycker att man har hjälp av när man har en tro. Jag tycker det är otroligt viktigt att visa empati.

När man kommer in som ny så har man jätteempati för alla människor och vill så gärna hjälpa. Sen jobbar man några år och så orkar man inte riktigt, för det är så svåra problem och man träffar så mycket människor. Då är det lätt att man blir trött på det och tar det lite lättare.”

Erika

”Det är också viktigt när man tänker kring ledarskap. Om ledarskap är bara för att nå framgång och tjäna mycket pengar eller om det handlar om att som ledare bidra till att andra människor får växa

och komma i funktion. Där är det också lätt att man kommer in i något som får en att sluta reflektera. Det går bra för en och man blir framgångsrik och då blir det väldigt lätt att man börjar bossa . Och då tror jag att det kan bli extra viktigt att man ser sitt ansvar för nån annan och att man inte bara försöker skaffa sig en position.”

Erika

David talar om hur viktigt det blir med inställningen i bemötandet av andra och vikten av att vara genuin.

”Men även såna saker som att vara, alltså att ha liksom ett etiskt förhållningssätt till mina patienter, att verkligen. Att försöka ha en autentisk medkänsla när jag jobbar. Inte bara vara teknisk och samtidigt tänka: Vilken j-la idiot det här är som sitter framför mig? Ibland tycker man ju det, jag menar, försöka liksom släppa dom tankarna och istället generera nån sorts positiv känsla. Inte snacka skit om patienter i fikarummet, vilket inte är helt ovanligt att man gör på arbetsplatser. Så försöka liksom, ah. På nåt sätt vara uppriktig och där, i yrkesrollen, inte bara liksom, spela psykolog och sen tänka: vilka jävla nollor som man träffar på.”

David

David och Erika benämner dessutom fikarummet som en plats där det finns risk för att man ogenomtänkt tar en nedvärderande inställning gentemot klienter som sedan kommer att påverka ens attityd.

”Det är ju väldigt lätt, även som på X att man sätter sig över andra och tror att det är vi psykologer som har hela kunskapen om allting. Att man hela tiden letar fel hos andra, hur man borde göra istället när man pratar om patienter t ex, vid fikabord eller reflekterar över dem efteråt. ”

Erika

Sammanfattningsvis kan man säga att det framkom en del uppslag om psykologer i Sveriges förhållningssätt till andlighet. Generellt sett så arbetar man med andlighet i den mån klienter väljer att ta upp det. En del använder det i kartläggningen av klienten, men arbetar inte med det utifrån någon specifik modell, förutom i ett av fallen. Vad gäller skillnader i förhållningssätt beroende på psykoterapeutisk inriktning, så visade det sig efterhand att teoridelarna för respektive inriktning blev väldigt olika. Det framstår som att man fokuserar mer på metod inom kognitiv inriktning och mer på allmänpsykologiska fenomen inom dynamisk inriktning, en skillnad som dök upp även i resultaten. Man kan tänka sig att detta speglar hur de olika inriktningarna i allmänhet förhåller sig till andlighet och kanske även till psykologi i stort. De kognitivt inriktade psykologerna pratade mer om hur man kan arbeta med andlighet på ett konkret plan, att försöka operationalisera och strukturera. De dynamiskt inriktade psykologerna diskuterade symbolernas betydelse och vikten av de existensiella funderingarna.

Neutralitet var ett tema som dök upp i alla intervjuer. Utifrån det vi har sett både i litteraturen och i resultaten, tycks det också som att den egna tron, (utifrån definitionen av tro som antaganden som påverkar hur man ser och upplever världen, moral och etik och synen på andlighet i resultaten som en del av en persons värdegrund) påverkar det professionella förhållningssättet. Detta visar sig på ett konkret plan i om och/eller hur man arbetar med andlighet. De kristna psykologerna poängterade i högre grad än övriga informanter vikten av reflektion och öppenhet med de egna värderingarna. I övrigt så var gemensamma nämnare för informanterna ett funktionsperspektiv på andlighet och vikten av ett professionellt förhållningssätt.

Diskussion

Hur förhåller sig psykologer i Sverige till andlighet?

Ett gemensamt perspektiv på andlighet, som framkom i resultaten, var att det är en del av världsbilden som ligger till grund för värderingar, attityder och som präglar synen på andra och synen på sig själv. Att arbeta med andlighet ansåg huvuddelen av informanterna gav en helhetsbild av det sammanhang som individen lever i och sågs som en viktig del av kartläggningen i det kliniska arbetet.

Sverige räknas som ett sekulariserat samhälle, vilket bland annat innebär att värderingar såsom moral och etik ofta är baserade på en individuellt utformat trossystem, grundat i de egna erfarenheterna och de värderingar som uppmuntras i ens sociala kontext. Det är ovanligt att tänka kring sina värderingar som ett trossystem, men som informanterna påpekar så finns det många likheter däremellan. Britton (1998) diskuterar tro, inte enbart i religiös bemärkelse utan som fenomen i sig. Han menar att tro är en förutsättning för att handla och reagera, något som vi ofta måste göra utan absolut kunskap. Tron har dessutom konsekvenser i att den väcker känslor, påverkar vår perception och förespråkar handlingar (Britton, 1998). På så vis blir den personliga tron jämförbar med den, som i religion, institutionaliserade tron och trons relevans för terapin blir tydlig. Här kommer andlighetens betydelse in som ett sätt att vara i världen, att agera utifrån de värderingar som framhålls därför att man tror att det är det bästa sättet att vara i världen på. Något som ger mening åt livet och åt ens handlingar och som påverkar livets alla aspekter. Wikström (1999) hävdar att man inte kan hjälpa en människa genom att dela upp henne i enskilda separata delar, utan för att kunna skapa en helhetsförståelse måste man titta på hela systemet, en åsikt som även huvuddelen av våra intervjupersoner förmedlar. Wikström (1999) menar att alla insatser utifrån ett dualistiskt perspektiv logiskt sett blir begränsade. På samma sätt som man i en individualterapi måste ta hänsyn till hela det system som utgör en människas verklighet så måste man se människans inre som ett sammansatt system där alla delar måste tas i beaktning.

