



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
Psykoterapeutprogrammet

# **Egenterapi**

## **- skjuter skarpt men träffar olika**

**Marianne Dahlner och Jessica Price**

Psykoterapeutexamensuppsats. 2018

Handledare: Simon Granér  
Examinator: Magnus Englander

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore professional therapists' experiences of personal therapy in an attempt to understand its purpose. The study applied a qualitative approach combining phenomenological and hermeneutic perspectives through the model of IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Six psychodynamically oriented therapists were interviewed, using one broad and open question. The transcribed interviews were closely read and analyzed, and in the end four main themes about the use of personal therapy stood out from the material: the meaning of the therapeutic room, the importance of the therapist, personal growth and professional development. Our study showed that the persons asked about their personal therapy had a positive experience from it. They acknowledged that they had learned a great deal from it and that some of the things learned were hard to achieve in any other way. They described an "inside experience" of, for example, what it feels like to sit in the patient's chair. Our conclusion from this study was that personal therapy is an important part of the education to become a trained therapist.

*Keywords:* personal therapy, therapist, qualitative, phenomenological, IPA,

*Tack!*

Författarna vill tacka alla som varit med och bidragit till att göra den här uppsatsen. Särskilt tack till vår handledare Simon Granér för kunskap och entusiasm. Vi riktar även ett stort tack till våra intervjupersoner som bidragit med djupt personlig information. Vi tackar våra familjer som stöttat och fått stå ut med oss under den här intensiva perioden. Slutligen ett varmt tack till våra egna terapeuter som gett oss vår upplevelse av hur det är att vara med en annan i det terapeutiska rummet.

## INTRODUKTION

### Inledning

Egenterapi, ett intressant ord. Det borde ju betyda terapi för ens egen skull, men är det så egentligen? Eller är det för andras, det vill säga för patientens skull? Blir man en bättre terapeut av egenterapi, kanske är det rentav nödvändigt? Vad får man i så fall med sig och hur använder vi som terapeuter det? Med begreppet egenterapi, avser vi i den här studien, den terapi man som terapeut eller psykolog vid olika tillfällen i livet tillägnar sig.

Egenterapimomentet på Sveriges universitet och högskolor har under de senaste åren förändrats. Flera av psykologprogrammen har minskat timantalet. De flesta universiteten har halverat antalet timmar. Tre av psykologprogrammen har inte med egenterapi alls ( däribland Umeå och Uppsala universitet). Linköpings universitet ersatte 2016 momentet med en kurs om "självkännedom och professionellt förhållningssätt" (Psykologtidningen, 2015). Örebro universitet valde hösten 2017 att ta bort egenterapimomentet från sitt psykologprogram.

Utöver ovan nämnda förlopp och vår egen förförståelse växte vårt intresse för egenterapins vara eller icke vara utifrån en av de senaste debatterna i ämnet. Den startade med utgångspunkt i att en student då vunnit en överklagan kring kravet från universitetet om egenterapi. I samband med detta skrev Mattias Lundberg, (leg. psykolog och leg. psykoterapeut) och Johan Waara, (leg. psykolog) studierektorer vid Umeå och Uppsala universitet debattartikeln "Egenterapin måste granskas" (Lundberg & Waara, 2015). Där hävdar de att egenterapin är förlegad och anger olika skäl för detta. Bland annat menar de att det strider mot lagen att den inte är kostnadsfri. Vidare att egenterapi lyder under sekretess utifrån att den journalförs och att den då ska ses som hälso- och sjukvård, vilket innebär att man inte kan kräva medicinsk behandling för en examen. De hävdar även att studenternas rättigheter åsidosätts då transparens vid examination inte är möjlig. I ett omedelbart svar på ovanstående debattartikel i Psykologtidningen menade ett antal psykologer och psykoterapeuter att det juridiska problemet kan lösas via en skriftlig tentamen där studenterna reflekterar kring egenterapi. Vidare menade de att det skulle vara möjligt att hitta en skattemodell utan momsbeläggning för utbildningsterapier. De hänvisade också till flera studier som visar på egenterapin som ett viktigt moment, bland annat John Norcross som vi senare återkommer till (Löf, Pihlgren & Risling, 2015).

## Litteraturgenomgång

I litteraturen vittnar flera, till exempel Igra (1993), Crafoord (1988) och Yalom (1992) om vikten av självkänedom i psykoterapeutyrket.

Redan i Freuds artikel ”Råd till läkaren vid den psykoanalytiska behandlingen”, återgiven i boken *Psykoanalysens teknik* (2008) påtalas vikten av egenanalys. Freud menade, för att ett lyssnande inte ska störas av de egna ”blinda fläckarna” så är det nödvändigt för analytikern att ha genomgått egenanalys. Detta skulle då möjliggöra för analytikern att ”vända sitt eget omedvetna som ett mottagande organ mot patientens omedvetna” (s.140).

I ”Freuds Psykoanalys, utgångspunkter” (1999), en omarbetad bok som bygger på en avhandling av psykologen och psykoterapeuten Per Magnus Johansson skriver han att Freud i samma artikel menar att psykoanalytikern genom analysen får något som inte är möjligt genom studier eller föreläsningar. Vidare skriver han att Freud hävdar att den uppoffring som det innebär att, så att säga frivilligt, öppna sig för en främmande person har stor betydelse, och att det för detta ändamål behövs en utomstående person. Per Magnus Johansson menar också att Freud höll fast vid sin övertygelse om egenanalys, och att han i sin artikel ”Den ändliga och oändliga analysen” (1937) menar att psykoanalytikern bör gå i egenanalys vart femte år. Genom detta skulle den framtida psykoanalytikern ”Verkligen bli medveten om det omedvetnas existens. Han lär sig att hantera överföringen och motöverföringen, bekämpa motståndet och att tolka omedvetna önskningar som manifesterar sig i felprestationer, drömmar och symptom” (Johansson, 1999, s. 258).

Irving Yalom, professor emeritus och välkänd analytiker, skriver i sin bok ”Terapins gåva” (2002) om vikten av egenterapi, och precis som Freud rekommenderar han att man som psykoterapeut återkommande går i egenterapi. Han har själv praktiserat detta och säger ”Jag har följaktligen alltid betraktat varje disharmonisk period i mitt liv som en möjlighet att vidareutbilda mig och utforska vad olika inriktningar och metoder har att ge” (s. 73). Yalom tar upp att vi som terapeuter behöver ha kontakt med alla våra sidor, även de mörka och destruktiva. Han förordar det speciellt för terapeuter i utbildning, där det kan gälla att uppleva terapiprocessen ur patientens perspektiv, till exempel risken för idealisering, längtan i olika former, brist på tillit, den makt som psykoterapeuten besitter och den eventuella tacksamhet man som patient kan känna gentemot en lyhörd terapeut.

Även Ludvig Igra, psykolog, psykoanalytiker och författare, framhåller kraftfullt vikten av egenterapi i sin bok ”Objektrelationer och psykoterapi” (1983). Igra poängterar hur viktigt det är för psykoterapeuten att själv erfara vad det innebär att förneka, projicera och idealisera. Han tar också upp att vi som psykoterapeuter behöver ha tillgång till hela vårt register och

också våga se det hos patienterna. Han menar således att terapeuten via självkännedomen också kommer att lära sig att ”ingen bara är ett behovande, oskyldigt barn. Men också att ingen människa bara är hatisk, manipulativ eller sadistisk” (s. 194).

Clarence Crafoord, i “En bok om borderline” (1988), betonar även han vikten av egenterapi för insikt i den egna terapeutiska hållningen men ”också för att få bättre tillgång till och integrera i arbetet vars och ens personliga individuella känslighet, kreativitet och fantasi” (s. 146).

