



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykoterapeutprogrammet

Metaforer som meningsbärare i psykodynamisk psykoterapi

En kvalitativ studie

Författare Eva Blomquist

Psykoterapeutexamensuppsats 2018

Handledare: Per Johnsson

Examinator: Håkan Johansson

Abstract

Metaphors are an important part of the psychotherapeutic conversation. They represent an interpersonal linguistic element that are of major importance for the psychotherapeutic work. The purpose of this study is to investigate how psychotherapists understand and use metaphors as a tool in their daily work. The survey is based on interviews with five psychodynamic psychotherapists with different degrees of experience. The data was collected (spring 2018) by semi-structured interviews which were then transcript into text for analysis. From the material, the collected metaphorical expressions were raised and classified into different themes based on performance diagrams derived from cognitive metaphor theory. The data collected from the interviews were analysed using a phenomenological and hermeneutical method.

The conclusion of this study shows that the use of metaphors in psychodynamic psychotherapy is an indispensable part of the psychotherapeutic process in relation to concepts such as meaning, alliance, mentalization and attachment.

Keywords: Metaphor, meaning carrier, alliance, mentalization, attachment

Sammanfattning

Metaforer är ett viktigt inslag i det psykoterapeutiska samtalet och en språklig och mellanmänsklig egenhet som är av stor betydelse för det psykoterapeutiska arbetet. Syftet med denna studie är att undersöka hur psykoterapeuter förstår och använder metaforer som ett verktyg i sitt dagliga arbete. Undersökningen bygger på intervjuer med fem psykodynamiska psykoterapeuter med olika lång erfarenhet i yrket. Vid datainsamlingen (vår 2018) användes semistrukturerade intervjuer som sedan transkriberades till text för analys. Ur materialet lyftes de insamlade metaforiska uttrycken ut och klassificerades i olika teman utifrån föreställningsscheman hämtade från kognitiv metafor teori. Uppgifterna som samlats in från intervjuerna analyserades med hjälp av en fenomenologisk och hermeneutisk metod.

Slutsatsen av denna undersökning visar att använda metaforer i psykodynamisk psykoterapi är en oundgänglig del av den psykoterapeutiska processen i relation till begrepp som mening, allians, mentalisering och anknytning.

Nyckelord: Metafor, meningsbärare, allians, mentalisering, anknytning

Tack!

Författaren skulle vilja tacka docent Per Johnsson för inspirerande handledning och syster Sonia Blomquist, doktorand i didaktik, för peer review.

Innehåll:

Introduktion	1
Teori.....	2
Definition av metaforbegreppet.	2
Den konceptuella metaforen.....	3
Metaforer i psykoanalysen.	3
Metaforer i kognitiv teori.	7
Metaforer i psykodynamisk psykoterapi.	9
Utvecklingspsykologiskt perspektiv.	10
Metaforiska teman i samhället.	14
Den metaforiska faran: Döda metaforer.	15
Syfte	16
Metod.....	16
Urval	16
Vetenskapsteoretisk utgångspunkt.....	16
Kvalitativ forskning.....	16
Metod för datainsamling	17
Genomförande av intervjuerna	18
Metod för dataanalys.....	19
Etiska överväganden	20
Resultat	21
Intervju 1	21
Intervju 2.....	22
Intervju 3.....	26
Intervju 4.....	28
Intervju 5.....	30
Teman och kognitiva föreställningsscheman.....	31
Diskussion	32
Resultatdiskussion.....	32
Metoddiskussion och reflexion.....	35
Validitet.....	35

Om validitet i kvalitativ forskning.	36
Förförståelse.	36
Kvalitet i kvalitativ forskning.	36
Framtida studier.....	38
Slutsats.....	39
Referenser.....	41
Bilagor	

*Dotter av himmelske Zeus är skulden (Ate), som alla bedårar, denna
fördärliga makt. Hennes fötter de mjukaste äro, ty ej på marken hon går, utan
vandrar på mänskornas huvud, dårande jordens barn, och alltid så snärjer
hon någon.*

(Martin P:n Nilsson 1919 Olympen)

Introduktion

Utgångspunkten för denna undersökning är en undran kring hur psykodynamiska psykoterapeuter använder metaforer i det psykoterapeutiska arbetet.

Användandet av metaforer i psykodynamisk psykoterapi är inte något som ägnas särskild uppmärksamhet i psykoterapiutbildning, varken på grundläggande eller avancerad nivå. Psykoterapiutbildning sker i den akademiska världen med ett allt högre krav på metodologisk evidens. Om kontrasten mellan den psykoterapeutiska praktiken och den akademiska forskningsvärlden skriver Olsson (2008) att "Vad som i psykoterapipraktiken uppfattas som djup kunskap om en människas inre värld, betraktas i forskningen endast som subjektiva intryck, vilka inte är observerbara eller verifierbara av en utomstående betraktare." (sid 15)

Det psykoterapeutiska arbetet är något abstrakt som inte går att ta på, något flyktigt som bara delvis kan fångas genom processanteckningar, filmning och återberättande i handledning, men som ändå kan upplevas av patient och psykoterapeut som något högst påtagligt och verkligt. Ett antagande i denna undersökning är att metaforanvändning är en mycket viktig del i det psykoterapeutiska arbetet för psykoterapeuter.

Ordet metafor kommer från grekiskan och betyder "att bära" eller "bära över" som tillsammans med begreppet "mening" ger det i sig metaforiska ordet "meningsbärare". I psykoterapeutiskt arbete är skapandet och användandet av metaforer en kreativ, lekfull och viktig del av den psykoterapeutiska processen, en process där patient och terapeut tillsammans skapar bilder som blir viktiga meningsbärare i det psykoterapeutiska arbetet.

Denna undersökning är även ett sätt att få inblick i andra psykoterapeuters tankar och erfarenheter av att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet. Patient och terapeut berättar tillsammans historien om patientens inre värld och erfarenheter där metaforen kan bli en viktig del av mentaliseringsarbetet. Metaforen talar både ett verbalt och ickeverbalt språk. Den metaforiska bilden blir som en illustration i en sagobok, en gemensam bild att återkomma till, förändra och undersöka i psykoterapin.

Denna process bidrar till att stärka den terapeutiska alliansen och ökar patientens mentaliseringsförmåga. En grundläggande utgångspunkt är att sjukdom och hjälpsökande, psykoterapeutisk profession och hjälparollen bär mening på flera nivåer inom en människa (Svenaeus 2010).

Teori

Definition av metaforbegreppet.

Ordet metafor kommer som tidigare nämnts från grekiskan och betyder ”bära” eller “bära över”; ett ord, en fras eller mening används istället för det som egentligen avses och meningen bärs över från ett sammanhang till ett annat (Melin 2012; Törneke 2016). Att förmedla meningsfull kunskap om människans levnadsvillkor genom berättande i form av sagor, myter, legender, religiösa trosföreställningar, sedelärande berättelser, symboler och metaforer är förmodligen lika gammalt som människans språkförmåga (Högberg 1996; Geels & Wikström 1985).

Harari (2015) framhåller i *Sapiens, a brief history of humankind* den evolutionära nyttan av människans förmåga att symbolisera, mytologisera och skapa metaforer. Homo Sapiens är ett socialt djur och det som binder människor samman är berättelser. Gemensamma föreställningar och berättelser har spritts bland människor genom språket och bildar ett mytologiskt klister som binder oss samman eller skiljer oss åt. Religiösa föreställningar är ett tidigt exempel på detta och som blev möjligt genom den kognitiva revolutionen som startade för ca 70 000 år sedan (Harari 2015)

Metaforanvändning är en väl integrerad del i människans språkliga kommunikation som vi inte alltid är medvetna om och metaforer finns överallt i språket (Melin 2012). Det första problem som uppstår när man närmar sig metaforbegreppet är att det är närbesläktat med en rad andra språkliga uttrycksätt.

Språkvetenskapligt så skiljer man på metaforer i relation till andra språkliga bilder som analogier, axiom, ordspråk, idiom, liknelser och metonymier etc. Att fråga psykoterapeuter om de använder metaforer i det psykoterapeutiska arbetet är inte helt oproblematiskt. Det första problemet består i att själv kunna definiera begreppet för att kunna bedöma om det är en metafor som använts och t ex inte en liknelse. Som psykolog och inte språkvetare rör man sig här i ett okänt kunskapsområde (eller för att tala metaforiskt, ”ett okänt landskap”). Då inte heller de intervjuade psykoterapeuterna är språkvetare, eftersträvas ett närmande till begreppet från en psykodynamisk synvinkel med förhållningen att frågor kring metaforer kommer att ge svar i form av flera olika språkliga bilder och bildspråk i allmänhet. En alternativ term som kan vara användbar för definition av metaforer i psykodynamisk psykoterapi är ”figurativt språk”. Det kan inbegripa både döda och levande metaforer,

konceptuella metaforer samt bildspråkliga uttryck i allmänhet (Lakoff & Johnson 2003; Vogel 2011).

Kövecses (2003), ställer i *Metaphor and emotion. Language, Culture and Body in Human Feeling* frågan om hur metaforer och figurativt språk påverkar och skapar vår emotionella känslouppfattning (även kroppsligt) och vilka konsekvenser detta får för vår uppfattning om det vi känner, eller om de bara reflekterar en existerande verklighet. Detta kan exemplifieras genom uttryck som: “boiling with anger, being swept of one’s feet, building a relationship, being madly in love”. Kövecses menar även att förståelsen av funktionen hos metaforer och figurativt språk är viktig för förståelsen av teorier om emotioner i såväl psykologi, filosofi som antropologi.

Den konceptuella metaforen.

Lingvisterna George Lakoff och Mark Johnson (2006) menar att vardagsspråket innehåller en mängd metaforer som inte bara ska betraktas som retoriska figurer i exempelvis skönlitteratur och poesi. De betraktar istället metaforer som konceptuella strukturer som kopplar samman olika begreppsvärldar.

Teorin om den konceptuella metaforen definierar metaforen som en form av ”mapping” (skapandet av en karta) mellan två kognitiva domäner, en källdomän och en måldomän, som var för sig representerar olika begreppsvärldar. Källdomäner handlar om konkreta, vardagliga saker och måldomäner om abstrakta skeenden. Genom ”mapping” kan delar av innehållet i källdomäner överföras till måldomäner. Därigenom kan kunskap, begrepp och erfarenheter från en domän gå över och organisera innehållet i en annan. Lakoff och Johnson menar att den konceptuella metaforen är en systematisk och asymmetrisk jämförelse mellan två kognitiva domäner och enligt kognitiv semantik handlar metaforer ytterst om förståelse och genomsyrar människors tankar och handlingar. (Lakoff & Johnson 2003; Lakoff 2006).

Metaforer i psykoanalysen.

Tre av psykoanalysens förgrundsgestalter som alla har använt ett rikt metaforiskt språk är Sigmund Freud, Donald Winnicott och Melanie Klein.

Lemma (2016) ställer i inledningskapitlet av boken *The practice of psychoanalytic psychotherapy* frågan: “är Freud död?” I den ursprungliga upplagan från 2003 hette kapitlet

“Freud är död!”, vilket speglar den kritik som funnits mot psykoanalysens slutenhet, mystifiering och dunkla begrepp när den ställts emot snabba tydliga evidensbaserade metoder. Freuds tanke om det omedvetna och den livslögn som människan därmed har möjlighet att skapa sig är i sig inte nya tankar kring mänskligt fungerande. Tankar kring mänskligt fungerande har i psykoanalysen tagit hjälp av och kopplats till såväl myter och symboler som till sedelärande berättelser.