Kelly (1955) myntade begreppet ”personal construct”, ”an idiosyncratic and biased manner in which the individual views self or other” (Leahy, 2003, sid.225) och i kognitionspsykologin är personal constructs eller scheman en beteckning på en kognitiv struktur som formar vårt sätt att

uppfatta saker och ting och att reagera på det vi uppfattar. I intervjuerna framkom just synen på psykologi och religion som scheman eller kartor med intrapsykiska funktioner. Vidare underströk de kognitiva psykologerna vikten av scheman som arbetsredskap i psykoterapi. Scheman och kartläggning av scheman är allmänna kognitiva arbetsredskap i behandling. Uppkomsten till scheman är internaliserade regler, sanningar, tankar, föräldrar, erfarenheter etc. (Leahy, 2003). Både tro på psykologi och religion kan liknas vid kognitiva scheman.

De dynamiskt inriktade informanterna ansåg alla att andlighet hade en plats i terapin, som en del av bedömningen eller som ett upplevelseområde, men också som ett tema att arbeta med. Detta tyder på en viss förändring i attityden till andliga frågor, och skiljer sig från deras tidigare undanskymda roll i dynamisk terapi. Bergstrand (1997) påpekar dock att psykodynamiskt inriktad terapi saknar ramar för att arbeta med religiös och existentiell problematik. Han menar att dessa frågor dyker upp i samtal om psykologen har en beredskap för dem, som en av informanterna också påpekar, men att det inte finns några konkreta medel att använda för att fånga upp dem. Anledningen till att man inte befattat sig med de existentiella frågorna är att psykoanalysen grundar sig i en, enligt många analytiker, tragisk världsbild, där man sällan tittar på vad livet skulle vara utan sjukdom (Black, 2006). Det högsta målet i en analys har varit att uppnå den depressiva positionen, som innebär att man lärt sig att se realistiskt på sig själv och världen. Realistisk syn på livet i analytisk tappning är att acceptera livets svårigheter, att vi människor är fulla av fel och brister och att det bästa vi kan göra är att lära oss att leva med dessa fakta. Många (ex. Rubin, 2006; Wright, 2006; Bergstrand & Brattemo, 1997) menar att det är en brist i den analytiska teorin att utesluta de upplevelsedimensioner som en religion erbjuder; känslan av mening och av samhörighet, att vara en del av något större. I och med övervägande fokus på individen har man kanske fostrat en känsla av alienation. Att arbeta med andligheten skulle kunna tillföra något till psykoanalysen som skapade en balans mellan individens autonomi och dess känsla av samhörighet. På samma sätt skulle analysen kunna tillföra kunskap om hur religionen kan användas på ett dysfunktionellt sätt av människor (Rubin, 2006).

Men ett närmande till religionen bör ske på ett sansat sätt. För psykoanalytiker kan ett ensidigt fokus på de transcendent upplevelsorna innebära en risk att man glorifierar dem, vilket kan leda till att man förbiser att de också kan användas som en flykt från en verklighet man inte klarar

möta (Rubin, 2006; Blass, 2006). Ensidigt fokus på de subjektiva upplevelserna kan även leda till att man tappar bort den delen av tron som innebär ett möte med en annan bild av Gud och som får tron att mogna (Reiland, 2006). Reiland (2006) beskriver trons mognadsprocess, som han menar fyller en välgörande psykologisk funktion; ”att i den inre världen genom det kontinuerliga relaterandet till Gud och under ständig omprövning mejsla fram en hållbar och bärande uppfattning om tillvaron och mig själv i den, dess mening, syfte, mål och villkor, vilken beaktar både den inre psykiska världens och den yttre verklighetens villkor” (Reiland, 2006, s. 11). En reduktion till subjektivism innebär dessutom att man tappar bort sökandet efter sanning som är både religionens och psykoanalysens mål (Blass, 2006).

Samtidigt så kan just de subjektiva upplevelserna av transcendens berika livet och ge känslor av samhörighet med omvärlden. Till exempel beskriver Astrid och David hur det ibland uppstår starka upplevelser i terapin som de beskriver som andliga och som innebär ett möte med klienten. Det är just i dessa upplevelser som tron får sin speciella kvalitet av att vara ett mellanområde. Konststycket tycks vara att hitta en balansgång mellan subjektivitet och objektivitet, en väg där det finns plats både för det unika och individuella och det allmänna, generella. I det kliniska arbetet kommer det ner på en individnivå där det handlar om att avgöra vad som är ett sunt andligt utövande och vad som är ohälsosamt som Fanny och Erika tar upp. För att avgöra detta behövs verktyg som kan hjälpa oss till ett sådant avgörande. Därefter behövs redskap för att arbeta med det som är dysfunktionellt. Det återstår således att skapa denna typ av verktyg. För att åstadkomma detta behöver man till exempel finna konsensus kring frågan om sanning och avgöra hur viktig den är för att psykoanalysen ska bibehålla sin vetenskapliga strävan. Vidare så behöver man en viss kunskap om religion för att kunna avgöra vad som är sunt eller osunt i en klients förhållningssätt till tro, som informanten Erika påpekar. Det finns flera analytiker som knutit samman sin kunskap om religion med sin psykologiska kunskap för att hitta sätt att arbeta med andlighet i terapi (Meissner, 1985). Rubin (2006), analytiker och meditations- och yogautövare, beskriver andlighetens patologi. I Sverige har till exempel Bergstrand (1997) och Brattemo (1997), båda psykoanalytiker och präster, visat på möjligheten att integrera tro i psykoterapi. Dessa analytiker exemplifierar hur man skulle kunna utveckla psykoanalysen till en metod som ger oss möjlighet att bejaka de livgivande upplevelserna av transcendens, mening och samhörighet som andlighet för med sig samtidigt som man behåller en vetenskaplig grundsyn.