Som psykoterapeut får man ta emot förtroenden och hemligheter som ingen annan känner till, ibland knappt ens patienten själv. För att kunna göra detta på ett bra sätt behöver terapeuten besitta egenskaper som nyfikenhet och mod, men också, som psykologen och psykoterapeuten Patricia Tudor-Sandahl skriver i sin bok ”Det omöjliga yrket” (2004), en personlig mognad. Hon menar att det är ”en kvalitet som inte kan utvecklas enbart genom läsning och utbildning. Den växer fram ur en ofta svårvunnen kunskap om vad det vill säga att vara människa” (s. 10). Hon tar också upp att det ibland kan ligga omedvetna önskemål om makt och inflytande bakom ett val av människovårdande yrke. Som psykoterapeut blir man inte sällan idealiserad och i en sådan situation är det lätt att känna sig grandios eller omnipotent. Tudor Sandahl menar att om dessa önskemål eller tillstånd är omedvetna eller om de får för stort utrymme, kan det bli besvärligt. Hon säger att ”förekomsten av destruktiva motiv är svårt att upptäcka och ta till sig, vilket är en av anledningarna till att en egen djup bearbetning är en absolut nödvändighet för blivande psykoterapeuter” (s. 30).

### **Tidigare forskning**

John Norcross, professor i psykologi och författare, verksam i USA, har under många år inriktat sin forskning på bland annat egenterapi. Han har uppmärksammat svårigheten att mäta egenterapins effekter för psykoterapeuten. Med hänvisning till många forskningsstudier, av skilda forskare, konstaterar han att över 90 % av de tillfrågade är nöjda med sin egenterapi. Norcross uppmärksammar oss också på att det är väldigt få psykoterapeuter som tar upp att de lärt sig en specifik teknik, som en lärdom att ta med sig (Norcross, 2005). Så vad är då psykoterapeutens mål med att genomgå egenterapi frågar han sig? Han svarar på frågan med meningen: ”In a word, personal” (s. 844). Vidare hänvisar han till fem översiktsstudier där man frågat vad studenterna hade för skäl till att söka egenterapi och där det framkom att 46 % anger praktik/övning som skäl, 56 % anger personliga problem och 60 % anger att växa på ett personligt plan (Orlinsky, Norcross, Rönnestad & Wiseman, 2005). Norcross hänvisar också till två studier där man frågat efter psykologers kvarstående lärdomar av egenterapin. De vanligaste svaren handlar alla om interpersonella relationer och psykoterapins dynamik.

Centrala begrepp är värme, empati, att veta vad det innebär att vara patient och att förstå vikten av överföring och motöverföring. Många av psykologerna angav också att de genom egenterapi själva upptäckt att förändring är möjlig och att psykoterapi fungerar (Norcross, Strausser-Kirtland & Missar 1988, och Norcross, Dryden & DeMichele 1992).

Forskaren Mats Hamreby säger i sin granskande beskrivning av tretton översiktsstudier kring psykoterapeuters egenterapi att, ”förutom att psykoterapeuter i många studier själva värderar erfarenheten av egenterapi mycket högt, är kvaliteten i både översiktsstudier och empiriska studier så varierande att, få egentliga slutsatser kan dras från dessa” (Hamreby, 2006, s. 4-31). I sin diskussion säger han att det inte verkar vara lönt att göra fler så kallade enkla utfallsstudier. Detta hävdar han utifrån hans åsikt att egenterapi är en för komplicerad företeelse för detta. Han säger vidare att egenterapi är mycket svårt att mäta, bland annat utifrån att den ofta knyts till andra variabler såsom till exempel erfarenhet eller terapeutens teoretiska bakgrund. Hamreby menar i slutet av diskussionen att det är viktigt i framtida forskning att begreppet egenterapi på olika sätt klargörs och avgränsas för att effekten av egenterapi ska kunna särskiljas från andra variabler.

I ”Professional development and personal therapy” (2016) skriver Rönnestad, Orlinsky och Wiseman att egenterapi sedan länge setts som en av grundpelarna i psykoterapiutbildningen, inte minst i den psykodynamiska skolan. De säger vidare att även om egenterapi rekommenderas eller krävs i psykoterapeututbildningen så visar det sig i undersökningar att de allra flesta blivande terapeuter ändå påbörjar egenterapi av personliga skäl. Endast en liten del anger att det är i utbildningssyfte. Forskarna tar upp att bland de positiva bidragen som egenterapi ger är det två som är mest framträdande: Att egenterapi ger en förståelse för patientrollen och att medkänslan för vad det innebär att vara patient i en terapeutisk situation utvecklas. Det beskrivs att terapeuterna, när de befinner sig i patientrollen, på ett konkret sätt får uppleva hur terapi kan gå till, och de också ges möjlighet att se, uppleva och känna hur till exempel alliansen utvecklas. Man lyfter även fram viktiga aspekter så som att egenterapi möjliggör för terapeuten under utbildning att använda sin psykoterapeut som modell (Macran, Stiles & Smith, 1999; Rake & Paley, 2009/2016) och att om erfarenheten av egenterapi är positiv utvecklas självförtroendet och man ser sitt värde som terapeut (Buckley, Karasu & Charles 1981; Grunebaum 1986; Pope & Tabacnick 1994/2016). Även psykoterapeuten som person diskuteras och det har i studier framkommit att man efter egenterapi, inte bara i sin yrkesroll utan allmänt, sett en ökning av bland annat självmedvetenhet, självkänedom, bättre relationer och personlig mognad (Curtis, Field, Knaan-Kostman & Mannix 2004; Macaskill & Macaskill 1992; Orlinsky, Norcross, Rönnestad

& Wiseman 2005; Wiseman & Egozi 2006/2016).

### **Syfte och frågeställning**

Syftet med den här studien är att undersöka ett antal yrkesverksamma terapeuters erfarenhet, känslor och tankar avseende sin egenterapi och dess betydelse. Vi har frågat oss: vilken betydelse egenterapin har för den yrkesverksamma terapeuten.

## **METOD**

### **Val av metod och teoretisk bakgrund**

Som beskrevs i inledningen är egenterapi ett komplext begrepp, vilket innebär svårigheter när det kommer till att studera och mäta resultat och effekt. För att söka ytterligare kunskap avseende egenterapin och dess olika beståndsdelar bestämde vi oss för att göra en *kvalitativ* studie. Vi ville, genom intervjuer, försöka hitta de variabler i egenterapin som verkade mest betydelsefulla för att på så sätt kunna säga någonting mer om vad egenterapi egentligen är, och vad den tillför terapeuten.

Vår avsikt var att få en djupare inblick i intervjupersonernas upplevelse av sin egenterapi och därmed erhålla en ökad förståelse för egenterapins eventuella nytta. Då vi ville studera och söka förståelse för subjektiva upplevelser snarare än att försöka förklara en objektiv verklighet valde vi att använda oss av en kvalitativ metod, *tolknings fenomenologisk analys* (nedan kallad *IPA* utifrån engelskans: Interpretative Phenomenological Analysis). *IPA* är en metod med ideografisk inriktning, vilket betyder att man vill belysa kvaliteten hos enskilda unika händelser utifrån subjektiva upplevelser av dessa. I *IPA* kartlägger och analyserar man, genom tolkningsarbetet, de olika uttrycken i sitt sammanhang (Back & Berterö, 2017). *IPA* är baserat på *fenomenologi* och *hermeneutik* och innebär att man studerar en individs unika upplevelse av ett självupplevt fenomen som man därefter bearbetar och tolkar (Smith & Osborn, 2008).

Utgångspunkten för fenomenologi är att erfarenhet är subjektiv. Inom fenomenologin strävar man efter att undersöka individers subjektiva upplevande av ett visst fenomen och försöka fånga innebörden av det, snarare än att beskriva den objektiva verkligheten. En av metodens fördelar är att den syftar till att få fram själva essensen, de mest betydelsefulla beståndsdelarna av ett fenomen (Szklański, 2017). På ett djupgående och detaljerat sätt vill man komma individerna och deras upplevelser så nära som möjligt (Kvale & Brinkmann, 2009). Att komma i kontakt med andra personer och deras inre världar fullt ut är inte möjligt, utan att göra tolkningar som utgår från oss själva (Smith & Osborn 2008). Målet är att komma förbi den



omedelbart upplevda meningen, för att fånga en reflekterande nivå, där det osynliga blir synligt (Kvale & Brinkmann, 2009).