Psykoanalysen och den psykodynamiska teoribildningen inbjuder till skapandet av metaforer och det finns en närhet till, och ett släktskap med, litteratur, poesi och konst. Freud (1915) använde ett rikt bildspråk i sin teoribildning kring psykoanalysen. Här representerar den topografiska och den dynamiska modellen goda exempel på att modellerna i sig själva är konkretiserande metaforiska beskrivningar av det mänskliga psyket. Freud (1915) hämtar bilder och liknelser från myter och klassiska antika dramer, som t ex oedipusmyten, för att förklara viktiga mänskliga relationer och inre skeenden.

Den topografiska modellens uppdelning av psyket i tre skikt, medvetet, förmedvetet och omedvetet, utgör en metaforisk spelplan för förståelse av det mänskliga psyket. Det illustreras av ett metaforiskt isberg, där bara toppen, det medvetna, sticker upp ovanför ytan medan det förmedvetna kan anas under ytan och det omedvetna försiggår på havets botten. Här har teorin hämtat sin modell från geografin, där en topografisk karta visar höjdskillnader i landskapet. Människans inre och psykoanalysen betraktas här som ett abstrakt, väglöst land som kräver en karta.

I psykoanalysen befolkas den metaforiska topografiska modellens landskap genom skapandet av den dynamiska modellen, en människans inre teaterscen. De olika aspekterna av människans inre kan med fördel förstås rent sceniskt som roller som kan hamna i konflikt med varandra. Detet representerar det omedvetna och nedärvda som styrs av drifter som kan vara både sexuella och aggressiva. Jaget är medlaren mellan detet och överjaget som balanserar mellan driftimpulser och omvärldens krav, både logiskt och förnuftigt. Det finns dock en risk för att jaget ska drabbas av narcissism om det får för mycket sexuell energi. Överjaget representerar samhällets och föräldrarnas krav och utgör en instans för moralen och vårt samvete. Om individen inte följer överjaget så riskerar den att drabbas av skuld känslor. Enligt Freud (1900) är detta fenomen ett exempel på primär- och sekundärprocessstänkande.

I *Föreläsningar: Orientering i psykoanalys* 1915–17 (1992), en serie av föreläsningar som hölls i Wien, använder Freud själv metaforen att det omedvetna kan liknas vid en balsal

fyllt av människor, det förmedvetna liknas vid ett mindre rum intill salen och det medvetna, som är en del av det förmedvetna rummet, den del som för tillfället är i bruk för uppmärksamheten.

Donald Winnicott skapade begreppet övergångsområde (transitional space) och övergångsobjekt (transitional object). Psykoanalytikern Clarence Crafoord skriver i artikeln *Kärlek, dikt och dröm. Strövtåg bland litterära texter, psykoanalytiska idéer och profeter* (2007) följande och citerar Donald Winnicott:

”Leken är något som Winnicott ägnade allvarliga tankar som finns samlade i den sista bok han själv sammanställde och som gavs ut strax efter hans död, *Lek och verklighet*. Den inleds med en bearbetad version av Winnicotts mest berömda text om övergångsobjektet och mellanområdet och fortsätter med texter som utvidgar innebörden i mellanområdet som det mellanliggande övergångsområdet mellan fantasi och verklighet som Freud snuddade vid i sin skrift *Bortom lustprincipen*. Leken är barnens sätt att bearbeta och kommunicera, menar Winnicott, och fortsatte med tankar om hur lekområdet är det område där vi verkligen lever. Jag har ibland tagit mig friheten att översätta Winnicotts begrepp transition med förvandling och inte övergång – och ibland kallat mellanområdet för förvandlingsområdet – nämligen det område där ett ting eller ett begrepp undergår den förvandling som vi kallar symbolisering, där det vardagliga tar upp något väsentligt i vårt liv och förvandlas till något meningsfullt (sid 55).”

Utifrån citatet ovan är det möjligt att tänka på metaforer som övergångsobjekt i Winnicotts mening, något som skapar en möjlighet till lek och symbolisk gestaltning i det terapeutiska mötet. Joyce Mc Dougall skriver i sin bok *Theaters of the mind, Illusion and Truth on the Psychoanalytic stage* (2012):

“Fortunately, in coming to grips with life's impossible, most of us have at our disposal other theatres than that of delusion. There is another stage, on which many impossible and forbidden wishes may find substitute expressions. This stage, lying between the limitless inner universe and the restricting world of external reality, coincides with what Winnicott (1951, 1971) called "transitional space." This potential "space,"

according to Winnicott, is the intermediate area of experiencing that lies between fantasy and reality. It includes, among many other phenomena, the place of cultural experience and the area of creativity (Ogden 1985). In the time-space continuum of this social area, as Winnicott emphasized, much of what is essential to human life is played out. For many people, however, this intermediate area of experiencing is painfully restricted and may be replete with pathological activities such as the pursuit of addictions of every kind. (sid10)”

Humor är en försvarsmekanism som kan finnas som komponent i en metafor och som kan fungera som en kompromisslösning vid inre konflikt (Bergler 1958; Brenner 1988). Detta kan utgöra kreativa kanaler för omedveten kommunikation (Sjöbäck 1984) genom att de erbjuder ickeverbal kommunikation genom bilder och symboler.

Ett ytterligare exempel från den tidiga psykoanalysens teori på hur en metafor blir till ett teoretiskt begrepp är Melanie Kleins uttryck ”Det onda och det goda bröstet”. Irene Mattis kommenterar detta och bygger vidare på resonemanget om metaforernas funktion och betydelse i sin bok *Det omedvetnas arkeologi - Om det moderliga* (2010), där hon lyfter hon fram Kleins metonymiska metaforbygge kring psyket. Kleins teoretiska bidrag till psykoanalysen är rikt på metaforer. Den goda, trygga, närande men även allsmäktiga, begränsande, snåla, stränga, förföljande modern har två bröst; ett gott och ett ont. Denna metafor utgör en form av mytologisk gestalt som känns igen från många berättelser, sagor, föreställningar i kultur och litteratur om ont och gott. Utvecklandet av överjaget sker hos Klein genom interaktion mellan barnet och vårdaren, drifts- och relationsutveckling sammanhänger. Klein vidareutvecklar den psykoanalytiska teorin genom positioner: paranoid-schizoid eller depressiv; splitt mellan ont-gott och försvarsmekanismen projektiv identifikation (Gabbard, Litowitz, Williams 2012). Ångesten kan vara förföljande eller depressiv.

Alice Miller (1984) vänder i sin tur upp och ner på Oidipusmyten och problematiserar den vuxnes ansvar. Här rullar ett annat drama upp sig om betraktelsen av berättelsen och här riktas istället fokus mot förälderns ansvar i den incestuösa situationen.

Metaforer i kognitiv teori.

Eftersom modern forskning kring metaforer och psykoterapi ofta har sin hemvist inom kognitiv teori är det därför av vikt att här presentera en kort bakgrund. Inom kognitionsvetenskapen beskrivs användandet av metaforer som ett kulturellt, evolutionärt behov som utgår från människans strävan efter att finna mening. Människan kan helt enkelt inte låta bli att skapa meningsfulla vägar till förståelse av sig själv och omvärlden, eftersom vi är det meningssökande djuret. Kognitionsforskaren Peter Gärdenfors, beskriver i *Den Meningssökande Människan* (2006) hur metaforer kan bli så vanliga att vi inte längre lägger märke till dem. Metaforerna blir då till så kallade ”döda metaforer” (som ju i sig är en metafor). Ett exempel på död metafor är till exempel att ett metaforiskt uttryck ”tappat sin betydelse”.

Enligt kognitiv semantik handlar metaforer ytterst om förståelse och genomsyrar människors tankar och handlingar. (Lakoff & Johnson 2003). Anna Vogel presenterar i *Språket, kroppen och tankarna* (2011) fyra grundläggande antaganden om språklig betydelse inom kognitiv semantik, vilka gemensamt utgör en förutsättning för förståelsen av den konceptuella metaforens roll och funktion i språket.

Det första antagandet är att språklig betydelse är *perspektivistisk* på så sätt att den inte ska betraktas som en objektiv sanning, utan snarare som ett sätt att forma verkligheten. Ett exempel på detta är att betrakta ett glas som halvfyllt eller halvtomt, vilket beror på vilket perspektiv man antar i förhållande till mängden i glaset. Den andra utgångspunkten är att språklig betydelse är *dynamisk och flexibel*, vilket visar sig i att betydelse kan förändras som ett resultat av nya erfarenheter och förändringar i omgivningen. Ordet kärlek kan t ex få en ny dimension när man blir förälder och denna kärlek skiljer sig från den typ av kärlek man känner i en vuxen kärleksrelation. Den tredje utgångspunkten är att språklig betydelse är *encyklopedisk och integrerad med övriga kognitiva förmågor*. Detta innebär att man för att kunna använda språket måste ha kunskaper om världen. Med encyklopedisk kunskap menas kunskap om världen, vilket t ex innebär att man lär sig hur en bil ser ut och vad den används till och samtidigt lär man sig också det språkliga begreppet, dvs ordet bil. Eftersom den språkliga betydelsen är integrerad med övriga kognitiva förmågor finns i språket precis som i synfältet förmågan att kunna skifta fokus. Om räddningstjänsten räddar ett spädbarn ur ett brinnande hus kan detta språkligt återges på flera sätt, t ex att ”spädbarnet räddades av räddningstjänsten” eller att ”räddningstjänsten räddade ett spädbarn” (Vogel sid 22). Den

fjärde utgångspunkten är att språklig betydelse i sig *grundar sig på erfarenhet*, ett antagande som hör tätt ihop med antagande två och tre ovan, och understryker att betydelse utgår från hur språket används och vilka erfarenheter talaren har av omvärlden.

Enligt kognitiv semantik skapar kroppsliga erfarenheter och hur man handskas med föremål omkring sig vissa mönster, eller ”föreställningsscheman” som individen sedan återkommande använder sig av. Enligt detta synsätt tänker människan ”på ett visst sätt därför att kroppen fungerar på ett visst sätt.” (Vogel sid 51). ”Erfarenheter som gjorts med kroppen, till exempel erfarenheten av att resa sig upp, av att röra sig framåt och av att snubbla på något, påverkar hur man tänker på och förstår så skilda företeelser som att stå upp för sin åsikt, att avancera yrkesmässigt och att möta hinder i livet.” (Vogel sid 51). Exempel på sådana kroppsligt förankrade föreställningsscheman är exempelvis UPP-NER och FRAM-BAK. Det förstnämnda bygger på erfarenheter från såväl synsinnet, hörselsinnet som känselsinnet och är vanligt förekommande i abstrakta beskrivningar av fenomen som till exempel humöret, vilket ofta beskrivs som att ”vara på topp” eller ”i botten”.

I sin bok *Metaphors we live by* (1980) myntade forskarna George Lakoff och Mark Johnson begreppet ”konceptuell metafor” och med detta menas att individen använder sig av vissa tankemönster eller system där man hämtar erfarenheter från ett visst område för att beskriva erfarenheter från ett annat. Lakoff & Johnson betraktar metaforen som ett grundläggande koncept för individens hela konceptuella system och detta koncept formar såväl språkbruket som individens sätt att tänka och agera och är att betrakta som metaforiskt till sin natur (Lakoff & Johnson 1980 sid 3). Enligt författarna verkar den konceptuella metaforen till skillnad mot den vanliga, litterära, metaforen inte endast i språket, utan i hela det konceptuella systemet. Den konceptuella metaforen framstår därvid som ett sätt att tänka och förhålla sig till verkligheten. Enligt Vogel (2011) är den en form av övergripande ”supermetafor” som även sammanfattar enskilda språkliga metaforer och understryker gemensamma utgångspunkter och inslag i dessa (Vogel sid 62).