Vad som tycks nödvändigt i nuläget är ett fortsatt utforskande av integrationsmöjligheter.

För informanterna Fanny, Bertil och Cecilia var funktionsfrågan en viktig del av kartläggningen av andlighet. Är andligheten funktionell eller dysfunktionell för klienten? Hur påverkas ex. klientens problemhantering av den? Att se en klients andlighet som ett schema är både att operationalisera den och i praktiken ett led i att identifiera dysfunktionella tankar, regler och antaganden. Samtidigt är det att ta klienten på allvar och därmed en viktig del av ens professionella förhållningssätt.

Parson (2006), med flera (Rubin, 2006; Rizzuto, 1979; Meissner, 1991), menar att för en analytiker är det den individuella funktionen som en religion har som är av intresse för terapin, inte religionen eller bristen på religion i sig. "The analytic concern is with what either the interest, or the rejection, or the gap, signifies for the person, and that meaning must be as fully understood as possible." (Parson, 2006, s. 130). Rubin (2006) har i sitt arbete sett att det bakom en andlig strävan kan finnas dolda motiv och sekundärvinster som skapar problem för patienten. Han menar att det i religioner finns utrymme för att människor använder den till felaktiga syften, t. ex. schizoidt undandragande eller masochistisk underkastelse. Dessa psykologiska fällor har även uppmärksammats av kristna psykologer (Jones & Butman, 1991). Som psykoanalytiker, menar Rubin (2006), kan man undersöka den subjektiva meningen och funktionen för individen för att sedan arbeta med vad han kallar "pathologies of the spirit" eller andlig patologi (förf. öv.). Han delar upp andlighet i två kategorier, "healthy spirituality", hälsosam andlighet (förf. öv.) och andlig patologi, utifrån klinisk erfarenhet av arbete med buddhister, yogaelever och sökare som inte tillhör något samfund. Exempel på andlig patologi han stött på är; att använda den andliga strävan för att narcissistiskt blåsa upp sig själv, undvika subjektivitet, förneka känslomässig förlust, att skydda sig från de smärtsamma växlingarna i vardagslivet och försumma sitt etiska ansvar. Denna erfarenhet har en av intervjupersonerna, David, också gjort. Han berättar om hur han sett hur andliga grubblerier kan användas som ett sätt att undvika ta itu med de problem man står inför i livet.

Samtidigt menar Rubin (2006) att psykoanalysen ofta är alltför självcentrerad och lämnar människor utan mening och mål, alienerade och isolerade och där kan andlighet fylla en positiv funktion. I hälsosam andlighet innefattas fem aspekter; en upplevelse av att vara ett med världen, odlandet av en dygdig karaktär, upplevelsen av ett rent och oförfalskat jag (sense of self), att man lever sitt liv baserat på en djupare mening och syfte och slutligen vägen till vilken som av dessa

upplevelser (Rubin, 2006). En av informanterna, Erika, tar upp just detta när hon pratar om hur hennes tro påverkar henne: ”Det största med min tro tycker jag är att livet inte bara handlar om mig och min familj, utan livet blir lite större. Det finns en mening med våra liv, ett större syfte”.

Skiljer sig kognitivt inriktade psykologers förhållningssätt till andlighet från dynamiskt inriktade psykologers förhållningssätt på ett sätt som är begripligt utifrån respektive inriktning?

I resultaten visar det sig att de terapeutiska inriktningarna båda arbetar med de funktioner andlighet kan ha för klienter, medan det som skiljer dem åt har övervägande med begreppsvärlden och tekniker att göra. Ett perspektiv i resultaten var att fokus på existentiella frågor är aktuella i kognitiv terapi enbart i den mån att kartlägga hur klienter hanterar dem. För att ta ner det andliga planet till ett konkret plan arbetar man på schemanivå. Beck (Leahy, 2003) karakteriserade tidigt personlighetsstörningar via deras scheman och menade att de i sig är ”habitual patterns of thinking that were quite general and marked vulnerability” (Leahy, 2003, sid.224).

Om det inte går att konkretisera andlighet på schemanivå kan både alliansen och bedömningen huruvida man kan jobba ihop eller inte påverkas. Ett annat perspektiv är att om andlighet blir för explicit uttalat hos en klient kan det ha funktionen av ett undvikande, kompensatoriskt beteende. Inom kognitionsforskning är ett kognitivt schema även en beteckning på *hur* man kan utforma ens beteende i en enskild situation (Egidius, 2002). Tara Bennet-Goleman beskriver dysfunktionella scheman som "Ingrained patterns of perception and response that lead us over and over to react to similar triggers with a maladaptive habitual set of thoughts, feelings and reactions" (Bennet-Goleman, 2001, s.62). Robert Leahy skriver “some patients confuse schemas with reality, believing that their habitual patterns of viewing things are not personal constructions but simply the facts” (2003, sid.227).