Ordet hermeneutik härstammar från det grekiska ordet *hermeneuein* som betyder att tolka. Mycket inom hermeneutik handlar om att just *tolka*, men också om att förstå och förmedla. Hermeneutiken kan med fördel användas när man som forskare vill få tillgång till intervjupersonernas egna upplevelser av ett särskilt fenomen (Westlund, 2017).

### **Deltagare och urval**

Vi intervjuade sex personer, en man och fem kvinnor, varav alla utom en hade socionomexamen i grunden. Den sjätte personen hade studerat psykologi. Samtliga intervjupersoner hade steg-1 påbyggnadsutbildning i psykoterapi (psykodynamisk inriktning) och alla hade genomgått egenerapi.

Vi gjorde ett så kallat *bekvämlighetsurval* när vi valde ut våra intervjupersoner. Ett bekvämlighetsurval bygger på att det passar den som utför studien och att man väljer de objekt som ligger närmast till hands. Vi bestämde oss för ett bekvämlighetsurval dels utifrån den begränsade tid vi hade till vårt förfogande, dels utifrån vår tanke om att egenerapi kunde vara ett djupt personligt och privat område. Vi tänkte att en redan befintlig relation till intervjuaren kunde bidra till att våra intervjupersoner kände trygghet och på så sätt kunde öppna upp så mycket som möjligt. De sex intervjupersonerna var personer vi var bekanta med genom vårt professionella nätverk.

Vi bestämde oss för att fortgående intervju personer tills det att vi gemensamt bedömde att intervjupersonerna inte längre berättade något nytt. Efter sex intervjuer upplevde vi att intervjupersonerna pratade om ungefär samma saker som framkommit i tidigare intervjuer och bestämde oss för att inte intervju fler. Vi hade även i åtanke att man inom IPA råder nybörjare inom metoden att börja med ett färre antal intervjuer för att inte drunkna i mängden datamaterial och på så sätt missa fördjupande faktorer (Back & Berterö, 2017).

### **Datainsamling**

För att samla in information från intervjupersonerna använde vi oss av *semistrukturerade* intervjuer. Den semistrukturerade intervjun utgår från en eller ett fåtal förutbestämda frågor som ställs till samtliga intervjupersoner. Eventuella följdfrågor utgår sedan från det som var och en av intervjupersonerna väljer att berätta om. En fördel med den semistrukturerade intervjun är att intervjupersonerna blir mindre styrda av den som intervjuar och mer fria i sina berättelser (Kvale & Brinkman, 2009).

För att påverka våra intervjupersoner så lite som möjligt valde vi att ställa *en* enda fråga: "Vad har din egenerapi betytt för dig?" Vi bestämde oss för en öppen och bred

formulering som inbjöd intervjupersonerna till att fundera och reflektera utifrån sina egna upplevelser. Vår förhoppning var att de på så sätt skulle nå det som varit mest centralt och betydelsefullt för dem i deras respektive egenterapi. Eftersom vi ville komma så nära våra intervjupersoners innersta tankar kring fenomenet som möjligt, försökte vi hålla oss i bakgrunden medan personen funderade högt. Vi intervjuade personerna på deras arbetsplatser i det rum de själva valt. Vi månade om att intervjupersonerna skulle känna sig så trygga och avslappnade som möjligt och förhöll oss stöttande. Ibland hjälpte vi personerna att fördjupa något de redan delgett oss. Vi ansträngde oss för att inte ställa några ledande följdfrågor men kunde vid behov hjälpa till genom att säga till exempel: ”Berätta mer” eller ” Hur menar du?”. Vid några tillfällen, framför allt i de första intervjuerna, förtydligade vi för att vara säkra på att vi förstätt rätt, det ledde ibland till ledande följdfrågor. Ett exempel på en sådan ledande fråga kan ha varit: ”Du berättade om detta, är det så att du kanske menar det här?” och så introducerade vi ett nytt begrepp som intervjupersonen kan ha menat eller inte. Ofta upptäckte vi inte vårt misstag förrän vi lyssnade på, och transkriberade, våra intervjuer och då insåg hur svårt det faktiskt är att göra en vetenskaplig intervju. I de fall vi ställt ledande frågor har vi valt att ta bort det ur datamaterialet.

Vi valde vi att inte läsa in oss på ämnet egenterapi innan intervjuerna. Vi ville utgå från intervjupersonernas egna individuella upplevelser, berättelser och associationer avseende egenterapi. Genom den här hållningen ville vi dels undvika att påverka intervjupersonerna, dels förhålla oss själva så öppna som möjligt för det material som skulle dyka upp. Vi bestämde oss för att sätta en gräns på 35 minuter per intervju, vilket vi delgav intervjupersonerna innan intervjuens början. Alla intervjuerna spelades in och transkriberades sedan ordagrant. Intervjuerna varierade i längd mellan 25-35 minuter. En pilotintervju genomfördes och inkluderades senare i materialet då det inte krävdes några ändringar i frågeställningen. Vid pilotintervjun var vi båda med, medan resterande intervjuer delades upp mellan oss.

### **Dataanalys**

Vi läste, var för sig, noggrant igenom det insamlade, utskrivna materialet i sin helhet för att sedan fritt skriva ner de tankar, frågor och eventuella teman som uppenbarades. Därefter läste vi återigen igenom texten och lät oss fångas av ord, begrepp och teman som vi uppfattade som väsentliga; *meningsbärande enheter*. Dessa enheter lades in i ett Exceldokument, vilket användes som verktyg för att sortera och koda data. De meningsbärande enheterna, som ofta återfanns i varje mening, lyfte vi ur texten och delade in i 20-30 beskrivande teman. I nästa steg försökte vi sedan inordna dessa teman i ett antal större kategorier. Vi analyserade de teman som trädde fram ur texten, men höll oss så nära intervjupersonens egna ord och uttryck som möjligt.

Vi närmade oss det insamlade materialet med våra egna erfarenheter och vår förförståelse av egenterapi. Olika begrepp och uttryck framträdde och skickade ett budskap som vi i vår tur tolkade. Dessa tolkningar fanns sedan med oss i den fortsatta läsningen och genererade i sin tur nya frågor och upptäckter. Man kan säga att vi upprepade denna procedur om och om igen. Vi brottades med materialet, tittade på förekomsten av de meningsbärande enheterna, men även på dess mening och innebörd. Vi jämförde enheter, tittade på likheter och skillnader, delade upp enheterna i kategorier, flyttade om i kategorierna, hittade gemensamma begrepp som spände över flera olika enheter, för att slutligen enas om ett material som både stämde överens med intervjumaterialet och våra tolkningar av det (Back & Berterö). Materialet utmynnade till slut i fyra huvudkategorier som förgrenade sig i ett antal underkategorier. Se vidare resultatdelen.