De föreställningsscheman som Lakoff och Johnson lyfter fram klassificeras i olika grupper utifrån sitt innehåll, vilket Vogel (2011) illustrerar i följande schematiska uppställning som utgår från en förlaga av Evans och Green (2006):

Rumsliga scheman	UPP-NER, FRAM-BAK, HÖGER-VÄNSTER, NÄRA-LÅNGT BORTA, CENTRUM-PERIFERI, KONTAKT, RAK, VERTIKALITET
Scheman relaterade till behållare	BEHÅLLARE, IN-UT, FULL-TOM, INNEHÅLL
Rörelsescheman	MOMENTUM, UTGÅNGSPUNKT-VÄG-MÅL
Balansscheman	AXELBALANS, VÅGSKÅLSBALANS, PUNKTBALANS, EKVILIBRIUM
Kraftscheman	TVÅNG, BLOCKERING, MOTKRAFT, AVLEDANDE, AVLÄGSNANDE AV HINDER, MÖJLIGGÖRANDE, TILLDRAGANDE, MOTSTÅND
Enhets- eller mångfaldsscheman	SAMMANSLAGNING, SAMLING, SPLITTRING, UPPREPNING, DEL-HELHET, RÄKNINGSBART-SUBSTANS, LÄNK
Identitetsscheman	MATCHNING, ÖVERLAGRING
Existensscheman	AVLÄGSNANDE, BEGRÄNSAT RUM, CYKEL, FÖREMÅL, PROCESS

Dessa uppräknade föreställningsscheman utgör inte någon slutlig indelning i modern kognitiv metaforforskning, utan bör snarare ses som ett förslag till klassifikation. Enligt Vogel (2011) utgör dessa exempel på scheman som olika forskare har arbetat med i skilda undersökningar och hon understryker att flera föreställningsscheman kan överlappa varandra eller förutsätta varandra eller till och med framstå som överordnade andra (Vogel sid 55).

Metaforer i psykodynamisk psykoterapi.

Jacob A. Arlow (1977) menar att kommunikationen av tolkningar kring patientens omedvetna blir möjlig genom att analytikern använder metaforer. Språket är till stor del metaforiskt, erbjuder snabb förmedling av mening och kan både fungera som önskeuppfyllande och försvar. Arlow betraktar metaforen som oundgänglig i den psykoanalytiska processen, vilket illustreras i följande citat:

“In the psychoanalytic situation one of the principal functions of the analyst is to interpret to patients’ certain contents of the patients’ productions which are totally unknown to them. The communication and interpretation of unconscious meaning is made possible largely through the use of metaphor. Language is inherently metaphorical: it’s essential ambiguity permits quick transference of meaning from one phonic representation to another. This process may serve the purposes of wish fulfilment as well as a defence. The technical and theoretical implications of metaphor in the psychoanalytic situation are fundamental to the psychoanalytic process”.

(Arlow 1977, sid 85).

Ellen Y. Siegelman tar i sin bok *Metaphor & meaning in psychotherapy* (1990) upp tanken från Lakoff och Johnson att metaforen är grundläggande för hur människan förstår och konstruerar sin världsbild och att metaforen är en elementär tankestruktur. Lakoff och Johnsons *Metaphors we live by* (1980) beskriver en serie metaforer som täcker grundläggande mänskliga erfarenheter. Några exempel på detta är: Livet är en resa, döden är en destination, tiden förändrar. Dessa grundläggande metaforer bygger på verkliga erfarenheter som människor har gjort och sedan använder för att beskriva ett abstrakt inre skeende. Människans konceptuella system ses här som metaforiskt av naturen, vilket innebär att såväl språk som tankar, attityder och handlingar struktureras av metaforer (Lakoff & Johnson 2003; Törneke 2016).

Gibbs (2008) menar att psykoanalysen både i teorin och praktiken ger uttryck för den mest grundläggande metaforteorin- "med andra ord"- och att nyckelbegrepp som psykologiskt trauma, neurotiskt försvar, överföring, fri association och tolkning är direkt relaterade till metaforisk funktion. Vidare menar han att psykoanalysens kliniska arbete innebär att undersöka den metaforiska relationen mellan då och nu och medvetet och omedvetet. Casonato (2001) beskriver metaforens funktion i det psykoterapeutiska arbetet på följande sätt:

Moreover, metaphors are made of bodily experiences that are repeated and simulated in the brain during metaphorical reasoning. Working with metaphors therefore means working on some activities of the brain (constraining or altering them as usually happens during such processes as learning, adaptation to changes in the environment, actual problem solving etc.) and calling upon some very peculiar relational and communicational strategies in order to construct fictive relational experiences that constitute the technical core of psychotherapy." (PsyArt online journal)

Utvecklingspsykologiskt perspektiv.

I *The parent-infant dyad and the construction of the subjective self* utvecklar Fonagy, Gergely och Target (2006) tanken om att kropp och själ hänger samman och utgör en grundläggande förutsättning för synen på den tidiga utvecklingen där barnet är helt utlämnat åt det vårdande objektets omsorg. Teorin om spegelneuroner spelar roll vid utvecklande av empati för andra, men även för det egna självet, och hur barnet lär sig förstå och mentalisera kring egna och andras känslor och handlingar (Fonagy et al. 2006). Mentalisering handlar om

hur man tänker kring sig själv och andra och hur man förstår och förmår sätta sitt eget och andras inre tillstånd i ett sammanhang över tid och situation, ”holding mind in mind”. (Bateman, Fonagy 2016).

Tidiga interaktionsmönster som simulation, spegelneuroner och primär intersubjektivitet tillsammans med upplevelsen av tillräckligt stor trygghet och förutsägbarhet är en förutsättning för att en normal utveckling ska ske. Tidiga interaktioner sker i form av spegling, en framväxande intersubjektivitet, imitation, delad uppmärksamhet.

Kvaliteten hos föräldraskapet påverkar hur trygg anknytningen blir. Begreppet mind-mindedness (Meins, Fernyhough, Russel, Clark-Carter 1998) avser vårdgivarens förmåga att se barnet som en individ, förstå dess tankar och känslor och inte bara som ett föremål för förälderns praktiska omhändertagande. Kvaliteten hos anknytningen kan kopplas till utvecklande av mentaliserings- och symboliseringsförmåga och osäker och oförutsägbar anknytningsrelation skapar sämre förutsättning för mentalisering och symbolisering. Empatisk känsla, förmågan till självreflektion, förståelse av andras intentioner och kunskap om andras och egna mentala tillstånd skapas i det tidiga samspelet mellan barnet och det vårdande objektet.

Fonagy, Gergely och Target (2006) belyser här två olika typer av anknytningsmönster, organiserad kontra desorganiserad, som påverkar barnets självutveckling på olika sätt. Den förstnämnda beskriver en organiserad och trygg anknytning, där barnet kan använda föräldern som trygg bas. Den senare illustrerar en undvikande anknytning och där barnet begränsar sin känslomässiga kontakt för att inte bli avvisad. Det desorganiserade anknytningsmönstret innebär att barnet inte vet vad det har att förvänta sig och spädbarnet kan på grund av bristande kognitiv kapacitet inte skapa en sammanhållen inre bild av objektet, vilket riskerar att leda till relationella svårigheter genom livet.

Något annat som påverkar anknytningen är familjestruktur och familjestorlek. Förmågan att tolerera och hantera negativa affekter kan t ex påverkas av om man har syskon eller inte, hur stor familjen är och hur relationsmönstren ser ut. Den gemensamma historia som berättas i familjen kring barnets existens och själv är viktig för utvecklande av intersubjektivitet. ”Detta är jag, för det vet vi!” ger en kunskapsstilltro, tillit, trygghet och hjälp att minnas.

Tillräckligt goda anknytningsmönster leder till tillräckligt god mentaliseringsförmåga och affekthantering som i sin tur påverkar de nya relationer barnet går in i genom livet. En

otrygg (osäker, oförutsägbar) anknytning och brister i mentaliseringsförmågan ger problem i kommande relationer och påverkar barnets självbild negativt. Barnets mentaliseringsförmåga kan till exempel komma att användas till ”tankeläsning” i stället för i mer empatiska syften. Detta kan bli en dominerande interpersonell strategi. I artikeln menar författarna att begreppet mentalisering kan betraktas som generell och visar på en evolutionär funktion med överlevnadssyfte. Denna har att göra med pedagogik och inläring av det man inte kan lära sig enbart genom observation eller som skulle vara för farligt och tidskrävande att lära sig på egen hand. En trygg anknytning ger en fördel i utvecklandet av mentaliseringsförmågan och självständighet/agens för barnet.

Wennerberg beskriver i *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation* (2013) hur modern spädbarnsforskning ser på relationers inverkan på utvecklandet av ett själv; den unikt mänskliga förmågan till intersubjektivitet, ett ömsesidigt delande av inre, mentala tillstånd, eller ömsesidig inlevelse i den andres subjektivitet. Hur barnet upplever detta får konsekvenser för möjlighet till god affektreglering. Begreppet intersubjektivitet har i psykoanalysen betydelsen av varje människas unika inre subjektiva värld och historien man berättar om den världen och självet. I *Textbook of Psychoanalysis* av Gabbard, Litowitz och Williams (2012) beskrivs hur Sandor Ferenczi redan på 1930-talet tänkte att självreflektionen kunde bli underutvecklad om barnet utsattes för upprepade chock. Den vuxne blir då alltför beroende av vad andra tycker och det beslutsfattande jaget splittas av.

I samma verk lyfter författarna fram hur Sullivan pekade på betydelsen av relationen till andra i formandet av intersubjektivitet. Författarna beskriver även hur Fairbairn lyfte fram föräldrarnas bekräftande hållning i formandet i en mer utvecklad teori om inre objektrelationer och Winnicott vikten av att vara följsam med patienten så att denne kunde upptäcka och utveckla intersubjektivitet. Klein och Bion (Gabbard, Litowitz, Williams 2012) bidrog med begrepp som projektiv identifikation och betaelement för förståelsen av hur det lilla barnet kommunicerar med föräldern. Självupplevelsen är något barnet får utifrån, genom föräldern. Föräldern reglerar och speglar barnets känslor och visar med ansiktsuttryck och affekter vad han/hon känner.

Kohut (Gabbard, Litowitz, Williams 2012) visade hur man i psykoanalys kan använda sig av empatiska misslyckanden för att förstå patientens historia. I de modernare utvecklingspsykologiska teorierna utvecklas tankar ytterligare kring det intersubjektiva fältet som

interaktivt, vilket förändrar analytikerns roll från betraktare till delaktig. Detta synsätt öppnar för kreativitet och lek på ett sätt som skiljer sig markant från den tidiga psykoanalysen. Ogden (Gabbard, Litowitz, Williams 2012) talar till exempel om analytikern som en skapelse av den analytiska intersubjektiviteten.

Mentaliseringsbegreppet (Fonagy, Gergely, Target 2006) är mycket viktigt för förståelsen för hur barnet lär sig om verkligheten genom föräldrarnas reaktioner och också en förståelse för hur tankar och affekter når medvetandet och kan leda till förändring. Begreppet bidrar till förståelsen av hur mentala processer sker i hjärnan, och ger psykoanalysen en viktig teoretisk koppling till neurobiologisk forskning. En tillräckligt god förmåga till insikt (att processa affekter och mentalisera) hos patienten gör att han/hon kan dra nytta av psykoanalys/psykodynamisk psykoterapi. Ett gemensamt språk kan också uppstå som ökar patientens mentaliseringsförmåga, vilket är analysens mål. Förmåga till mentalisering är starkt knutet till att kunna betrakta sig själv och andra på flera olika sätt, att kunna leva sig in i vad någon annan känner och att kunna tänka kring sitt tänkande, det vill säga "Thinking about thinking" eller metakognition (Auchincloss 2015). Anknypningsrelationerna formar förutsättningar för mentalisering och intersubjektivitet för barnet och är även aktiva komponenter i psykodynamisk psykoterapi och psykoanalys.