För dynamikerna kan objektrelationerna vara den karta man använder sig av för att beskriva

klienten, som ger en bild av hur en klient förhåller sig till sin tro. Inom psykoanalytisk teori har man sett hur gudsbilden formas av individens övriga objektrelationer, och där man för att omforma bilden av Gud och skapa ett bättre psykiskt mående arbetar med objektrelationerna (Fakhry, 2006; Reiland, 2006; Rizzuto, 1979). Fakhry (2006) visar exempel på hur man kan arbeta med gudsbilden i en terapi och tänka på Gud som ett inre objekt i likhet med andra inre objekt. Det han poängter är att det finns ett sätt att förhålla sig till Gud på, som är ett mer realistiskt baserat sätt där man ser Gud som skild från en själv och som man inte kan gå upp i, där man är medveten om sina projektioner på honom och där man är redo att brottas med de begränsningar vi har som människor att förstå livets betingelser. Det visar sig dock i resultaten att både dynamiska och kognitiva informanter använder gudsbilden som redskap. Fanny, Astrid, Erika och Cecilia använder eller kan tänka sig använda gudsbilden som redskap. Astrid är inne på ett mer traditionellt psykodynamiskt spår då hon talar om hur symbolspråket förläner sig väl för tolkningar. Meissner (1991) menar att det inte är upp till oss som psykologer att avgöra om en tro är sann eller falsk. Vår uppgift är att hjälpa våra klienter att använda sin tro på ett adaptivt sätt där den ger dem vägledning, mening, hopp och styrka. Utifrån sin dubbla kompetens, han är både psykoanalytiker och jesuitpräst, skriver han om hur olika personlighetsstilar kan använda religionen på ett dysfunktionellt sätt för att ge utlopp sina neurotiska behov och konflikter, dvs. som försvar.

Inom DBT är medveten närvaro en grundstrategi som genomsyrar allt terapiarbete och som utgör grunden för alla andra färdigheter enligt principen att den som vill förändra något behöver veta vad utgångsläget är för att sedan bestämma vad som kan göras (Kåver & Nilsonne, 2002).

Psykoterapeutens förhållningssätt till klienten är präglad av medveten närvaro eller mindfulness och terapeuten uppmanas att vara personlig då det gagnar patienten. Det understryks att personlig öppenhet från terapeutens sida inte visas för att tillfredställa personliga önskningar och behov hos terapeuten (Kåver & Nilsonne, 2002). I en artikel uttalar sig Åkerlund (2005) att uppdraget som behandlare uppfattar han som icke-religöst och att "både behandlare och klient har rätt att slippa involvera sig i en religion som inte är sin egen" (2005, sid.5).

Som analytiker, eller dynamiker arbetar man mycket med att upptäcka de egna inre konflikterna genom handledning och egenerapi, för att lösa och kartlägga dessa och hur de kan tänkas

påverka terapin (Sigrell, 2000). Tanken är att man fortsätter utbilda sig, gå i handledning under hela yrkeskarriären. Dessutom jobbar man med motöverföringen för att kontinuerligt bli medveten om sina egna reaktioner på det som händer i terapin. På detta sätt tänker man sig att neutraliteten upprätthålls i största möjliga mån. Alla dessa redskap skyddar givetvis terapin från destruktiva element och ökar möjligheterna för terapeuten att övervaka vad som händer i terapin. Men den neutralitet som diskuteras i psykologsammanhang handlar oftast om hur den enskilda terapeuten ska bete sig i en terapi, t ex. att man försöker undvika att tala om sig själv i största möjliga mån för att terapin ska hålla sitt fokus på klienten. Det man talar mindre om är vilka värden som förmedlas i en terapi, då inte terapeutens egna värderingar, utan de värden som förespråkas utifrån det teoretiska perspektiv man valt att använda sig av. Det finns en bild av världen bakom varje psykologisk modell, en norm som definierar; vad en människa är, vad som är friskt/sjukt, vad som är målet med en terapi, en mängd antaganden som inte uttalas men som styr arbetet genom val av interventioner, tolkningar osv (Black, 2006; Jones & Butman, 1991). Detta tema tas i synnerhet upp av de två kristna informanterna. Rubin (2006) tar upp att det är viktigt att medvetandegöra hur den egna inställningen påverkar. Han poängterar hur viktigt det är att reflektera över den personliga synen på religion, ateist som troende, eftersom den annars förläggs till det omedvetna och man förleds att tro att den inte påverkar. Britton (1998) problematiserar också neutraliteten och skriver om hur svårt det kan vara att skilja ut ett så kallat "selected fact" (Britton, 1998, s. 97) från en personligt övervärderad idé. Selected fact är den idé som framkommer i ett analysarbete efter en period av informationsbearbetning.

Inverkar privata trosföreställningar på det professionella förhållningssättet och i så fall på vilket sätt?

Erika, Cecilia och David menade att oavsett om man var troende eller inte, kan man inte ha ett neutralt förhållningssätt när det gäller andlighet i behandling. Hur man tänker om sitt eget liv, var man befinner sig själv som psykolog är frågor som togs upp. Implicita inslag av ens egna trosföreställningar i behandling lyftes fram som en gränsdragning. Bergstrand (1997), psykoanalytiker och präst, skriver att livsåskådningar i mycket är medvetna, men att det också finns delar av dem, som värderingar och livstolkningar, som också är omedvetna. På samma sätt

kan man se förhållningssättet som en livsåskådning, med både medvetna och omedvetna element varför en gränsdragning kan vara svår. Samtidigt betonades det att huruvida andlighet är aktuellt i en terapi beror på kontexten man arbetar i och klientens kontext. Vidare att man kontinuerligt bör reflektera över vad man egentligen gör i behandling. Törneke menar att konsten att iakttaga sig själv, ”att öva sin medvetenhet om vad man tänker, känner och gör har alltid varit en självklar del av psykoterapeutiskt arbete”(Törneke, 2002, sid.1).