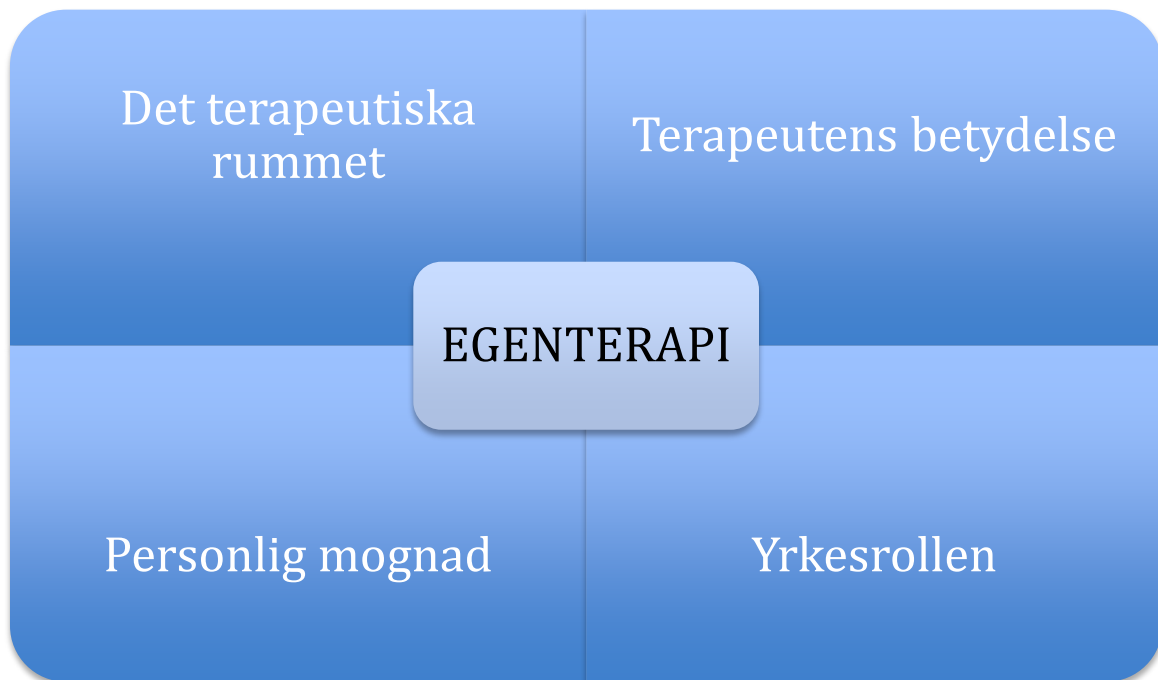
### **Etiska överväganden**

Samtliga intervjupersoner informerades om studiens syfte, mål och metod innan intervjun genomfördes. Detta skedde skriftligen genom ett informationsbrev, och även muntligen precis innan intervjun genomfördes. Intervjupersonerna försäkrades också om sekretess och anonymitet samt fick information kring förvaring och destruktion av inspelat/nedskrivet material. Vi erhöll ett informerat samtycke från samtliga. Det inspelade materialet förvarades på ett tryggt och säkert sätt och raderades omedelbart efter transkribering. De transkriberade intervjuerna kommer att förstöras efter att uppsatsen är framlagd och godkänd.

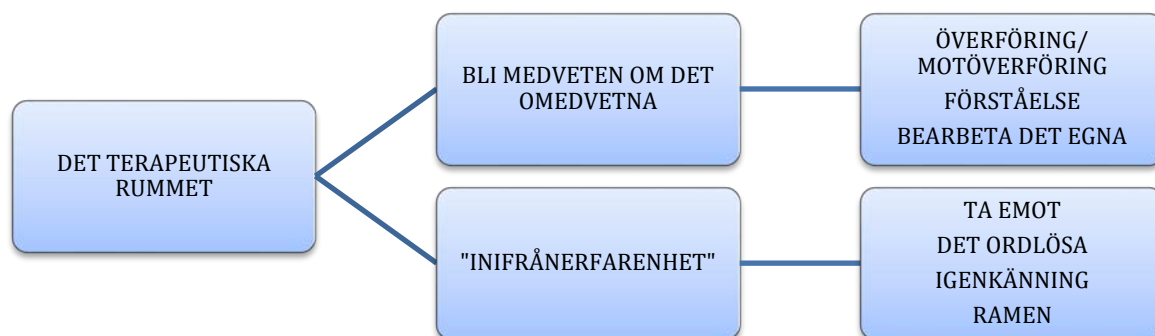
För att säkra sekretessen var vi noggranna med att inte använda citat som eventuellt kunde avslöja vilken intervjuperson det rörde sig om. Intervjupersonerna blev försäkrade om att medverkan i undersökningen var frivillig och att de när som helst kunde välja att avsluta sitt deltagande utan några negativa konsekvenser. Intervjupersonerna stod inte i beroendeställning till oss och deras medverkan ska inte ha lett till några men eller negativa konsekvenser för dem. Intervjuerna bedömdes inte innehålla skadliga element för intervjupersonerna då inga frågor åsyftade själva innehållet i egenterapin.

## RESULTAT

Så vad har vi sett i materialet? Vi såg att de intervjupersoner vi talat med ansåg att egenterapin är viktig och betydelsefull och att ett antal kategorier framträdde tydligare än andra i intervjuerna. Vi har valt att benämna dem: Det terapeutiska rummet, terapeutens betydelse, personlig mognad och yrkesrollen.



*Figur 1. De fyra mest framträdande kategorierna i intervjumaterialet*



Figur 2. Det terapeutiska rummets betydelse i egenterapin

### Det terapeutiska rummet

I kategorin som vi benämnde ”det terapeutiska rummet” behandlades allt det som skett mellan intervjupersonen och terapeuten under egenterapin. Flera av intervjupersonerna talade om vikten av att ”bli medveten om det omedvetna”. Att skilja ut vad man själv hade med sig för att inte ”fastna i det egna” och för att kunna ”lyssna mer på den andre”. Närbesläktat med detta var också det vi kategoriserade som att ”bearbeta det egna”. Någon beskrev det som att det gör att man får ”koll på läget” och känner en trygghet i att man som terapeut vet vad man håller på med. En annan av våra intervjupersoner sa att det var:

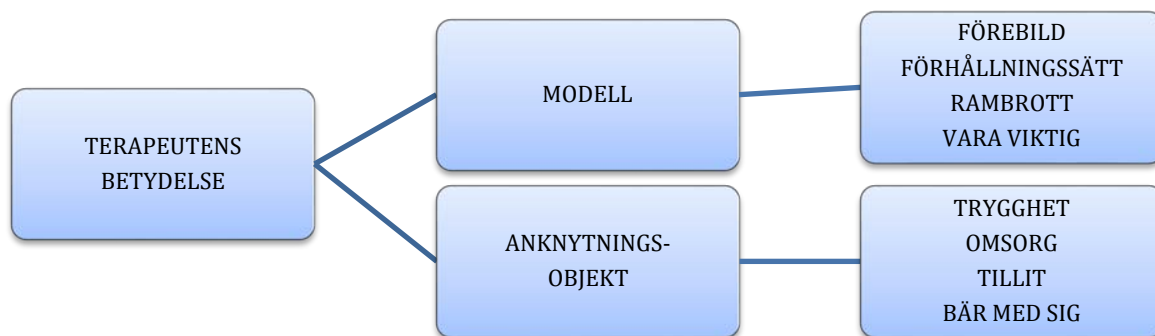
Den enda möjligheten man har i livet att lära känna sig själv på det sättet...att det är en annan och också vara i ett rum där allting som sägs, det stannar där...och jag kan förstå det verksamma på ett bättre sätt om jag har gått i egenterapi själv än om jag bara ska läsa mig till det.

Att ”ta emot” från någon annan var också ett återkommande tema hos våra intervjupersoner. De uttryckte på olika sätt vikten av att ta emot, vad det innebär, att våga göra det och kopplade det också sedan till att kunna ge det vidare, det vill säga ”att ge patienten det man själv har fått”. Alla intervjupersoner pratade också om vikten av att ha suttit ”i andra stolen”, att på ett konkret sätt veta hur det känns. Någon uttryckte det så här: ”Det allra viktigaste med egenterapi är ju att man kan förstå hur det är att sitta i andra stolen, att man har

varit i den situationen och den positionen”.

Ett ord som återkom i intervjupersonernas berättelser var att själv uppleva, själv få en erfarenhet av vad det innebär att gå i terapi. Någon beskrev det som en ”inifrån erfarenhet”. Flera sa att det är något som inte går att läsa sig till utan måste upplevas och någon uttryckte det poetiskt som ”en bok som är olika skriven för olika personer”.

Nästan alla intervjupersoner tog också upp att överföringen och motöverföringen var ett sådant moment som behöver upplevas ”inifrån”, det vill säga genom en terapeutisk situation, för att kunna förstås fullt ut, ”var det här en överföring eller handlar det om mig?”, som en intervjuperson uttryckte det. Andra beskrivningar som återkom på samma tema var ”det ordlösa” och ”igenkänning”.