God mentaliseringsförmåga hos föräldern ger trygg anknytning och främjar mentaliseringsförmågan hos barnet (Gabbard, Litowitz & Williams 2012). Detsamma är sant mellan analytiker/terapeut och patient, men man behöver dock inte vara perfekt för att vara en bra förälder eller en bra terapeut, bara "good enough" (Winnicott 1971), och det kanske till och med är viktigt att inte vara perfekt. Den psykoterapeutiska relationen kan utgöra en korrektiv emotionell upplevelse för patienten (Auchincloss 2015) och den psykoterapeutiska anknytningen, alliansen, utgör en grund för att våga utforska tidigare händelser och att våga ge sig in i nya händelser och relationer (Safran & Muran 2003; Summers & Barber 2003).

En god mentaliseringsförmåga är viktig för att kunna tolka andra och sig själv. Den ger människan ett bättre psykosocialt liv och kan ses som en fantasifull mental aktivitet som gör att vi kan tolka såväl andras beteende som det egna beteendet. Förmågan att projicera in sig själv i någon annans inre värld är det som gör det möjligt med överföring av kulturellt och emotionellt vetande mellan generationer. Det pågår ett ständigt historiskt, nutida och framtida samhällsligt mentaliseringsarbete och detta kommer till uttryck i psykoanalys och psykodynamisk psykoterapi och teoribildning genom vilka olika teman av mänskligt

fungerande och livsvillkor en viss teori eller metod fokuserar på. Människan lever i tre tider samtidigt, nu då och sen och kämpar med att infoga sig, anpassa och underkasta sig och inte minst hantera detta. Den tid vi har till vårt förfogande är sträng och krävande, vilket är en viktig del av tidsbegränsad psykoterapi (Mann 1998).

Paul V. Trad (1993) menar att metaforer förmedlar kontakt med det omedvetna och blir till ett metaforiskt vetande. Att använda metaforer är inte bara ett kreativt sätt för terapeuten att leverera en tolkning, utan är en aspekt av språket som kan användas både av terapeut och patient och som ger tillträde till omedvetna konflikter hos patienten. Metaforiskt vetande inbegriper intuition kring hur ett objekt eller koncept kan uttryckas i termer av ett annat. Begreppet *previewing*, eller förhandsvisning, innebär till exempel att när en förälder lyfter ett barn som ännu inte kan gå i upprätt läge och det får prova på att gå så får barnet genom föräldern tillgång till och en inblick i det som ska komma. Detta ger barnet en förförståelse och ett igenkännande när det sen möter företeelsen i verkligheten och erfarenheten blir då begriplig: ”Jag vet något om det här” eller ”den andre kan hjälpa mig att göra det här”.

Ogden (1999) lyfter i *Reverie and Interpretation. Sensing something human* fram betydelsen av dagdrömmar, fantasier, kroppsliga sensationer och känslor som analytiker och patient upplever i analysen. ”Reverie” är som en gemensam upplevelse hos patient och analytiker av vad som händer dem emellan. Ogden (1999) illustrerar här sitt resonemang med en hänvisning till Debussy: ”Music is the space between the notes”. Eftersom ”det krävs två för att dansa tango” blir detta viktigt för utvecklandet av den psykoterapeutiska alliansen, vilket kan kräva lång tid beroende på patientens tidigare relationella erfarenhet (Mc Williams 1994).

Metaforiska teman i samhället.

Historiskt sett har sjukdom och lidande tidigare setts som ett straff eller prövningar som kunnat förstås inom ramen för det religiösa tänkandet. Möjligheten till bättring handlade då om botgöring och ökad tro. I dagens samhälle är religionen inte den enda självklara förklaringsmodellen som kan ge mening. Medicin och vetenskap å ena sidan och en ökad tro på alternativ- och naturmedicin, privatreligiösa och nyandliga tankar och förklaringsmodeller å andra sidan erbjuder mening vid sjukdom. (Svenaesus 2010).

Kamp och krigsmetaforer är vanligt förekommande i samtal om sjukdom, men de är även omdiskuterade i förhållande till sin nytta eller skada för patienten. Gustafsson och Holmberg (2016) har inom projektet *Metaforer i palliativ cancersjukdom, MEPAC*, språkvetenskapligt studerat metaforförekomst i sex patientbloggar som är skrivna av patienter med kronisk cancer. Enligt författarna ger kampmetaforen patienten en aktiv roll med möjlighet att lyckas eller misslyckas, men även ansvar och skuld. Andra vanliga teman som iakttagits i projektet är tidsmetaforer, resemetaforer, fångenskapsmetaforer och frihetsmetaforer.

Den metaforiska faran: Döda metaforer.

Världen runt oss flödar över av färdiga (manualiserade) metaforer och en del av dem blir till och med till inredning genom väggtexter som ”Carpe diem”, fånga dagen. Sociala medier flödar över av identitetsskapande metaforer som fungerar på liknande sätt som gamla tiders klistermärken, eller ”badges” som man bär för att visa vem man är. På sociala medier utgör metaforen ett sätt att dekorera den egna identiteten så att man uppfattas på det sätt man önskar, precis som i reklamen genom kommersiella metaforer. Metaforer kan fungera som kreativa identitetsskapare, men de kan även hämma möten mellan människor. Om mottagaren av det metaforiska budskapet inte förmår ta emot och tolka innehållet så dör metaforen. Carlander (2008) har i *Metaforer som verktyg: en handbok för samtal* belyst vad som händer när metaforer inte fungerar:

”För en person utan symboliseringsförmåga blir metaforer ofta skrämmande och hotfulla. I sin obegriplighet upplevs de förföljande i sin karaktär. Den andre förstår ju inte varför behandlaren plötsligt börjar tala om något helt annat (sid 29).”

Bartsch (2002) beskriver också hur trauma kan försvåra metaforanvändning i psykoterapi:

“Psychological trauma, which leads to severe anxiety, impairs or destroys the possibility of registering an experience with appropriate ambiguity. It thus diminishes an experience’s metaphoric potential regarding the formation of, and inclusion by, new perspectives (sid 49).”

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur psykodynamiska psykoterapeuter använder metaforer i det terapeutiska arbetet och hur de uppfattat att metaforer bidrar till läkande processer hos patienten.

Metod

Urval

Psykoterapeuterna i undersökningen består av tre kuratorer och två psykologer som arbetar med psykodynamisk psykoterapi. De har arbetat med psykodynamisk psykoterapi 1,5 till 30 år och är mellan 42 och 71 år och arbetar inom olika områden i vården som öppenvård psykiatri, kommunens familje-/parterapi, vårdcentral, BUP och privat mottagning. En av psykoterapeuterna har psykoterapeutlegitimation, två är under utbildning och två har steg 1-utbildning. Intervjuerna har skett på olika platser och tidpunkter med en intervjuare och en intervjuad psykoterapeut. Detta innebär att intervjuerna kan ha olika karaktär och variera i längd då de intervjuade haft olika mycket material att delge.

Syftet med den semistrukturerade intervjun har varit att inhämta konkreta exempel på metaforer som de psykodynamiska psykoterapeuterna använder eller har använt i sitt arbete och på vilket sätt de upplevt att dessa varit verksamma eller ej.

Intervjuerna spelades in (vår 2018) med hjälp av en bärbar diktafon. Tidsgränsen för intervjun har satts till 45 minuter. Efter att uppsatsen färdigställts har allt skriftligt material i form av bandupptagningar och utskrifter förstörts. Deltagarna kunde när som helst avbryta sin medverkan i studien, vilket framgår av samtyckesblanketten som de intervjuade undertecknat (se bilaga 1).

Vetenskapsteoretisk utgångspunkt

Kvalitativ forskning.

Denna uppsats utgår från ett fenomenologiskt, hermeneutiskt perspektiv med en kvalitativ ansats. Fokus har riktats mot att få inblick i psykodynamiska psykoterapeuters relation till att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet, snarare än att kvantitativt visa att de använder metaforer i sitt arbete. Eftersom kvalitativ empiri innebär att

slutledningen baseras på erfarenhet snarare än kvantitativa data lämpade sig denna metod väl för undersökning och beskrivning av intersubjektiva fenomen som metaforanvändning.

Kvale (2010) skriver i *Den kvalitativa forskningsintervjun* om den psykoanalytiska kunskapsproduktionen och den psykoanalytiska intervjun som forskningsmetod. Han beskriver här också Freuds syn på detta genom uttalandet: "Det är...ett av det analytiska arbetets adelsmärken att forskning och behandling sammanfaller..." (Kvale 2010 sid 73). Den psykoanalytiska forskningsintervjun kan kort sammanfattas i följande punkter:

- Den enskilda fallstudien som är ett återgivande av en psykoanalytisk process över tid.
- Den öppna intervjuformen som bygger på psykoanalytisk teori och fri association.
- Tolkning av meningen hos materialet som avhandlas under analystimmen, t ex drömmar och symptom.
- Tiden har en viktig funktion för förståelse och tolkning.
- Mellanmänsklig interaktion, det känslomässiga samspelet mellan två människor där överföring och motöverföring kan äga rum.
- Patologi som forskningsämne sätter fokus på onormalt och irrationellt (icke hjälpsamma) känslor och beteenden hos patienten.
- Impuls till förändring som avser patientens och psykoterapeutens ömsesidiga intresse av att minska patientens lidande. Här kan motstånd och försvar studeras.

Den kvalitativa forskningsmetoden kan fördjupa förståelsen kring hur psykodynamiska psykoterapeuter använder metaforer i sitt psykoterapeutiska arbete.

Metod för datainsamling

En inbjudan till en semistrukturerad intervju skickades ut via e-mail till medstudenter på psykoterapeutprogrammet, inriktning vuxen, tillsammans med en kort beskrivning kring syftet med intervjun. Psykoterapeuter utanför psykoterapeutprogrammet har kontaktats per telefon eller genom personligt möte för inbjudan. Samtliga intervjuade har undertecknat ett informerat samtycke (se bilaga 1). De frågor som ställts vid intervjuerna är följande:

- Kan du ge konkreta exempel på när du använt metaforer i ditt arbete som psykoterapeut?
- Hur var metaforen användbar? Beskriv. Om den inte fungerar, beskriv på vilket sätt.
- Hur påverkas patienten/klienten av metaforen, hur påverkas er relation, arbetet ni gör, o/e den terapeutiska alliansen av metaforen? Beskriv.

Genomförande av intervjuerna

Intervjutiden har varierat mellan 30–45 minuter beroende på hur mycket de intervjuade haft att berätta kring metaforexemplen. Beroende på hur de har kunnat ge exempel på metaforer och hur dessa påverkat det psykoterapeutiska arbetet har följdfrågor och fördjupande frågor varierat i intervjuerna. Följdfrågorna har varit av tolkande, förtydligande, bekräftande och sammanfattande karaktär och syftat till förståelse för vad den intervjuade upplevt i samband med metaforanvändande i psykoterapi.