I DBT betonas det starkt att terapeuten skall vara sig själv och inte ett distanserat överföringsobjekt (Kåver & Nilsonne, 2004). Terapeuten skulle kunna ge personlig information om sin tro om det handlar om att normalisera känslor, tankar och beteenden och att mer eller mindre fungera som en modell för patienten. Linehan (2002) menar att vi alla lever våra liv i samma existensiella verklighet och att detta faktum även borde genomsyra relationen i terapirummet (Kåver & Nilsonne, 2002). Man menar att terapeutens stil är avgörande för alliansen med patienten och därmed för terapin i sin helhet. Linehans (2002) strategi kallas för *den samstämmiga kommunikationen* och menas i sig vara läkande (Kåver & Nilsonne, 2002).

Om man ser medveten närvaro som ett förhållningssätt gentemot tillvaron utan religiösa värderingar eller som ett arbetsredskap, kan medveten närvaro vara en integration av andlighet och religion i kognitiv terapi reflekterat av ett sekulärt förhållningssätt gentemot religion. Resultatet av att reducera en religion blir både en vetenskaplig operationalisering av den i exempelvis terapeutiska sammanhang och en spegling av dagens samhälle. Samtidigt finns en risk att andra delar av religionen som kanske inte är inom vetenskapliga ramar förmedlas implicit. David som hållit meditationskurser menar att i den typen av sammanhang kliver han ur psykologrollen mer genom att t ex ge råd på hur man kommer i kontakt med andra religiösa meditationssamfund. Han menar att de sammanhangen inkluderar religiösa inslag, till skillnad från psykoterapeutiska ramar. Vid de tillfällen han kliver ur psykologrollen i psykoterapi är han explicit tydlig med det.

En utmaning för psykologer i det här sammanhanget, är anspråket på sanning som en tro bär med sig (Blass 2005). Trots det som Britton (1998) skriver, att säga att man tror implicerar att man inte riktigt säger sig veta, så är en tro ändå något som man rättar sitt liv efter, sant eller ej. Och när två trosföreställningar möts, hur avgör man vilken som är bättre/sämre,

funktionell/dysfunktionell? Psykologin tycks ha hamnat i en form av värderativism kopplat till det mångtydiga begreppet psykiskt välbefinnande. Black (2006) har uppmärksammat dilemmat att psykoanalysen saknar ett värdesystem, och pekar på möjligheten att lära av religionen utifrån deras kunskap om trons eller övertygelsens natur. I likhet med informanten Erika menar Blass (2006) att vi kan förstå andras övertygelser genom att reflektera över våra egna. Hon anser att man som psykolog inte kan begränsa sig till att titta på den individuella funktionen, man måste även ta ett steg tillbaka och reflektera över vad man anser vara funktionellt och ickefunktionellt. Man kommer då att upptäcka en mängd övertygelser på detta område, varav en del är spårbara till den teoretiska referensramen. Andra kan bli svårare att finna grunden till, på grund av sin bas i egna erfarenheter.

I resultaten tas det upp att andlighet är ett paradigm man kan ta upp beroende på hur man väljer att arbeta, men att det inte går att undkomma den. Att jobba med andlighet eller inte tycks handla om terapeutens professionella förhållningssätt som i sin tur bland annat påverkas av den egna trosuppfattningen. Informanten David menade till exempel att valet att arbeta som psykolog var starkt påverkat av den egna tron. Sigrell (2000) menar att det är terapeutens personliga egenskaper som spelar den största rollen för hur terapin utvecklas, inte matchningen klient-terapeut och inte vilken teori eller metod man använder. Egenskaperna blir viktiga eftersom det är utifrån dem man väljer sina interventioner. För informanterna Astrid och Bertil framstår detta som något underförstått, medan det uttalas av Erika och Cecilia. Sigrell (2000) benämner de viktigaste som empati, respekt, förståelse, medkänsla och sorg över andras smärta. Rubin (2006), i likhet med Erika och David, bejakar den egna andlighetens värde för honom som psykolog. För honom har det egna andliga praktiserandet inneburit en bibehållen ödmjukhet inför vad som kan tänkas ske i den terapeutiska processen och inför sina klienter som han ser som potentiella handledare. Han menar att man med denna inställning kan skapa en speciell typ av intersubjektivt område; "one that is infused with a spirit of safety and curiosity, openness and respect. Therapy is then a "sacred space" in which shame may be decreased." (Rubin, 2006, s. 148) Med utgångspunkt i Bions begrepp "the O" är hans förhållningssätt att det finns något mer än det han, som människa, i nuläget förstår, eller kanske någonsin kan förstå.