Figur 3. Terapeutens betydelse i egenterapin

### Terapeutens betydelse

I alla våra intervjuer framträdde terapeuten från egenterapin som betydelsefull, fast på olika sätt. För någon var terapeuten framför allt en modell och förebild för hur man utför det terapeutiska arbetet, medan terapeuten för någon annan var mer av ett anknytningsobjekt eller en föräldragestalt. Alla talade om både och, men lade tyngdpunkten olika.

Det man såg i intervjumaterialet var att de som framför allt haft terapeuten som modell och förebild talade mer om begrepp såsom förhållningssätt och interventioner, om hur man utför hantverket och om hur man själv gör, respektive hur terapeuten gjorde. Man förde en diskussion kring likhet och olikhet och om hur man delvis anammat sin terapeuts stil, men även hur man hittat en egen.

Jag vet inte om det var honom som person, jag tror det var den terapeutiska situationen, det faktum att han var terapeut,.... hans roll som terapeut, hur han förhöll sig och så...bara hans sätt, hans närvaro. På det sättet har jag förstått mycket av det här...hur den här interaktionen kan påverka andra.

De personer som kanske mer upplevde sin terapeut som ett anknytningsobjekt talade mer om trygghet, omsorg, värme och tillit "...det här jag fått, att se mig själv genom någon annans ögon, ...kärlek...och trygghet, omsorg, självomsorgen, värmen...". Ytterligare någon annan uttryckte att:

Det tänker man inte på när man går i en terapi men det ligger nog ändå nånting i det här man forskat fram med anknytningsmönster, som kan återupprättas, eller som kan prövas eller man kan få en ny modell, för...kring vissa saker som har med det här att man blir präglad, framför allt barn kanske, så det tänker jag att det är väl det som händer...så det verkar tokigt att inte...alltså det blir ju nåt, man blir ju mer ödmjuk inför sitt eget utövande kanske.

Någon intervjuperson pratade även om hur svårt det var när kontakten med terapeuten inte fungerade. En av intervjupersonerna gick till två olika terapeuter vid början av sin egenterapi och beskrev den ena som "extremt tyst" och att "han sa typ ingenting... och jag kände mig jätteotrygg". Samma intervjuperson träffade också en annan terapeut (som sen valdes) och beskrev att "hon kändes mycket mer...eller det kändes mycket...rummet var mindre, det var liksom...det kändes varmare, var mer, hon var mer...hjälpste mer på traven de första samtalen".

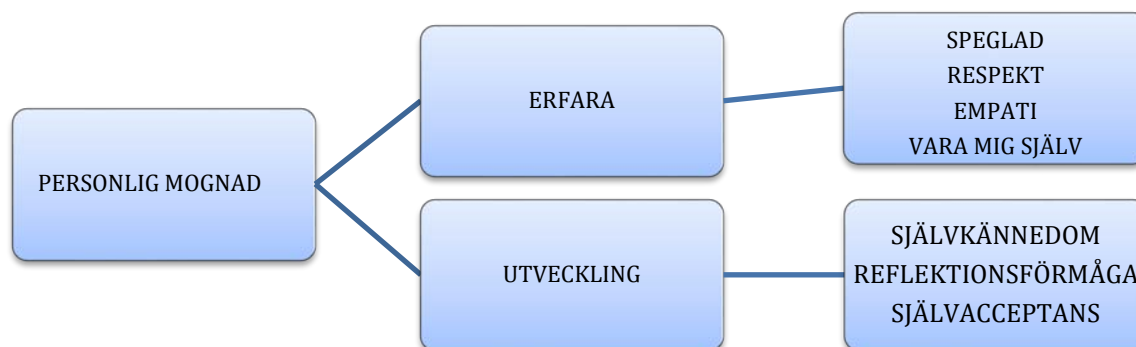
Flera intervjupersoner kom i kontakt med minnen av rambrott och i flera fall handlade det om att man träffat på sin terapeut utanför terapirummet och hur det blev. I en del fall uppfattade man terapeuten utanför mottagningen som gammal eller sjuklig, vilket väckte känslor av oro och skuld.

Jag råkade komma till mottagningen samtidigt som honom, eller om han hade en paus, .... jag såg att han haltade, att han led av något och när jag skulle gå in på hans rum och sätta mig, då blev det så, den gången kunde jag inte prata, och det var jättestarkt för både honom och mig. Jag sa: du förstår väl att jag inte kan sitta här och prata om mina problem om du lider. Det gick inte, jag kunde inte prata, jag fick gå.

Intervjupersonerna resonerade kring flera olika rambrott, så som att terapeuten kom försent eller att terapeuten avbokade och vad det väckte i dem. Några funderade vidare på hur betydelsefull man blir som terapeut och hur nödvändigt det är att själv ha fått erfara den känslan i egenerapin för att fullt ut kunna förstå hur ens egna patienter kan uppleva det.

Flera intervjupersoner pratade också om hur man bär terapeuten med sig efter avslutad egenerapi, både som en viktig annan och som en modell i yrkeslivet.

Dels har man ju fått uppleva det, med en annan människa, men också i rummet. Men också upplevelsen av att ha människan med sig ut...för mig har det varit så, att min terapeut finns ju med mig var jag än är...alltså, hon plingar ju till...Hon är lite som en fe kan man säga...på nåt sätt...hon plingar ju till emellanåt...och det känns ju gott.



Figur 4. Egenerapins betydelse för den personliga mognaden

### Personlig mognad

Denna kategori handlade om att försöka redogöra för intervjupersonernas tankar kring vad egenerapin betytt för dem på ett mer privat plan, men även delvis den yrkesverksamma delen



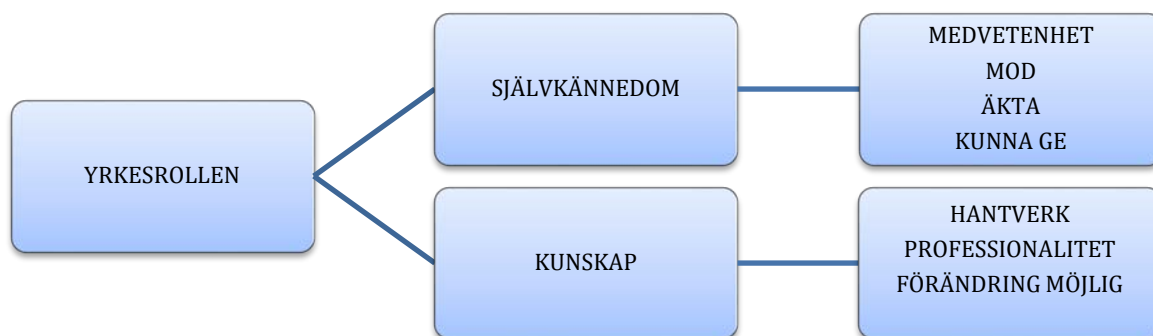
då de på olika sätt påverkar varandra och är svåra att särskilja.

Intervjupersonerna pratade om känslan av att själva få erfara hur det är att genomgå terapi. De tog upp vikten av att bli speglade, att få känna ömsesidig respekt i terapin, att känna hur det är att bli bemött på ett empatiskt sätt. De beskrev att det har hjälpt dem att kunna "vara sig själva". Även här var det en viktig del att själv få göra en erfarenhet som gick att ta till sig, för att sedan kunna ge detta vidare till de egna patienterna i terapeutrollen.

Vi tolkade det som att egenterapin betytt olika mycket för våra intervjupersoner. En del har beskrivit egenterapin som "avgörande" eller "nödvändig". Andra som "värdefull" och "otroligt viktig". Någon sa att det handlade om att "jag fick bli jag". De beskrev att egenterapin gjort dem "mer öppna". Intervjupersonerna pratade om att egenterapin lett till en större självkänedom, en acceptans för sig själv, men också till att "veta begränsningar". De menade även att egenterapin hjälpt dem att vidareutveckla sin reflektionsförmåga.