Exempel:

- Det var olika sidor av patienten tänker du?
- Att det gör nått med er relation?
- Så det blir som ett annat språk?
- Det gör det begripligt?
- Tänker du att det är alla patienter man kan leka med så här?
- Så det är ett sätt att göra sig förstådd och komma närmare?
- Det blir nästan konkret?
- Så det blir något ni skapat tillsammans?
- Du kommer patienten till mötes genom att skapa den här bilden?
- Du kämpar för att nå fram?
- Så det blir som en lek?

Kvale (2010) beskriver detta som att intervjuaren koncentrerar och tolkar under intervjun. Intervjun kan då bli "självkorrigerande" i och med att den intervjuade och intervjuaren kan bli överens om vad som menats (Kvale 2010). Vid några tillfällen har egna exempel givits för att "få i gång" den intervjuade. Ett exempel på detta är följande:

- Ibland så har man ju metaforer som man använder för att få någon att förstå någonting. Så gör man en jämförelse med tex en fotbollsmatch eller en

gräsklipparmotor, ekonomi eller en resa eller någonting sånt...

Intervjuerna har varierat i längd och materialrikedom. Detta beror dels på hur mycket de intervjuade haft att berätta eller velat berätta om sin användning av metaforer i psykoterapi, dels på grund av att intervjuerna gjorts över tid. Man kan anta att det även sker en utveckling hos intervjuaren som blir bättre på att få fram exempel ju fler intervjuer man gör.

Polkinghorne (2005) menar att endast en intervju per deltagare utgör en metodologisk brist som sänker undersökningens kvalitet. Han hävdar att man bör utföra tre intervjuer per deltagare för att få tillräckligt djup och kvalitet i det insamlade materialet.

Några av de intervjuade har varit mycket tveksamma till att ge exempel från specifika terapier och vill hålla sig mer allmänna kring sin metaforanvändning. Detta har även varit en faktor som styrkt när det gäller rekrytering av psykoterapeuter till intervjun om metaforer. Flera har tackat nej för att de inte vill lämna ut det inre psykoterapeutiska rummet och sina patienter. En tanke kring detta är att metaforer i psykodynamisk psykoterapi kan vara en väldigt intim och privat sak som man ogärna släpper in någon utomstående i. Metaforer är även till sin natur något som bäst förstås i sitt sammanhang.

Metod för dataanalys

I det råa transkriberade intervjumaterialet har för frågeställningen irrelevant material tagits bort. Det kan tex röra sig om utvecklingar i ämnen som ej rör metaforer. Harklingar eller skratt har inte skrivits ut om det inte varit relevant för sammanhanget. I det fall den intervjuade använt sig av diskurspartiklar (liksom, alltså och va) eller disfluenser (halva meningar, eh, öh och pauser, etc.) har hel mening skapats av material som rör samma mening i texten.

Initialt har de metaforer som förekommer i den transkriberade texten från den bandinspelade semistrukturerade intervjun identifierats. Efter detta har texten genomarbetats flera gånger i förhållande till följande frågor:

- Vilka metaforer förekommer i texten?
- Hur kan metaforerna placeras in tematiskt/schematiskt utifrån modellen för föreställningsscheman?
- Vad vill psykoterapeuten uppnå genom att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet?

Att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet beskrivs av den intervjuade som ett sätt att:

- Vad tyckte psykoterapeuten var användbart med metaforen/metaforerna i det beskrivna psykoterapeutiska arbetet?
- Om metaforers användbarhet säger den intervjuade:
- Hur tyckte psykoterapeuten att relationen i psykoterapin påverkades genom att använda en/flera metaforer?
- Om hur relationen i psykoterapin påverkas av metaforer säger den intervjuade
- Finns det gånger då metaforen/metaforerna inte har fungerat?
- Angående metaforer som inte fungerade säger den intervjuade:

Frågorna ovan har ställts till texten (det transkriberade materialet) efter beskrivningen av de olika metaforexemplen. Om metaforen/metaforerna ingått i en berättelse och om metaforen/metaforerna samverkat med andra metaforer i berättelsen anges detta. Metaforerna har delats in efter teman som exemplifieras med citat från intervjuerna. Detta beskrivs av Kvale (2010) som "meningskoncentrering". Ur de händelsesegment som funnits i texten har ett "centralt tema" utvunnits. Slutligen har en analys gjorts för att förstå metaforen och dess funktion utifrån den information som framgått i intervjun. Här har en "meningstolkning" gjorts (Kvale 2010). I samband med den kvalitativa analysen av de teman som utvunnits från intervjuerna har dessa också klassificerats utifrån Vogels (2011) modell för föreställnings-scheman som presenterats ovan i avsnittet om kognitiv teori (se bilaga 3a och b). Den psykodynamiska analysen av materialet utgörs av tolkning av hur metaforerna använts beroende på temat hos metaforen. Alternativa tolkningar har eftersträvat så att läsaren själv ska kunna reflektera kring analysen.

Etiska överväganden

De intervjuade psykoterapeuterna och patienterna som förekommer i metaforexemplen från psykoterapierna har aidentifierats och informerats om samtycke har använts (Se bilaga 1). Namn, kön, ålder, arbetsområde och antal år i yrket anges inte i samband med analys av intervjun. Citaten från det transkriberade materialet har i största möjliga mån anonymiserats genom att inte ange kön på patienten.

Resultat

Fem intervjuer om metaforer i psykodynamisk psykoterapi.

Intervju 1

I intervjun beskrivs två patientfall där metaforer använts. Den intervjuade berättar att överjagsproblematik är vanligt hos de patienter som kommer till mottagningen -Just när det gäller försvar och när det gäller det här med superego... många patienter har ett jättestort superego, som slår mycket på sig själva.

I det första exemplet med en patient med överjagsproblematik används följande metaforer: "Boxningshandskarna", "väktaren", "muren", "tegelstenarna", "springan i muren", "fängelsehålan".

Vad gör metaforen "boxningshandskarna", hur är den användbar, hjälpsam, vad syftar den på? "Boxningshandskarna" kan användas för att "slå ner den dåliga sidan" ("muren" som byggts upp). "Muren" blir en beskrivning av patientens skydd, försvaret, att dra sig undan. "Det blir som ett sätt att beskriva patientens självförgörande. Sedan kan jag också använda metaforer när vi jobbar med försvarsarbete, där jag märker att patienten skyddar sig. Och då kan jag säga att – nu kommer det en "mur" här igen...man kan se hur den här, "muren" byggs upp...". "Man sitter i en "fängelsehåla" och håller själv i "nyckeln", patienten är sin egen "domare"."

Här är temat ofriheten och möjligheten till frihet, den egna makten till skillnad från överjagets begränsande makt beskrivs här genom flera sammankopplade metaforer inom samma område "fängelsevärlden", "rättsväsendet" och genom "nyckeln", möjlighet till förändring.

Metaforen ingår i berättelsen om patientens inre och möjlighet att upprätthålla eller lösa den inre konflikten. Patienten är av överjaget dömd att sitta i "fängelsehålan", bygger in sig med "tegelstenarna" som blir en "mur". Terapeuten tittar in genom en "springa" i "muren", där bakom sitter patienten. "Muren" kan raderas med hjälp av boxningshandskarna

Metaforen ger terapeuten möjlighet att gå in i berättelsen och föreslå patienten nya godare sätt att förhålla sig till sin inre värld och öka patientens självomhändertagande:

"Ska du låsa upp den här "grinden", eller ska du "låsa upp" den här "cellen", "fängelsedörren", ska du börja glänta på den".

I intervjun ges även exempel från ett annat patientfall genom metaforen “myrorna” som syftar på patientens ångest. Tankar kring detta utvecklas dock inte vidare i intervjun.

Att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet beskrivs av den intervjuade som ett sätt att, uttrycka känslor, få en gemensam förståelse, få kontakt, skapa allians, stärka allians, komma närmare, tala till det omedvetna, skapa gemensamt språk, en gemensam bild, få känsligenombrott, beskriva ångest.

Om metaforers användbarhet säger den intervjuade, -det blir ju mycket lättare om vi fått ett gemensamt språk, både på ett medvetet och ett omedvetet plan.

Om hur relationen i psykoterapin påverkas av metaforer, -jag tror att man får kontakt, jag tror det är det handlar om. Och sen tror jag faktiskt det är alliansskapande, att det stärker alliansen, att patienten känner sig förstådd.

Angående metaforer som inte fungerat säger den intervjuade: -Kanske snarare att man inte har kommit på några metaforer, att man inte har haft något stöd. Jag kan inte komma på att jag någon gång använt någon metafor som förstört någonting. Det kan ha varit så att patienten inte själv nämner det eller går med i det, men då tror jag inte att det har med metaforen i sig att göra, utan då har det med vår relation att göra, att man inte vill, att man inte är där eller så.

Intervju 2

I intervjun beskrivs flera metaforer eller liknelser som förekommit i det egna eller gemensamma (i vissa situationer arbetar man i par) psykoterapeutiska arbetet.

Den första berättelsen beskriver en hjälpsökande förälder som vill gå i föräldrastödjande samtal och barnet undrar varför? I samtalet ger man då barnet/ungdomen en bildlig berättelse om förälderns situation. – Din förälder bär på jättemånga olika “stenar”, som är jättetunga att bära på. Varje “sten”, liksom på den här “stenen” så var det oro för dig och här på den här “stenen” för att du ska göra det, eller orolig för det här som är jättetungt. Och när han är här, då får han liksom avlastning en liten stund, för då lägger han över någon “sten” hos oss så blir det lite lättare att bära när han ska gå härifrån igen. Jag tyckte den metaforen blev väldigt bra.

I den här berättelsen är temat avlastning och “stenarna” en metafor för tyngden i förälderns samlade oro och hur föräldern skulle kunna få hjälp av andra vuxna att “bära” det som är tungt.

Ett annat exempel från en familjeterapi där föräldern och ungdomen behöver bli överens kring gränssättning. – Kanske vill man hitta en mellanväg att syftet med att föräldern vill att ungdomen ska komma hem klockan ett, det är för att föräldern vill vara trygg, slippa känna oro. Och där kanske medelvägen är att ungdomen får vara ute längre men kanske ringer och berättar var den är. Och sen kanske föräldern fortsätter hävda då, ja, det här är en regel eller princip. Metaforen där tänker jag, du tänker dig att du kör genom en korsning, sen har du grönt, så du har rätt att köra igenom den korsningen, och då kommer det en lastbil, du liksom, du får inte köra för det kommer bli en krock. Du måste anpassa dig, det är som, hur mycket du än säger nej eller förbjuder så är det meningslöst om barnet/ungdomen inte följer, den är bra!

Här är temat anpassning, flexibilitet i relation till situationen. “Det finns ingen regel utan undantag”. Den beskriver ett oväntat händelseförlopp i en regelstyrd situation. Man får inte bete sig hur som helst i trafiken, man följer trafikreglerna. Är det rött så stannar man och är det grönt så kör man. Men så händer något som gör att regeln inte längre gäller, för då blir det farligt.

Här är det mer en liknelse som inte har något tydligt metaforelement. Möjligen skulle “medelvägen” kunna vara en metafor. Ett annat tema här är “frihet under ansvar”, att “släppa efter”.

Ett tredje exempel kommer från arbete med ett barn med hjälp av Ericamaterialet (psykoterapeutiskt lekmaterial vid barnterapi). Barnets problematik beskrivs som att det har svårt att uttrycka känslor.