Konklusion

Hur ska man förhålla sig till att varje teori har en bild av världen som kommer att förmedlas till patienten genom våra interventioner? De två kristna informanterna, Erika och Cecilia menar att det är viktigt med tydlighet. De menar att pga. den makt vi har som psykologer så är det en fråga om rättvisa, ett sätt att utjämna maktskillnaderna, att låta klienten ta ställning, att föra en öppen dialog kring värden. Det som vi har sett i arbetet med uppsatsen är att vi påverkar terapin genom vårt val av teorimodell men också genom våra personliga trosföreställningar. Dessa element bildar en enhet i vårt professionella förhållningssätt. Vi har också blivit påmind om att man många gånger inte ser våra värderingar för det dom är, trosföreställningar. I mötet med en annan bild av världen, i synnerhet en som står i kontrast till vad som är allmänt accepterat att tro på i vårt samhälle, så tycks vi glömma att våra övertygelser är just detta, övertygelser. Vi menar att det som kommer att krävas av oss som yrkeskår i takt med att vårt samhälle blir alltmer andligt, är insikt om att det finns andra sätt att se på världen, som är precis lika giltiga och som vi måste förhålla oss öppna inför. Detta innebär vi måste ha ödmjukhet och också att vi måste ha kunskap om dessa andra bilder. Bilden av religion som något negativt håller på att förändras och vi ser det som viktigt att man aktivt hjälper till i förändringsarbetet. Vi menar att det inte går att se andlighet som irrelevant för terapi, att det är vår uppgift att vara rustade att möta allt det som kan tänkas komma upp i en terapi. Att vi försöker lära av patienten och försöka se den personliga innebörden i det som berättas. Vi kan inte avfärda religionens positiva betydelse för människor trots de fällor som finns inbakade i den, både på det psykiska och på det samhälleliga planet (Jones & Butman, 1991) Vissa (ex. Bergstrand & Brattemo, 1997) menar också att den är ett nödvändigt inslag i vissa terapier, som traumabearbetning (Gusic & Talic, 2007) Det skulle kunna vara så att religiösa grubblerier passar bättre hos en själavårdare av något slag, som informanterna Cecilia och David menar. Men det kan också vara så, som flera av informanterna och bland andra Meissner (1998) påvisar, att det i de religiösa grubblerierna finns ledtrådar till problem av psykologisk natur som skulle vara värdefullt att arbeta med i terapi. Vad fyller religionen för funktion hos den individ vi möter, är den en tillgång, är den ett skydd, är den ett stöd, eller är den en börda? De flesta av informanterna berättar att de arbetar med andligheten på olika sätt när och om den dyker upp, vilket tyder på att förhållningssättet genomgående präglas av en öppenhet. Däremot tycks man inte, förutom i ett av fallen, utgå från en speciellt anpassad

arbetsteknik i sina interventioner, utan man arbetar med andlighet på samma sätt som med andra psykologiska fenomen, utifrån den psykoterapeutiska inriktningen. Vi tänker oss att detta beror på att det finns väldigt få sådana metoder, eller specifika sätt att tänka kring andlighet, framarbetade. Vi menar att det är viktigt att det kommer mer forskning på detta område som kan ge andligheten en självklar plats i det kliniska arbetet. Bergstrand (1997) och Brattemo (1997) påpekar att andlighet sällan dyker upp i terapier och menar att detta beror på dels klientens oro inför psykologens reaktion, men också på att det inte finns några teoretiska ramar för att fånga upp detta tema. Vi menar också att det är nödvändigt med en ökad medvetenhet om andlighet som en viktig del av en människas liv. Ett sätt att öka kunskapen skulle kunna vara, som en av informanterna föreslår, att ha med andlighet som en dimension i utbildningen till psykolog. På samma sätt som man har ett genus- och mångkulturellt perspektiv så skulle man kunna ha ett andlighetsperspektiv.

Wikström (1990) menar att psykologin började som läran om psyket, för att sedan utökas mer och mer till själen och medvetandet, närmande till kroppen, psykosomatik, neuropsykologi, och spekulerar om psykologin börjar bli mer holistisk. Denna utökning har skett på vetenskaplig basis och det menar vi är genomförbart även med andlighet. Germer (2005) med flera ser det också som att en mer holistisk psykoterapimodell är på väg att utvecklas:

"We are likely to see more research that identifies mindfulness as a key element in treatment protocols, as a crucial ingredient in the therapy relationship, and as a technology for psychotherapist to cultivate personal therapeutic qualities and general well-being" (Germer et al., sida.11, 2005).

På samma sätt anser vi att andlighet har utvecklingspotential i terapeutiska sammanhang både som arbetsredskap i terapier och som ett forum där olika synsätt kan mötas, både vetenskapliga och religiösa. "Mindfulness might become a construct that draws clinical theory, research, and practice closer together, and helps integrate the private and professional lives of therapists" (Germer et al, 2005, sid.11).

I likhet med våra informanter vill vi poängtera att andlighet är ett område av många som kommer upp i en terapi men som samtidigt är en väsentlig del av att vara människa och därmed viktig för

helhetsförståelsen. Det är också ett område som är på framväxt i samhället, vilket syns bl. a på ökat mediautrymme, ett religiöst parti i regeringen, fler religiösa friskolor etc, något vi menar kommer att påverka psykologarbetet i framtiden. Det är dock fortfarande relativt outforskat och vi hoppas att vi med denna uppsats lyckat belysa en del av det. Vad som saknas tycks vara kunskap kring olika trosföreställningar, forum för reflektion kring de egna värderingarnas inverkan och ett gemensamt förhållningssätt. Som informanten Bertil påpekar skulle en kulturell analys av begreppet skulle vara ett givande komplement. Att förstå begreppet eller fenomenet andlighet blir i vårt arbete begränsat till de psykologiska teorier och tankar som tas upp. En känsla av att begreppet är mycket mer har uppstått och att förståelsen av det kräver fler perspektiv än endast det psykologiska som exempelvis genus och kulturella perspektiv. ”A single disciplinary approach is incapable of yielding comprehensive knowledge of phenomena as complex and multifaceted as spirituality” (Emmonds & Paloutzian, 2003, sid. 402).