Intervjupersonerna tog upp att egenterapin har gjort dem mer självständiga och att det har ingivit en trygghet. Dessa erfarenheter upplevde intervjupersonerna ledde till en personlig utveckling, någon sa till exempel "ett stort kliv tog jag ju då utvecklingsmässigt eller mognadsmässigt". Senare i intervjun sa samma person om just sin personliga utveckling och förståelse; "eftersom terapi rör sig på så många plan, mer än exakt vad man pratar om".

Jag tror att alla terapeuter behöver det (egenterapi), kanske i olika perioder i ens liv. Kanske inte så länge men ändå, ha den självkänedom och att det är viktigt också att man som terapeut känner att man tar ansvar för sitt eget mående.



Figur 5. Egenterapins betydelse för yrket

### Yrkesrollen

Alla våra intervjupersoner berörde på olika sätt yrkesrollen i anknytning till sin egenterapi. De allra flesta talade om vikten av självkännedom för att man på ett bra sätt ska kunna utföra ett terapeutiskt arbete. Hur viktigt det är att man har en medvetenhet om sig själv och att man kan skilja ut vad som är mitt och vad som är patientens. Vidare talade en del om att man genom självkännedom blir en mer äkta och modig terapeut som kan ge vidare det man själv fått i sin egenterapi. Alla intervjupersonerna hävdade att självkännedom inte är något man kan läsa sig till, det måste upplevas och reflekteras kring i relation till en utomstående annan.

Flera av intervjupersonerna talade också om vikten av egenterapi för att erhålla kunskap. Kunskap om själva hantverket, det vill säga vad man gör i terapirummet och hur man gör det. Några pratade om professionalitet och hur angeläget det är att få se och uppleva hur en erfaren terapeut arbetar. En del intervjupersoner tog upp att de troligen inte hade blivit terapeuter om de inte gått i egenterapi. Den egna upplevelsen av vad terapi kan åstadkomma och hur den kan bidra till att förändra livet var stark hos de här personerna. Egenterapin väckte också nyfikenhet kring både sig själv och andra och bidrog till att man så småningom valde terapeutyrket.

Alltså jag tror inte att jag överhuvudtaget hade valt att gå vidare, att bli terapeut, om jag inte...för på nåt sätt är det ju så man får förståelse för vad en terapeut kan göra, det är nog det jag har med mig allra, allra mest.

Utöver de fyra stora kategorierna med tillhörande underkategorier talade våra intervjupersoner mycket om hur svårt det är att *särskilja* vad egenterapien gett på ett personligt plan respektive vad den tillfört yrkesrollen. Vår fråga: ”Vad har din egenterapi betytt för dig?” ledde till att flera intervjupersoner genast frågade oss: ”Hur menar du? Privat eller i jobbet?” Vi svarade inte på den frågan utan lät dem brottas med den själva. Flera intervjupersoner återkom till frågan genom hela intervjun. När de pratade om exempelvis självkännetid började någon kanske prata kring yrkesrollen bara för att sedan knyta an till vad det betytt i det personliga livet. Likaså rörde resonemangen kring det terapeutiska rummet sig mellan vad det betytt för en själv på ett personligt plan till hur det påverkat yrkeslivet. Flera intervjupersoner konstaterade själva att ”det går inte att särskilja vad som är vad!”

## DISKUSSION

### Tolkning och slutsatser

Att försöka förstå sig på vad som utmärker egenterapi och vad som är essensen och behållningen av den är komplicerat. Vi, liksom våra intervjupersoner, har brottats med vad som är vad. Vad har den betytt för oss? Är den på liv och död? Eller är den bara ett komplement till litteratur och teorier? Hur skiljer man ut vad egenterapien gjort för mig som person och vad den tillfört mig som yrkesverksam? Vår frågeställning kring vad egenterapi har för betydelse för den yrkesverksamma terapeuten visade sig svår att besvara. Våra intervjupersoner menade att erfarenheterna och nyttan påverkat såväl deras personliga mognad som hur de uppträder i sin yrkesroll på ett sådant sätt att det inte går att skilja åt.

Man kan säga att vår studie på ett sätt har väckt fler frågor än svar hos oss. Komplexiteten i egenterapi har framträtt tydligare och tydligare under uppsatsens gång. Något av det som framkommer är att egenterapien verkar vara djupt personlig och hur man använder sig av den kan vara individuellt. Vi har sett såväl likheter som skillnader i sättet att relatera till sin egenterapi hos våra intervjupersoner. För en del verkar den ha varit en mycket stark upplevelse, en anknytningssituation, där terapeuten blivit oerhört viktig och en situation där trygghet, omsorg, närhet och spegling präglar det som intervjupersonen återger. För andra ter det sig som att egenterapien har gett dem något personligen, men kanske framför allt som yrkesverksamma. Dessa intervjuer präglas mer av terapeuten som förebild och innehåller mer tankar avseende insikter, hantverket, igenkänning och nyfikenhet. Utifrån våra intervjuer kan man våga påstå att egenterapien alltid ”skjuter skarpt-men att den träffar olika”.

Vad kan vi då säga om de likheter i resultat och kategorier som framträtt i vår studie?

Vi kan konstatera att intervjupersonerna sammantaget är övervägande positiva till egenterapi i någon form av skala, från att de haft nytta av den, till att några ser den som "helt avgörande" eller "nödvändig". Den positiva inställningen har inte överraskat oss, det som däremot har förvånat oss är att intervjupersonernas erfarenheter och upplevelser ligger väldigt nära de resultat som tidigare forskning givit. När vi tittar på Norcross (2005) forskning igen så anger han att skilda forskare kommit fram till att över 90 % är nöjda med sin egenterapi. Intressant är också jämförelsen mellan vår studie och Norcross, där han tar upp att de vanligaste kvarvarande lärdomarna av egenterapin för psykologer var psykoterapins dynamik och mellanmänniska relationer. Termer som nämndes var till exempel värme, empati, att prova patientrollen och att förstå vikten av överföring och motöverföring. Samtliga av dessa begrepp återkommer i nästan exakt samma form i våra resultat, se till exempel figur två och fyra.

När vi går så långt tillbaka som till Freud och hans uppmaning att den framtida analytikern genom egenanalys vart femte år "verkligen skulle bli medveten om det omedvetnas existens. Han lär sig hantera överföringen och motöverföringen, bekämpa motståndet..." (Johansson, 1999 s. 258) så ser vi likheter med de resultat som vi fått fram i vår studie. Såväl att bli medveten om det omedvetna som att hantera överföring och motstånd är ord och påståenden som återkommit hos våra intervjupersoner. Både att bli medveten om det omedvetna och det som en intervjuperson i vår studie beskrivit som en "inifrån erfarenhet" verkar leda till en förståelse för såväl sig själv som vad den terapeutiska situationen innebär. Intervjupersonerna tar upp att begrepp som till exempel överföring och motöverföring egentligen inte är något som det går att få en förståelse för enbart genom att läsa om dem. De måste istället upplevas tillsammans med en annan i rummet, det vill säga i den terapeutiska situationen, för att kunna förstås fullt ut.

I resultatet ser vi också att det finns en koppling till objektrelationsteori, det vill säga intervjupersonen ser terapeuten som ett gott objekt att bära med sig i sitt inre, utifrån att terapin har givit möjlighet till en inre bearbetning. Igra (1983) skriver bland annat att patienten på olika sätt använder terapeuten för att bli medveten om och också för att bearbeta och utveckla sina inre objektrelationer. Vidare tänker vi oss att detta illustrerar en mycket viktig beståndsdel i egenterapi, nämligen möjligheten att läka, att få det vi inte fått tidigare i livet, en andra chans. Vi som terapeuter är inga unikum utan har med oss sår och omsorgsbrister som alla andra. Men som både Igra och Tudor-Sandahl (2004) påtalar så verkar det som att vi, för att kunna erbjuda patienterna en god terapi, behöver en djupare form av självkänedom. Vi behöver förstå något om våra motiv att utföra terapi och vi måste veta något mer än de flesta om våra behov. Som terapeuter behöver vi vara mer klara över vilka "blinda fläckar" vi har med oss, vilka

svårigheter vi har bearbetat och vilka som eventuellt finns kvar, detta för att kunna skilja ut det från patientens svårigheter. Utifrån vårt resultat kan vi konstatera att våra intervjupersoner tyckte att det var svårt att införliva den kunskapen på annat sätt än genom egenerapi.