– Jag hade ett barn som mår jättedåligt, och jag tycker det är roligt att jobba med lekmaterial med dom... det finns en sandlåda i Ericamaterialet... så barnet geggade loss i den och hällde extremt mycket vatten där i så det blev riktigt gyttjigt. Just den sessionen uttryckte barnet extremt mycket ilska och självhat, och jag tror barnet har en väldigt knepig situation som det befinner sig i, och sen så körde barnet ner liksom handen. Det var i slutet på sessionen så körde barnet ner handen i den här gyttjan, som att det liksom satt fast... Det kändes väldigt symboliskt så jag gjorde om det till en metafor. Att det var så som barnet kände sig, kanske att handen satt liksom helt fast i gyttjan... det blev som en metafor, men det var barnet själv som gjorde den. Att barnet omedvetet berättade det genom att liksom bli fast i den där geggan och inte kom loss.

Sen försökte jag använda mig av den så vi tillsammans hjälpte det ur den här gyttjan och vi pratade om det och jag fick ta hand om, tvätta av all sand, tvåla in händerna och torka

dom... låtsades barnet att jag fick hjälpa det ut i korridoren och ut till väntrummet till föräldern.

Här är temat att bli räddad. Terapeuten blir deltagare i leken, ett gestaltande av ett inre tillstånd beskrivs i berättelsen.

“Sitta fast” och “gyttjan” skulle kunna vara metaforer som representerar barnets verklighet.

Vid intervjun framgick att sessionen inträffat dagen innan, så ytterligare material kring användandet fanns ännu inte.

I ett utsnitt från en annan patientkontakt ger ett barns upplevelse av föräldrarnas brister i samarbete en för terapin användbar bild av barnets utsatthet och maktlöshet.

– Kanske den ena föräldern skriker att du ska göra det, och så säger den andra föräldern motsatt sak och “barnet står mitt emellan” och förstår ingenting och blir förtvivlad...och kanske är det en situation som har berättats om, exakt ett scenario så att säga. Och det kan man använda sig av, den situationen, kommer du ihåg den här situationen som du har pratat om, det är kanske precis så du känner hela tiden? Det blir som en metafor, fast metaforen är inte något jag hittar på utan man använder sig av en bild som faktiskt har förekommit i verkligheten, den använder man sig av återkommande som en metafor för helheten. Då blir den kanske mer begriplig för barnet, för då har det varit med i den processen om att skapa metaforen.

Terapeuten kan här göra en generalisering från en konkret situation som barnet berättat om till ett sätt att beskriva ett känslomässigt tillstånd senare. Att stå “mitt emellan” blir här en metafor för en känsla, eller kanske en känslas ursprung, barnets position i familjen som man sedan kan känna igen och benämna i det psykoterapeutiska arbetet. Temat kan vara utsatthet, rädsla och osäkerhet inför föräldrarnas konflikt. Detta kan vara svåra saker att tala om då lojalitet, skuld och ambivalens kan finnas hos föräldrar och barn.

I en psykoterapi på psykosmottagningen där den intervjuade arbetat tidigare under en period, ges följande metafor. – Som en patient på psykosmottagningen som beskrev att det känns precis som när man öppnar, “börjar pysa på en julmust”, att liksom börja pysa ut någonting som är jobbigt...och den kan man använda sedan återkommande. Kommer du ihåg den där liknelsen du sa en gång, jag tror det blir starkt när det liksom, då det blir patienten själv som faktiskt sagt den, då blir känslan väldigt beskrivande, väldigt exakt.

I exemplet med att öppna en julmust kan man tänka att den fungerar som en liknelse mer än en metafor. Temat, att lätta på det inre trycket, här uttrycker patienten genom en liknelse eller metaforisk bild att det går att få lindring, att man kan öppna till sitt inre på ett säkert sätt, pysa ut lite i taget. Men att man får vara försiktig, alla vet hur det kan gå om man öppnar en kolsyrad dryck som ruskats om...

Ytterligare en bild eller liknelse som kommer upp vid intervjun är att i samband med utredning beskriva sitt arbete för barnet/ungdomen som att man fungerar lite som en "detektiv". "– Man försöker göra lite så, så det inte blir så negativt i BUP utredningarna". Här ger psykologen barnet/ungdomen en bild av något som kan vara en god kraft, i jakt på sanningen, något spännande. Psykologen ikläder sig rollen som detektiven. Hur man sedan kan använda detta som en metafor framkommer inte och "detektiven" blir mer en liknelse än en metafor. Temat här är en god räddare som står på barnets sida.

Vid utredning och diagnostisering av ADHD, – när man uppmärksammar allt, har lätt för detaljer och svårt att fokusera...du vet i jägarsamhället eller på den tiden, då fanns det att man hade olika funktioner, att vissa fokuserar på det här och vissa fokuserar på det här, så behövs det de som har lite pejl på det, uppmärksamma...springer runt och är liksom alerta på det sättet.

Här använder man metaforen "jägaren" för att visa på att ADHD symptomen har eller har haft en positiv funktion i samhället. Temat är kraftfullhet och ger barnet en förklaring och en tillhörighet.

Att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet beskrivs av den intervjuade som ett sätt att: förankra, göra det tydligt för patienten, befästa, nå fram, göra det lekfullt, närma sig jättesvåra saker, komma in i patientens värld.

Om metaforers användbarhet säger den intervjuade: – Jag tänker framför allt att det etsar sig fast på ett annat sätt i minnet, att man får en bild. Man målar upp en bild liksom av något, då blir det väldigt mycket lättare att komma ihåg det för patienten. Man är olika också där, kanske man har bildminne eller ordminne.

Om hur relationen i psykoterapin påverkas av metaforer säger den intervjuade: – Jag tror det blir lekfullt, att man är på samma nivå. Man pratar inte, man försöker bygga upp något tillsammans där bilden blir gemensam när man pratar ett gemensamt språk, att jag inte pratar psykologspråk.

Om metaforer som inte fungerat säger den intervjuade att – Men då tänker jag att man försöker igen och då hittar man en ny. Ok, den funkade inte, då släpper jag den...så får man hitta på en ny metafor, ja men tänk dig det här i stället. Ja, för skit i metaforen, den har inget eget värde i sig. Här gäller det bara att hitta en ny. Om den inte fungerar – Ja, då blir den bara dum.

-Man skulle kunna tänka sig att det blir en lek med bilden...det blir en korrigerig av att jag får ändra min metafor och då kanske bådas begriplighet av vad det handlar om kan ändras.

Intervju 3

Vid intervjun är det första exemplet från två psykodynamiska individualterapi där metaforerna “den stora” och “den lilla” använts. I det ena fallet var det en patient som tidigare varit väldigt ängslig och hade svårigheter att uttrycka känslor i psykoterapi.

-Så refererade patienten själv till hur hon förr varit lite ängslig av sig, och ville liksom få tag på den sidan som var lite tuffare. Så blev den tuffare “den stora” och den första (den ängsliga) var “den lilla”, så försökte vi få ihop de där två så det blev möjligt att se att det fanns någon slags mening med den lilla också. Patienten ville inte gärna befatta sig med sig själv som barn, som beskrevs som lite ynkelig och behövande.

Här lyfts olika önskade och oönskade sidor hos patienten fram och namnges. De olika sidorna och de känslor de innehåller, tydliggörs och det blir möjligt att pröva dem mot varandra, berätta deras historia. Här får terapeuten en roll som den som räddar den lilla genom att visa patienten hur man kan närma sig och ta vara på “den lilla”. Genom detta kan det ske en integrering av de olika sidorna hos patienten. Att vara liten, rädd och hjälplös, kanske utlämnad eller stor och stark, tuff och kapabel att lösa problem. Temat blir förändring, att växa och bli kapabel att ta hand om sig själv. Det blir möjligt med en försoning mellan och integrering av olika sidor hos patienten.

I ett annat exempel från en individualterapi används metaforerna “den nya”, “den gamla” och “resan”. Den intervjuade beskriver en blyg patient som tidigare i livet blivit mobbad. -Vi pratade om “det gamla” och “det nya” och där var det lite samma sak. Att “det gamla barnet”, som patienten inte riktigt ville befatta sig med, som hade varit blyg och mobbad... och sen hade patienten gjort en “resa” och hade hittat sin stil och blivit tuffare, det var “det nya”.

Även här rör det sig om metaforer som används i ett förändrings- och integreringsarbete, hur patienten ska få ihop sig själv, det gamla med det nya. Hur ska man få med sig hela sig själv genom en sådan förvandling? Även här är temat förändring och att förändring är en process via resan. Kanske patienten först tänker att terapeuten kan hjälpa till och radera ut, amputera den plågsamma och icke önskade delen som inte stämmer med hur patienten vill känna sig och vara, men lösningen blir att ta vara på det gamla i det nya. I bägge fall blir lösningen en annan och terapeuten blir den som går in och hjälper patienten att ta vara på och integrera det som skaver och är svårt att bära. I båda exemplen kan metaforen samverka och ingå i berättelsen om patientens liv.

Om arbetet med metaforer i parterapi berättar den intervjuade följande: -När det är svårt för människor och sådär så försöker jag hitta på något som är jobbrelaterat. Så vet jag att jag ibland har använt att man "sår" någonting och "planterar", och då måste man ju sköta om det och sen kan man skörda. Det grov ju inte bättre av sig själv, man måste vattna och så! Det kan man förstå när man är bonde och arbetar med jordbruk.

I det här exemplet använder psykoterapeuten en metafor från jordbruket för att få paret att förstå hur relationen behöver tas omhand. Terapeuten använder något hon vet är betydelsefullt och viktigt, som finns i patienternas liv, något de har en stark relation till, är engagerade i och som har en känslomässig betydelse för dem i vardagen. Kanske kan även aspekten av att vara beroende av sitt jordbruk ekonomiskt och att det är ett arv sedan flera generationer, en identitet, vara något som gör detta till en användbar metafor. Att ha en relation och sköta den är ett arbete som inte tar slut, och det krävs arbete för att få det till att växa bra på fälten.

De identifierade metaforer som förekommer i exemplen är "den stora" och "den lilla", "den nya" och "den gamla", "resan. Och från parterapi "sår", "vattnar", "skördar".

Att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet beskrivs av den intervjuade som ett sätt att tydliggöra, visa att man (terapeuten) är vanlig, avdramatisera, förbättra mentaliseringsförmåga och fantasi, öka verbaliseringsförmågan, stärka alliansen.

Om metaforers användbarhet säger den intervjuade, -just det där med mentaliseringsförmågan har jag funderat på. Spännande. Det blir som en gemensam bild. Metaforen är ju som en inre bild som blir en del av tanken som kopplas till känslan.

Om hur relationen i psykoterapi påverkas av metaforer säger den intervjuade, -jag tänker att det blir lite lättare när man kan prata om det som någonting som är lätt att

begripa. Som patienter bland säger, att jamen du är så vanlig. Tänker att det är ett bra uttryck, att det känns ok. Att det är ingenting som är farligt eller främmande, ingen som sitter på höga hästar. Alla som ägnar sig åt psykologi och så, de har ju egna problem (skratt).

Angående metaforer som inte fungerade säger den intervjuade, -sedan ibland faller det platt, det har jag också varit med om, och det handlar ofta om människor som har lite svårt att mentalisera eller fantisera sådär. När man har försökt ge exempel, och det är också så inom parterapi som jag har varit med om några gånger. När man försöker ge ett exempel, det finns ett koncept där man har en metod som heter "tala-lyssna", så kan man åskådliggöra det. Då kan jag ha tagit om exempel, "om man ska bestämma vart man ska åka på semester så är man kanske osams". Då finns det folk som säger att "det är vi aldrig osams om", och så får jag säga att det bara var ett exempel. För vissa är det svårt och det blir ingen bra allians.