I en kvalitativ uppsats är det viktigt men svårt att försäkra sig om att ha undersökt det man avsett undersöka. I vårt fall handlade denna svårighet om att vara säker på att intervjuerna gett utrymme för deltagarna att berätta sin historia utan att ha påverkat dem med egen förförståelse och egna åsikter. Reflektion är en viktig förutsättning för att hålla sina egna åsikter och värderingar utanför processen och öka validiteten (Willig, 2001). Genom att medvetandegöra dessa kan man minska deras inverkan. För att minimera inverkan av den egna förförståelsen ställde sig författarna vissa frågor, som sedan disputerades: Vad har vi själv för tro, vilka föreställningar hade vi om vad deltagarna skulle svara på de olika frågorna, och hur kunde vi utforma frågorna på bästa sätt så att vi inte styrde riktningen på deras utsagor? Vi uppfattade det som en fördel att vi båda hade olika förhållningssätt till andlighet eftersom det ökade möjligheten att synliggöra våra egna föreställningar och tankegångar. Denna reflektionsprocess fortsatte sedan genom gemensam reflektion efter varje intervju och vidare i varje steg i analysarbetet. Det som också utmärker kvalitativ forskning är möjligheten för deltagarna att ifrågasätta och korrigera studien och/eller forskarens antaganden om vad som är viktigt att undersöka, vilket ytterligare stärker validiteten (Willig, 2001). I intervjuerna i denna studie gavs t. ex. möjlighet åt intervjupersonerna att diskutera vikten av andlighet i en terapi.

Vad gäller reliabiliteten i denna studie så är det viktigt att poängtera att det råder viss oenighet

bland kvalitativa forskare om det är rätt att kräva reliabilitet av en kvalitativ studie (Willig, 2001). Ett ställningstagande är att reliabiliteten är mindre viktigt eftersom man inte eftersträvar generell kunskap utan vill beskriva det unika, speciella med ett visst fenomen. Ett annat är att data ska frambringa samma resultat oavsett vem som bearbetat dem. I denna studie används en analysmodell (Birgerstam, 2000) där databearbetningen innehåller en del intuitiva moment, varför reliabiliteten bör betraktas som begränsad i denna uppsats.

Avslutningsvis skulle uppslag till ny forskning kunna vara exempelvis att undersöka samma fråga ur ett klientperspektiv, där man utforskar hur klienter uppfattar att deras andlighet behandlas i terapi. Det skulle även vara intressant att omarbeta denna undersökning till ett kvalitativt format och utföra den på ett större antal psykologer runtom i Sverige.

Referenser

- Bennet-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the Mind can Heal the Heart?* New York: Crown Publishing Group, Harmony Books.
- Bergstrand, G., Brattemo, C.-E, (1997). *Tro i psykoterapi*. Örebro: Libris.
- Bion, F. (Ed.). (2005). *Wilfred R. Bion: The Tavistock Seminars*. London: Karnac Books Ltd.
- Bion, W. R. (1965). *Transformations*. London: Heinemann.
- Birgerstam, P. (2000). *Skapande handling: Om idéernas födelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Black, D. (Ed.). (2006). *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century: Competitors or Collaborators?* Oxford: Routledge.
- Blass, R. B. (2006). Beyond illusion: Psychoanalysis and the question of religious truth. In D. Black (Ed.). *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century: Competitors or Collaborators?* (pp. 23-43) Oxford: Routledge.
- Britton, R. (1998). *Belief and Imagination: Explorations in Psychoanalysis*. Oxford: Routledge.
- Cunningham, M. (2006). Vedanta and Psychoanalysis. In D. Black (Ed.). *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century: Competitors or Collaborators?* (pp. 234-251). Oxford: Routledge.
- Dickson, A. (Ed.). (1985). *Sigmund Freud: The Origins of Religion*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin Books Ltd.
- Dickson, A. (Ed.). (1985). *Sigmund Freud: Civilization, Society and Religion, Group Psychology, Civilization and its Discontent and other works*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin Books Ltd.
- Egidius, H. (2002). *Termllexicon i psykologi, pedagogik och psykoterapi (Andra upplagan)*. Lund: Studentlitteratur.

Emmons, R., & Paloutzian, R.,F. (2003). The psychology of religion. *Annual review of psychology*, vol. 54, sid. 377-402, Hämtad 23 februari, 2007,

<http://psych.annualreviews.org.ludwig.lub.lu.se>

Erikson, E. H., (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press

Fakhry Davids, M. (2006). "Render unto Caesar what is Caesar`s": is there a realm of God in the mind? In D. Black (Ed.). *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century: Competitors or Collaborators?* (pp. 44-62). Oxford: Routledge.

Fromm, E. (1956). *Kärlekens konst*. Stockholm: Natur och Kultur.

Germer, C. K., Siegel, R.D. & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Gusic, S., Talic, A. (2007). *Att överleva Srebrenica: Utifrån kvinnors livsvärld om överlevnad i efter folkmordet i Srebrenica*. Psykologexamensuppsats, Lunds Universitet: Institutionen för Psykologi.

Hedenstedt, E. (2003). Mindfulness baserad kognitiv terapi. *Psykologtidningen*, nr 20, sid.1-3,

Husserl; E. (1992), *Cartesianska meditationer. En inledning till fenomenologin*. Uddevalla: Daidalos.

Jones, S. L., & Butman, R. E. (1991). *Modern Psychotherapies: A Comprehensive Christian Appraisal*. Downers Grove: InterVarsity Press.

Kabat-Zinn, J. (2001). *Full catastrophe living*. London: Piatkus.

Kåver, A. & Nilsonne, Å. (2002). *Dialektisk beteendeterapi vid emotionell instabil personlighetsstörning. Teori, strategi och teknik*. Stockholm: Natur och Kultur.

Langer, E. (1989) *Mindfulness*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Press.

Leahy, L. R. (2003). *Cognitive therapy techniques – a practitioners guide*. New York: The Guilford Press.

Meng, H.& Freud, E.(Ed.). (1963). *Sigmund Freud: Psychoanalysis and Faith: Dialouges with Reverend Oscar Pfister*. New York: Basic Books.

Meissner, W. W. (1985). *Psychoanalysis and Religious Experience*. New Haven, CT and London: Yale University Press.