I vår studie har vi velat presentera vad just de här sex intervjuade terapeuterna har upplevt genom sin egenerapi, resultatet hade eventuellt kunnat se annorlunda ut om det var sex andra personer som intervjuats. Ändå är det intressant att vårt resultat speglar den forskning som tidigare gjorts av bland annat Norcross. Att förstå genom att uppleva och känna på hur det är att inta den ”andra positionen”. Att få en ”modell” för sitt yrkesutövande och även att själv få bearbeta sina svårigheter, möjlighet att läka och få en andra chans till ett inre gott objekt, verkar vara viktigt för våra intervjupersoner men är också genomgående i litteraturen, se Johansson, (1999), Yalom (2002) och Igra (1983).

Att genomgå terapi är inte bara värme, trygghet och att få knyta an, utan också utmanande och ibland svårt, det kan nog alla om gått i terapi skriva under på. Flera av våra intervjupersoner tog upp rambrott och de starka känslor som kan väckas när terapeuten till exempel kommer för sent till en session eller ställer in. Vi tolkar det dock som att även utmaningar av denna sort bidrar till utveckling utifrån att det fick intervjupersonerna att komma i kontakt med bland annat sin egen betydelse som terapeut. Flera vittnade om svårigheter, eller att det tog tid, att förstå hur viktig man blir i terapeutrollen. Att själv få en ”inifrån erfarenhet” av hur betydelsefulla även små rambrott kan bli, kunde hjälpa dem till utveckling i yrkesrollen.

Om vi går tillbaka till ursprunget för vårt intresse av att undersöka och skriva om egenerapi, artikeln av Lundberg & Waara (2015), kan vi konstatera att vi efter vår fördjupning nu, än mer än tidigare, ser med förvåning på nedläggningen och minimeringen av egenerapi på landets universitet och högskolor. Vi är medvetna om att det kan finnas både juridiska, men framför allt ekonomiska aspekter. Vårt resultat visar dock att nyttan av egenerapi är stor, så pass stor och oundgänglig, att den är en grundpelare i utbildningen till psykolog och psykoterapeut. Vår studie pekar även på att den nytta egenerapi ger, inte kan tillgodoses på något annat sätt och då är det väl använda pengar anser vi.

När vi tittar på orden i intervjupersonernas berättelser finns det några uttryck som återkommer oftare än andra; dessa är överföring, förståelse, förändring, omsorg, lärdom, trygghet och medvetenhet. Dessa begrepp symboliserar och visar att egenerapi är något som integreras inom terapeuten genom att det handlar om yrkesroll, egen utveckling och bearbetning, på ett sådant sätt att det inte går att särskilja vad som är vad. Tydligt är att alla intervjupersoner regelbundet använder sig av sin egenerapi i sin terapeutroll men också i sina privata liv. Vi kan konstatera att debatten fortsätter. Många värdesätter egenerapin, andra

värjer sig mot den. Skälen som anges hänvisas ofta till yrkesrollen, men både forskningen och vår uppsats visar att det finns andra ingredienser. Upplevelsen av, och inställningen till, egenerapi kan variera, men vi tycker att Norcross (2005) sammanfattar det bra när han säger att psykoterapeutens mål med egenerapin kan sammanfattas med; "In a word, personal" (s. 844).

Vi har fördjupat oss i egenerapins vara eller icke vara under psykoterapeututbildningens sista del. Vi och våra intervjupersoner har brottats med frågan om egenerapins betydelse. När vi lägger ihop vår förförståelse med resultatet av intervjupersonernas berättelser framträder nyttan av egenerapi i ett starkt, eget ljus. Vi tycker att det kan beskrivas med ett ord som en av våra intervjupersoner uppfann, nämligen "inifrånrefarenhet". Vårt resultat visar att det finns en stor vinst i att ha varit i patientrollen själv för att på ett djupare sätt förstå både hur viktig terapeuten kan bli och hur utlämnad och rädd man som patient kan känna sig. Vi menar att ska vi som terapeuter bli så viktiga och komma så nära någon annan, behöver vi själva ha knutit an till någon på det sättet, på djupet, och vågat låta någon betyda något för oss. Vi behöver ha funderat över våra motiv och svårigheter på det sätt endast en egenerapi kan erbjuda för att, som någon av våra intervjupersoner sa, "få koll på livet" och inte "fastna i eget".

Vi tycker att nyttan av egenerapi ryms i en annan av intervjupersonernas citat; "Det är en bok som är olika skriven för olika personer". Det innebär att just den här boken inte kan lånas på biblioteket eller köpas i bokhandeln utan den måste läsas inifrån av terapeuten. Just därför tror vi att det är den viktigaste "boken" i utbildningen.

## **Metoddiskussion**

Vi har gjort en kvalitativ studie av egenerapins betydelse för ett antal yrkesverksamma terapeuter. Vi har intervjuat sex personer och försökt förstå det transkriberade materialet med hjälp av tolknings fenomenologisk analys (eng. IPA) (Back & Berterö, 2017).

### **Förförståelse och värderingar**

När vi påbörjade studien och intervjuerna försökte vi förhålla oss så fria som möjligt från det som redan skrivits om egenerapi. Vi valde att inte läsa någon litteratur eller forskning kring ämnet innan vi genomförde intervjuerna. Detta för att begränsa vår påverkan på intervjupersonerna och för att själva kunna hålla oss öppna inför materialet. Helt fria från förförståelse avseende egenerapi är vi förstås inte. Vi har båda, vid olika tillfällen i livet, genomgått egenerapi som betytt mycket för oss såväl på ett personligt plan som i vår yrkesroll. Så är det då en fördel att avhålla sig från att läsa på om det ämne man ska studera? Ja, utifrån att vi kunnat förhålla oss så objektiva som möjligt. Kan man tänka sig att det skulle kunna vara positivt att ha läst forskningsresultat och litteratur innan intervjuerna? Ja, vi hade kanske kunnat fördjupa ämnen och frågor som nu i efterhand ter sig spännande och därmed fått ut ännu mer relevant material. Det finns för- och nackdelar med båda sätten att närma sig intervjupersonerna, vi valde det förra då vi tycker det är spännande och tilltalande att gå in mer förutsättningslöst.

I våra intervjuer valde vi att ställa en öppen fråga avseende våra intervjupersoners relation till sin egenerapi; ”*Vad har din egenerapi betytt för dig?*”. Syftet med att ställa en enda fråga var att vi ville undvika att styra in intervjupersonerna på något speciellt spår och förhoppningsvis hjälpa dem att berätta friare och ta upp det som kom till dem. Trots våra intentioner att inte påverka är vår enda fråga inte fri från värderingar. I frågan utgår vi från att egenerapi *betyder* någonting för våra intervjupersoner, inte att egenerapi är något man ställer sig likgiltig inför. Vi tänker dock att intervjupersonerna hade möjlighet att besvara frågan med att ”*egerapin har inte betytt någonting för mig på grund av...*” och därefter skulle intervjun ändå kunnat fortlöpa. Vi kan dock inte bortse från att frågeställningen kan ha uppfattats som ledande.