Intervju 4

I intervjun framkommer ett exempel hämtat från en psykoterapi med en patient som oroar sig mycket för olika saker. -Vi diskuterade det här, hur patienten skulle hantera det och det blev lite såhär...Det var de ojande rädsla, oroliga tankarna som blev "ojorna" som blev egna figurer. Och de sitter där och ropar till oss, "kom och oja dig med oss"... vi har så mysigt tillsammans när vi sitter och ojar oss. Vem kan då hjälpa dig att hålla en annan riktning, att inte gå dit, utan hur ska du veta att du kan göra något annat. Då blev det någon slags soldat, den fick heta "disciplinen". Sen hade vi världens diskussioner mellan "disciplinen" och "ojorna". Det blev som en pjäs. Om man skulle öppna ett café tex, det kommer aldrig bli ett café om du sitter där med "ojorna", om man måste sätta priser och bestämma kakor, vem ska göra dom? Då är "disciplinen" bättre. Patienten fick andra ord för sina bekymmer.

De identifierade metaforerna som förekommer i exemplet är "ojorna" och "disciplinen". "Ojorna" blir ett namn på patientens oro och rädsla, oförmåga och "disciplinen" som blir en mer vuxen sida som kan organisera, sätta gränser och få saker att hända, som står för ett begränsande av regression och sjukdomsvinst och ett uppmuntrande av patientens mer vuxna handlingskraftiga sidor.

"Disciplinen" blir det goda överjaget som hjälper patienten att uppnå ett mer vuxet fungerande. Här handlar det om ett gestaltande av olika sidor hos patienten som sätts in i en berättelse om patientens framtid och drömmar genom exemplet med hur det vore att öppna ett café. Man kan även se det som att ett mentaliseringsarbete sker där konsekvenser och funktion

hos de olika sidorna hos patienten och deras respektive strategier blir tydliga. Temat handlar om förändring, växande.

Den intervjuade är van vid att arbeta narrativt med både egna och patienters inre processer genom bild och sagogestaltning. Det blir tydligt att detta är ett förhållningssätt som ligger psykoterapeuten nära både professionellt och privat.

Att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet beskrivs av den intervjuade som ett sätt att öppna upp, inbjuda till lek, sammanfatta ett komplicerat inre tillstånd, stärka alliansen, gestalta, externalisera, samarbeta, ett viktigt sätt att förmedla saker på.

Om metaforers användbarhet säger den intervjuade: – Jag ser det som en självklarhet att man jobbar med metaforer, och vitsen med det är just detta, att öppna upp. Jag tänker att det är ett väldigt mänskligt sätt att hantera... vi behöver kunna generalisera och dela begreppsvärlden. Det är intressant därför att det är lite hur man konstruerar sin värld, hur man förstår världen.

-Ja, att just skapa nya bilder, att det gör nytta är just för att man skapar nya bilder och det är så jag tänker när jag jobbar med metaforer, att det breddar. Det gör att man ser fler lösningar på problemen, man ser ett vidare perspektiv.

Det blir begripligt om du kan översätta det (till metaforer). Du blir inte som någon med autism som vet att "jag köper biljett på bussen när jag åker till Lomma" men som inte vet hur man gör när man åker till Ystad, för då är det något annat. Det blir begripligt och generaliserbart, metaforen kan dyka upp på många ställen i samtalen.

Om hur relationen i psykoterapin påverkas av metaforer säger den intervjuade: -Det kan mer skapa en känsla av att man förstår varandra när man gör en liknelse eller metafor. Man kan greppa det på ett annat sätt. Och man kan leka med det. Patienten känner sig förstådd om jag presenterar en metafor. Man måste ha alliansen och liksom hela tiden kolla av och se att det händer någonting i patienten och att patienten helst är med och lägger till. Man får en gemensam verklighet.

Angående metaforer som inte fungerade säger den intervjuade: -Det brukar poppa upp grejor i huvudet på mig, ibland blir dom lysande, ibland är dom inte alls lika lysande utan det blir snarare platt fall och gapskratt hos både mig och patienten. Det brukar faktiskt leda framåt och de brukar komma ihåg det, det blir dåliga liknelser av metaforerna. De brukar använda dom sen. När det inte funkar brukar vara de gånger när jag försöker vara jävligt duktig. Om jag försöker vara duktig och krysta fram någon intelligent metafor, det går liksom inte, det

faller inte på plats och polletten ramlar inte ner. Alltså, det funkar bättre de gångerna jag nästan tycker att jag gjort bort mig. Men patienten förstår de liknelserna och så kan vi skratta åt det, att det var ett fånigt exempel, men jag fattar säger patienten. Jag spinner ju inte lös helt själv, utan det är ett samarbete. En del patienter spinner loss själva, andra får man hjälpa. Kanske inte ens fråga vad det skulle kunna vara, utan kanske ge exempel. Det finns ett fåtal patienter som är svårflörtade. Då hade jag aldrig gått hela vägen och börjat prata om "ojorna", för de skulle inte hänga med dit. Det finns de som tittar på mig, och är du dum eller, det finns ju ingen sådan. Men man märker vilka man kan fortsätta leka med. De flesta har ju förmågan (att använda metaforer) Men den kan vara väldigt otränad.

Intervju 5

De identifierade metaforer som förekommer i exemplet är: "djur", "hundar", "hundars beteende", "den blyga", "den stora" och "den lilla". Den intervjuade ger inte exempel från specifika terapier utan beskriver mer allmänt sitt metaforanvändande. Metaforerna handlar om djur, framförallt hundar, terapeuten tänker sig hur det kan fungera med patienter som har en relation till hundar och hundars beteende. Rangordning som ömsesidigt bekräftas och ett tydligt kroppsspråk, som man inordnar sig i. Oreserverad glädje och beundran, lojalitet eller ett tydligt gränssättande. "Den stora", "den lilla" och "den blyga" blir namn som sätts på olika sidor hos patienten och jag tänker att det här rör sig om ett integrerande arbete.

Den intervjuade beskriver skillnaden i att arbeta med patienter i storstad, och på en mindre ort och att utbildningsnivå och socioekonomisk tillhörighet spelar in i metaforanvändandet. Den intervjuade har erfarenhet av att arbeta med olika diagnosgrupper från neurotisk till psykotiskt strukturerade patienter och anser att detta påverkar användning av metaforer mycket.

Att använda metaforer i det psykoterapeutiska arbetet beskrivs av den intervjuade som ett sätt att: -skapa inre bilder, lyfta tankar och känslor till en symbolisk nivå, det blir ett sätt att uttrycka något som växt i mig i samtalet

Om metaforers användbarhet säger den intervjuade: – I och för sig, jag brukar använda mig utav djur. Jag tänker speciellt på hundar. Det är väl kanske inte direkt en metafor det är väl mer liknelse, men jag kan använda hundar och hundars interaktion och beteende för att illustrera saker som händer mellan människor. Det kan till exempel vara hur de närmar sig

varandra utan att visa vrede. Det här med vrede är ju väldigt förbjudet. Man får inte vara arg, man ska vara god och glad.

Om hur relationen i psykoterapi påverkas av metaforer: -Om jag kan lyfta det till en mer symbolisk nivå så blir det ofta lite mer innehåll. Inte bara det numera vanliga gnället, ”ta bort mina symtom så jag blir bra”.

-Jag tycker ju ofta faktiskt att mentaliseringsförmågan är förvånansvärt låg. Jag tycker den har sjunkit, det kanske beror på att jag förut jobbade i en storstad, att det var ofta folk som sökte själva och betalade för det fanns inga direkta avtal på samma sätt. Men nu så kommer på något sätt patienterna till terapeuten för att det har doktorn sagt. Man blir någon sorts förlängning av doktorn.

Angående metaforer som inte fungerade säger den intervjuade: -Ja det kan väl vara så att patienten inte alltid förstår. Jag brukar kolla lite och hoppas på att nå fram med det jag säger eller fråga. Jag får anpassa mig rätt mycket efter vad jag tror att patienten har möjligt att förstå. De är inte så väldigt högt utbildad i det område jag jobbar. Metaforen kan lyfta så det blir mera rymd, fantasi och inre värld. Om metaforen bär och patienten förstår är det bra.

Teman och kognitiva föreställningsscheman

Utifrån modellen för föreställningsscheman visar det sig att de flesta teman (31%), från intervjuerna är metaforer som kan kopplas till behållare i någon form, till exempel ”inre konflikt”, ”myror i hela kroppen, etc. Det näst vanligaste var rörelsescheman (26%), vilka exempelvis illustreras genom uttalanden som ”att nå fram”, ”att spinna vidare” eller ”att måla upp en bild”. Det tredje största schemat i materialet var rumsliga scheman (20%) som exempelvis ”fängelsehåla”, ”hålla mig på avstånd”, ”bygga en mur”, etc. Resterande scheman i modellen förekommer, men i betydligt mindre omfattning än de tre ovan och de fördelar sig enligt följande: Kraftscheman (8,2%), scheman relaterade till enhet/mångfald (5,7%), balansscheman (3,8%), identitetsscheman (2,8%) och existensscheman (1,9%).

De fem terapeuterna skiljer sig inte på något markant sätt genom vilken typ av metaforteman de använder i exemplen. Om den terapeutiska tekniken är mer konfrontativ är konflikt/kampmetaforer vanligare än om metafortemat är överbyggande och syftar till att öka förståelse och tolerans inom patienten. Gemensamt är att de anger att de använder metaforer främst i syfte att nå fram och skapa allians med patienten. Samtliga fem terapeuter anser också att metaforanvändning i psykodynamisk psykoterapi är ett viktigt verktyg. Flera

hänvisar till att metaforanvändning ökar alliansen, skapar anknytning och stärker relationen mellan psykoterapeut och patient.

Försvarsarbete, alliansskapande arbete och mentaliserande arbete förekommer i samtliga intervjuer. Att sätta namn på, beskriva och skapa en gemensam bild av patientens inre utgör ett väsentligt inslag i arbetet. Lek och symbolisering nämns av två terapeuter som viktigt i deras arbete. Tilltron till patienters möjlighet att delta i lek och symboliseringsarbete varierar. Socioekonomisk tillhörighet nämns här som en avgörande faktor. Några tycker att "alla" kan, det gäller bara att hitta en bra metafor. Alla är överens om att metaforer i psykodynamisk psykoterapi är användbara och ökar alliansen mellan patient och psykoterapeut och främjar mentaliseringsförmågan hos patienten.

En annan viktig aspekt är att de intervjuade upplever att det inte på ett prestationsinriktat eller manualiserat sätt går att "konstruera" metaforer i psykoterapi, utan man får vänta på att de materialiserar sig: "Jag kan inte komma på att jag någon gång använt någon metafor som förstört någonting". "Ok, den funkade inte, då släpper jag den...så får man hitta på en ny metafor, ja men tänk dig det här i stället. Ja, för skit i metaforen, den har inget eget värde i sig. Här gäller det bara att hitta en ny". "ibland faller det platt, det har jag också varit med om, och det handlar ofta om människor som har lite svårt att mentalisera eller fantisera". "Det brukar poppa upp grejor i huvudet på mig, ibland blir dom lysande, ibland är dom inte alls lika lysande utan det blir snarare platt fall och gapskratt hos både mig och patienten. Det brukar faktiskt leda framåt och de brukar komma ihåg det, det blir dåliga liknelser av metaforerna". "När det inte funkar brukar vara de gånger när jag försöker vara jävligt duktig.". "jag får anpassa mig rätt mycket efter vad jag tror att patienten har möjligt att förstå".