Meissner, William W.(1991) The phenomenology of religious psychopathology. *Bulletin of the Menninger Clinic*, vol. 55, pp 281-299. Hämtad 15 juli, 2007, <http://www.lub.lu.se>.

Nationalencyklopedins ordbok. (2004) Göteborg: Bra Böcker AB

Nhat Hanh, T. (1991). *The miracle of mindfulness*. London: Rider.

Parson, M. (2006). Ways of transformation. D. Black (Ed.). *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century: Competitors or Collaborators?* (pp. 117-231). Oxford: Routledge.

Reiland, H. (2006). *Tankar om tro: Några psykoanalytiska funderingar*. Manus under arbete, sid.1-12.

Reiland, H. (2006). *Att söka sanningen. Något om Freud, psykoanalys och religion*. Manus under arbete, sid.1-7.

Rizzuto, A. (1979). *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*. Chicago and London: The University of Chicago Press.

Rubin, J. B. (2006). Psychoanalysis and spirituality. In D. Black (Ed.). *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century: Competitors or Collaborators?* (pp.132-153). Oxford: Routledge.

Sages, R., & Szybek, P. (2000) A Phenomenological Study of Student's knowledge of Biology in a Swedish Comprehensive School. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31, pp155-188. Hämtad 25 juli, 2007, från databasen ELIN, <http://www.lub.lu.se>.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford press.

Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J.& Freedman B. (2006) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, vol 62, sid. 373-86, Hämtad 23 februari, 2007, från databasen www.pubmed.gov.

Sigrell, B. (2000). *Psykoanalytiskt orienterad psykoterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Sorensen, R. (2004) *Minding Spirituality*. Hillsdale, New Jersey: Analytic Press

Törneke, N. (2002). Mindfulness och psykoterapi. [Elektronisk version]. *Sokraten*, vol.3, sid.1-7, hämtad den 23 februari, 2007, från www.kognitiva.org.

Wikström, O. (1999). *Den outgrundliga människan (2. upplagan)*, Stockholm: Natur och Kultur.

Willig, C. (2001). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in theory and method*, Maidenhead: Open University Press.

Winnicott, D. W. (2003). *Lek och verklighet*. (3. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

Åkerlund, R. (2005). Religiösa inslag i kognitiv terapi. [Elektronisk version]. *Sokraten*, vol.2, sid.1-5, hämtad den 23 februari, 2007, från www.kognitiva.org.

Bilaga 1. Brevet

Psykoterapi och andlighet.

Hej! Vi är två psykologstuderande vid Lunds Universitet som skriver vårt examensarbete om kopplingen mellan psykoterapi och andlighet. Vårt huvudintresse ligger i hur man som praktiserande psykolog förhåller sig till andlighet i terapi, både sin egen och klienternas. Andlighet är ett begrepp som i hög grad är präglad av subjektiva upplevelser och inom psykologin verkar det inte finnas någon enhetlig bild av vad det är. Det som finns är en mängd olika uppfattningar, tankar och perspektiv på andlighet och ett ökat intresse för detta område både inom kåren och samhället i stort. Vi vill utforska detta område lite närmre genom djupintervjuer med erfarna psykologer. Ansatsen är kvalitativ och fenomenologisk. Vi tänker oss att man kommit i kontakt med ämnet på olika sätt under sitt yrkesutövande och har därigenom utvecklat ett mer eller mindre uttalat förhållningssätt till det. Även om det skulle vara så att man inte har ett specifikt förhållningssätt eller tycker att det inte behövs, så är också det intressant för vårt arbete. Hur man förhåller sig eller inte förhåller sig till andlighet som psykolog är fokus för vår uppsats. Med anledning av detta har vi valt att kontakta dig för en djupintervju på cirka en timme i perioden februari-mars.

Intervjuerna kommer att anonymiseras om så önskas och intervjupersonerna är givetvis välkomna att ta del av våra resultat.

Vår förhoppning är att detta brev väcker en del tankar, minnen och idéer om detta breda ämne inför intervjun.

Besked om eventuellt deltagande lämnas till:

Abbi Robert Mody, modyabby@hotmail.com, 0707-501229

Karolina Holm, karolina-fina@hotmail.com, 0730-694140

Kontakta oss gärna om ni har några frågor eller synpunkter!

Bilaga 2.

Intervjufrågor

1. Hur definierar du andlighet?
2. Har du en egen andlighet?
Isåfall vilken/hur ser den ut?
Påverkar den, om ja isåfall hur?
3. Hur jobbar du konkret med andlighet (i terapi)?
Exempel?
4. Hur kommer andlighet in i ditt arbete, via dig eller dina klienter?
5. Finns det några specifika omständigheter då andlighet blir den centrala delen i en terapi?
Egna erfarenheter?
6. Upplever du att andlighet har fungerat gynnsamt respektive ogynnsamt i det terapeutiska arbetet - när är det en tillgång, när är det ett hinder?
7. Är andlighet aktuellt i en terapi anser du?
8. Kan terapeutiskt arbete liknas vid trosskapande arbete? (att skapa en tro, att skapa en andlighet)
9. Kan andlighet ses som ett mål? Eller som en förutsättning?
10. Skiljer sig arbetet med troende/icke troende klienter?
11. Vilka negativa/positiva funktioner kan en tro ha?
12. Hur ser du på kopplingen psykologi-religion?
- 13a. Hur ser du på det ökade intresset för andlighet idag?
- 13b. Vad tror du det innebär/kommer att innebära för oss psykologer?

Frågeteman:

- 1 Synsätt/förhållningssätt
- 2 Konkret arbete/egna erfarenheter
- 3 Framtiden/Utveckling
- 4 Klientens tro eller terapeutens