### **Val av metod**

Vår önskan är att på ett djupare plan skapa mening kring vad egenerapin tillfört våra intervjupersoner och vad nyttan egentligen är. För att komma så nära våra intervjupersoners egna subjektiva upplevelser av sin egenerapi som möjligt valde vi en kvalitativ, fenomenologisk ansats med IPA-metoden som verktyg för tolkning och analys av materialet. IPA ter sig, även i efterhand, som ett lämpligt metodval då vi arbetat mycket med att söka

mening i det intervjupersonerna uttryckt. Vi har med hjälp av meningsbärande enheter kunnat skilja ut likheter och olikheter samt nyanser i det transkriberade materialet. Vår känsla är att vi kom ännu närmare intervjupersonernas upplevelser genom att om och om igen ta oss an den transkriberade texten, skapa dialog med texten samt filtrera den genom oss. I den kvalitativa metoden använder vi oss själva som verktyg. Tolkningar och analyser av materialet går genom oss och vår förståelse. Vi har försökt att hålla oss så nära intervjupersonernas berättelser som möjligt för att inte förvanska deras ursprungliga mening, men då vi använt oss av oss själva kan det förstås innebära att någon annan skulle ha gjort en annan värdering av materialet. En styrka är dock att vi båda två har gått igenom materialet var för sig innan vi tillsammans gick igenom det igen, alltså har materialet silats genom två enskilda personer innan det slutligen sammanställdes av oss tillsammans.

När det gäller vårt val av metod finns det naturligtvis saker som hade kunnat göras annorlunda. Något vi har kommit fram till under uppsatsens gång är att egenerapi egentligen är ett för stort och komplicerat begrepp för att göra en sådan modell som vi har gjort. Vi har fått göra många förenklingar som varit nödvändiga för att kunna presentera resultatet på ett rimligt sätt, och vi har inte kunnat se någon annan möjlighet som skulle kunna göra det mindre komplicerat.

### **Urval**

Att göra ett bekvämlighetsurval vad avser intervjupersonerna kan vara både en styrka och svaghet för studien. Att välja intervjupersoner från vårt professionella nätverk med samma psykoterapeutiska inriktning som vi, har troligen betydelse. En betydelse kan vara att vi, som kända personer, fått tillträde till intervjupersonernas mer privata berättelser om sin egenerapi och därmed fått ut värdefullt material från intervjuerna. En annan betydelse kan vara att intervjupersonerna, utifrån sin relation till oss, gärna velat delge oss bra material och därmed känt sig pressade eller kanske till och med undanhållit material på grund av att vi känner varandra och att man inte vill bli för privat. Vi kan inte heller bortse från att vi eventuellt valde intervjupersoner som vi på något sätt uppfattar som lika oss, eller som har liknande värderingar avseende egenerapi.

### **Studiens validitet och generaliserbarhet**

Vi ville studera fenomenet egenerapi och vilken nytta och betydelse den har för yrkesverksamma terapeuter. Vi menar att den subjektiva upplevelsen i kvalitativ forskning är eftersträvarvärd och central, och att den bör ges stor vikt när det handlar om inre processer som är svåra att mäta på annat sätt. Kritiker menar dock att kvalitativ forskning inte är lika användbar som kvantitativ eftersom man inom det kvalitativa området inte statistiskt kan



generalisera sina resultat. Man hävdar att den kvalitativa forskaren inte kan generalisera sina resultat utanför den undersökta gruppen (Thornberg & Fejes, 2017).

Att hantera reliabilitet och validitet utifrån kvalitativ metod blir ofta en fråga om att så tydligt som möjligt beskriva hur man gått tillväga när man genomfört studien, och hur man kommit fram till sina slutsatser. Om det man kommit fram till går att förstå på ett meningsfullt sätt även för utomstående betraktas det som giltigt och bidrar till ytterligare förståelse och kunskap. Ett annat tecken på forskningens tillförlitlighet är om studien, steg för steg, kan göras om av en annan forskare som får liknande resultat (Kvale & Brinkman, 2009). För att ytterligare öka trovärdigheten och transparensen i vår studie använder vi oss också av en hel del citat för att underlätta för läsaren att själv värdera och dra egna slutsatser kring materialet.

Vi har intervjuat sex personer avseende deras förhållande till sin egenterapi. Det är ett litet urval och dessutom handplockat av oss. Kanske kan man inte dra några stora generella slutsatser av studien, men vi tror ändå att den säger någonting om egenterapins betydelse. Egenterapi verkar lämna få människor oberörda. Den betyder något för de allra flesta även om den kan betyda olika. Att vårt resultat sammanfaller med tidigare forskning tycker vi också talar för att vårt forskningsupplägg är relevant för frågeställningen. Vår förhoppning är att vår studie bidrar till en fördjupad förståelse för egenterapi som fenomen och att den kan vara ett inlägg i den debatt som pågår.

### **Vidare forskning**

Det har gjorts många kvalitativa forskningsstudier avseende egenterapi. Vi tänker att det vore spännande att forska vidare kvantitativt med hjälp av de kategorier och underkategorier vi har fått fram i vår studie. Man skulle till exempel kunna tänka sig en enkätundersökning med frågor som tar avstamp i de teman som framkommit i våra resultat. Detta för att nå en större population och ett representativt urval.

En intressant vinkling hade kunnat vara att jämföra uppfattningen hos studenter från två olika universitet, ett som har egenterapi som ett moment i utbildningen och ett som valt att inte ha det. Vi tänker oss att en sådan studie hade blivit komplex och inte enkel att genomföra, men icke desto mindre hade den kunnat ge ett spännande resultat.

## Referenser

- Back, C. & Berterö, C. (2017). Interpretativ fenomenologisk analys. Fejes, A. & Thornberg, R. (red.), *Handbok i kvalitativ analys* (2. uppl., s. 148-161). Stockholm: Liber.
- Crafoord, C. (1988). *En bok om borderline*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Freud, S. (2008). *Psykoanalysens teknik*, vol. VIII. Stockholm: Natur & Kultur.
- Dahlgren, L.O. & Johansson, K. (2017) Fenomenografi. Fejes, A. & Thornberg, R. (red.), *Handbok i kvalitativ analys*. (2. uppl., s. 162-174). Stockholm: Liber.
- Hamreby, M. (2006). Bortkastad tid? Empirisk forskning om psykoterapeuters egen terapi. *Matrix-Nordisk Tidskrift för Psykoterapi*, vol. 23 (1), 4-31.
- Heinemann, K. (2015). Egenterapi- en rättighet, ett krav eller ett lagbrott? *Psykologtidningen*, 8, 14.
- Igra, L. (1983). *Objektrelationer och psykoterapi*. Borås: Natur & Kultur.
- Johansson, P. M. (1999) *Freuds psykoanalys, utgångspunkter*. Göteborg: Daidalos AB.
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundberg, M. & Waara, J. (2015). Egenterapin måste granskas. Hämtad 2015-07-08 från <http://www.mynewsdesk.com/se/debattartikel-egenterapin-maste-granskas-1190346>.
- Löf, J., Pihlgren, U., & Risling, M. (2015). Ny forskning talar för egenterapi. *Psykologtidningen*, 8, 30.
- Northcross, J. C. (2005). The psychotherapist's own psychotherapy: educating and developing psychologist. *American Psychologist*. Vol. 60. No. 8. 840-850.

Rönnestad, M.H., Orlinsky, D. E., & Wiseman, H. (2016). *Professional development and personal therapy*. In J.C. Norcross, G.R. VandenBos, D.K. Freedheim, & L.F. Cambell (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of clinical psychology: Education and profession* (pp. 223-235). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Smith, J. A. (Ed.), & Osborn, M. (2008). *Interpretative phenomenological analysis. Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. London: SAGE Publications Ltd.

Szklarski, A. (2017). Fenomenologi. *Handbok i kvalitativ analys* (2:a uppl., s. 131-145). Stockholm: Liber.

Thornberg, R. & Fejes, A. (red.) (2017) *Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. Handbok i kvalitativ analys* (2. uppl., s. 256-276). Stockholm: Liber.

Tudor-Sandahl, P. (2004). *Det omöjliga yrket-om psykoterapi och psykoterapeuter*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Westlund, I. (2017). Hermeneutik. Fejes, A. & Thornberg, R. (red.), *Handbok i kvalitativ analys* (2. uppl., s. 71-88). Stockholm: Liber.

Yalom, I.D. (2002). *Terapins gåva*. Stockholm: Natur och Kultur.