Diskussion

Resultatdiskussion

De grundläggande metaforer som Lakoff och Johnson (1980) beskriver som baseras på verkliga erfarenheter som människor gör och sedan används för att beskriva abstrakta skeenden tas upp av alla de intervjuade terapeuterna. Landau (2018) menar att konceptuella metaforer bidrar till upplevelse av mening genom att det blir möjligt att definiera sig som tex en människa som är "resande" genom livet, "på väg". Flera av de intervjuade terapeuterna tar

upp den här typen av metaforer när de berättar om metaforanvändning i det psykoterapeutiska arbetet. I likhet med Carlander (2008) och Gibbs (2008) tar några av psykoterapeuterna upp problem med metaforanvändning och bristande symboliseringsförmåga hos patienten.

I de fem intervjuerna framkommer både lyckade och mindre lyckade försök att kommunicera med patienterna via metaforanvändning. Arlow (1977) beskriver metaforen som viktig för kommunikation och tolkning av omedvetet innehåll i den ”psykoanalytiska situationen”. Det är då möjligt att tänka att det inte varit möjligt inom ramen för det psykoterapeutiska arbetet att etablera en ”psykoanalytisk situation”. Möjliga orsaker till detta skulle kunna finnas i terapeutens kliniska erfarenhet, personlighet, organisationens krav på snabba resultat eller inriktning på manualstyrda terapiformer. Att patienten eller terapeuten är för bokstavig i sitt sätt att tänka och brister i förmåga att som Gibbs (2008) menar är viktigt för grundläggande metaforuttryck kunna resonera i termer av ”med andra ord” gör det svårt att nå fram. Detta skulle enligt Fonagy, Gergely och Target (2006) kunna tolkas som att en osäker anknytningsrelation förelegat och påverkat patientens mentaliserings- och symboliseringsförmåga. Ett mentaliserande arbetsklimat måste då skapas och prioriteras. Meins, Fernyhough, Russel, Clark-Carter (1998) kallar detta mind-mindedness hos terapeuten, en lyhördhet för patientens behov. Terapeutens kreativitet, förmåga till empati och att skapa en trygg anknytning/allians i den psykoterapeutiska situationen, utan önskan om att vara en duktig terapeut med en duktig patient med en lyckad terapi som resultat, gynnar patientens mentaliseringsförmåga. Det handlar med andra ord om det som Bion (2001) understryker, att möta patienten utan minne och begär.

De intervjuade psykoterapeuterna beskriver metaforanvändning som ett sätt att uttrycka känslor, få en gemensam förståelse, få kontakt, skapa allians, stärka allians, komma närmare, tala till det omedvetna, skapa gemensamt språk, en gemensam bild, få känsligenombrott, beskriva ångest, förankra, göra det tydligt för patienten, befästa, nå fram, göra det lekfullt, närma sig svåra saker, komma in i patientens värld, tydliggöra, visa att man (terapeuten) är vanlig, avdramatisera, förbättra mentaliseringsförmåga och fantasi, öka verbaliseringsförmågan, stärka alliansen, öppna upp, inbjuda till lek, sammanfatta ett komplicerat inre tillstånd, stärka alliansen, gestalta, externalisera, samarbeta, ett viktigt sätt att förmedla saker på, skapa inre bilder, lyfta tankar och känslor till en symbolisk nivå och ett sätt att uttrycka något som växt i terapeuten i samtalet. Detta överensstämmer med hur Mc

Williams (1994) beskriver hur psykoterapin över tid förändrar patientens relationella erfarenhet, och utgör en korrektiv emotionell upplevelse för patienten (Auchincloss 2015).

I de fem intervjuade psykoterapeuternas tankar om metaforers funktion i psykodynamisk psykoterapi framträder teman som berör alliansskapande, att få upp känslor till ytan och att uttrycka dem. Mentalisering sker genom bearbetning, förankring och tydliggörande, genom lek, lekfullhet, fantasi och symbolisering. Som en av de intervjuade psykoterapeuterna beskriver det: "Metaforen är ju som en inre bild som blir en del av tanken som kopplas till känslan". Metaforen är behjälplig som meningsbärare i mentaliseringsarbetet, "Thinking about thinking" eller metakognitionen (Auchincloss 2015). Metaforanvändning är inte den enda, men en särskilt viktig strategi för att finna mening i livet Landau (2017).

Metaforen ger ett gemensamt språk som rör både ett medvetet och ett omedvetet plan hos patient och psykoterapeut. Den ger psykoterapeuten information om patientens inre värld samtidigt som den bidrar till ett konstruerande av ett gemensamt inre rum i psykoterapin och leder till ökad mentalisering och allians. Det är intressant därför att det är lite hur man konstruerar sin värld, hur man förstår världen. Genom metaforen blir det möjligt att närma sig det otänkbara eller förbjudna, vilket en av de intervjuade kommenterar genom följande uttalande: "Det här med vrede är ju väldigt förbjudet. Man får inte vara arg, man ska vara god och glad". Patientens anknytningsmönster görs tydligt och förändras genom anknytning till psykoterapeuten där nya förslag till lösning på patientens inre konflikter kan ges (Fonagy, Gergely & Target 2006).

Viktiga och svåra saker kan bli sagda och talbara när relationen känns säker, "man får kontakt, det är alliansskapande", "att det stärker alliansen", "att patienten känner sig förstådd, det är alliansskapande", "att det stärker alliansen, att patienten känner sig förstådd". Terapeuten och patienten möjliggör gemensamt detta genom metaforen och för att man som terapeut ska ha "lov" eller mandat att beröra det som är svårt för patienten behövs alliansen. Denna är också essentiell för patienten och är en förutsättning för att våga berätta för terapeuten.

Lekfullheten är något som flera av de intervjuade psykoterapeuterna nämner som en viktig aspekt av metaforanvändning: "det är ingenting som är farligt eller främmande", "man kan leka med det", "det blir lekfullt, att man är på samma nivå". Här framkommer att leken har två funktioner, dels att skapa allians, göra det lättare att tala om svåra saker, dels att göra terapeuten "vanlig" och därigenom minska patientens motstånd och öka alliansen.

När det gäller metaforer som inte fungerat framträder bilden av att de fem intervjuade psykoterapeuterna är väldigt medvetna om att metaforen måste fungera för bägge parter och att de uttrycker ett behov av timing och "fingertoppskänsla" när det gäller metaforskande. Carlander (2008) menar att metaforen kan vara trygghetsskapande, skapa förståelse och samförstånd. Att man skapar en gemensam berättelse genom att dela en bild av ett problem och att detta stärker relationen. Vid jämförelser av olika psykoterapiformer brukar man säga att relationen mellan patient och terapeut är den mest betydelsefulla faktorn för behandlingens framgång. Det vanligast förekommande föreställningsschemat, "behållare" (container) beskrivs av samtliga terapeuter i någon form. Siegelman (1990) beskriver hur "behållartemat" går tillbaka till tidig kroppsuppfattning hos barnet. Kroppen utgör det utrymme som härbärgerar känslan och självuppfattningen, inre bilder, lång innan vi har ord för att beskriva detta. Lakoff (1987) menar att vi är rationella djur med en förkroppsligad rationalitet som påverkar vad och hur saker kan bli meningsfulla för oss. Vi känner med hela kroppen och det är naturligt för oss att beskriva vårt inre med hjälp av kroppsliga förnimmelser och referenser.

Prekonceptuella upplevelsedomäner har inte någon egen struktur och metaforen blir då nödvändig som meningsbärare vid kommunikation med andra. Ingen kan ju se in i en annan människa, men igenkännbara upplevelser kan delas. Siegelman (1990) menar att de kroppsliga erfarenheterna formar upplevelsen av "rum" och bildar en behållare för psykologiska, affektiva tillstånd. I alla intervjuer finns metaforer som hör hemma i den rumsliga domänen. Rörelsemetaforer förekommer i alla intervjuer och blir viktiga för att beskriva väg och mål. Var kommer jag ifrån, var är jag nu och var är jag på väg? Hur har något gått till? Rörelsemetaforen blir därmed mycket viktig för att beskriva vad som händer i rummet, i behållaren och behållarens placering i det inre rummet.

Metoddiskussion och reflexion

Validitet.

Analysen av det transkriberade materialet från intervjuerna och de tolkningar som gjorts av metaforexemplen är inte de enda möjliga, men är ett sätt att skapa förståelse för metaforbegreppets funktion och betydelse i psykodynamisk psykoterapi. Att alternativa tolkningar kan göras innebär inte en svaghet hos forskningsresultatet (Lieblich et al. 1998).

Om validitet i kvalitativ forskning.

Den ökade kunskap som uppsatsen kan bidra till är att belysa och beskriva psykodynamiska psykoterapeuters användning av metaforer i psykodynamisk psykoterapi. Det är tänkbart att undersökningen kan påverka hur psykodynamiska psykoterapeuter ser på sin användning av metaforer och att det kan "öka värdet" på metaforers betydelse som meningsbärare i psykodynamisk psykoterapi.

Kommunikativ validitet handlar om forskarens förmåga att förmedla hur forskningsprocessen påverkar den genererade kunskapens giltighet (Kvale 2014). I kvalitativ forskning blir det därför viktigt att beskriva den egna förförståelsen av forskningsobjektet (Metaforer i psykodynamisk psykoterapi) samt så noga som möjligt forskningsprocessen. Morrow (2005) menar att det även är viktigt att presentera vad som talar mot studiens resultat för att undvika självbekräftande.

Förförståelse.

Förförståelsen hos författaren utgörs av ett intresse för metaforer och språkets betydelse och förmåga att skapa mening i terapisituationen, vilket är något som vuxit fram över tid under den egna långa psykoterapeutiska yrkeserfarenheten. Utifrån arbetet med patienter i psykoterapi har det kommit att framstå som något otvivelaktigt att metaforer utgör ett viktigt inslag i psykodynamisk psykoterapi. Att inte vara medveten om att personliga erfarenheter har en stor påverkan på sättet att tolka och förstå andra människor är en klar begränsning i en kvalitativ undersökning, eftersom det riskerar att avspegla sig under intervjuerna och påverka eller styra intervju svaren i en viss riktning. Med den egna förförståelsen i åtanke och en medvetenhet om hur denna kan inverka på intervjusituationen har det i undersökningen eftersträvat att möta de intervjuade och ta in svaren så förutsättningslöst som möjligt.

Kvalitet i kvalitativ forskning.

Moralisk integritet och förmåga till empati är extra viktigt i kvalitativ forskning. Kvale (2014) skriver om etiska problem vid kvalitativ forskning som en av de faktorer som kan påverka kvaliteten negativt. En aspekt av att använda intervjuteknik för att få svar på forskningsfrågor är den empatiska ansatsen hos intervjuaren. Intervjuaren strävar efter att vara så empatiska som möjligt för att få intervju personen att slappna av och berätta så fritt som

möjligt. Detta behöver dock inte betyda att kvaliteten hos denna empati är av bästa sort eller ens ärligt menad. Den kan vara ett slags manipulation som drivs av forskarens press på att leverera material till sitt forskningsarbete. Kanske berättar den intervjuade mer och sådant som inte var avtalat i det informerade samtycket. En fråga är vilka konsekvenser detta får för den intervjuade och hur kvaliteten påverkas hos den kvalitativa intervjun?

Kvale (2010) lyfter fram psykoanalysen som kvalitativ forskningsmetod. Den gemensamma utgångspunkten för de intervjuade och intervjuaren är psykoanalytisk/psykodynamisk teori och psykoterapi. Ett gemensamt språk med gemensamma föreställningar underlättar å ena sidan den semistrukturerade intervjun, eftersom vi alla är i samma bransch. I denna undersökning har författaren letat kantareller och hittat kantareller i en kantarellskog, för att tala metaforiskt. Detta kan å andra sidan göra att vissa frågor aldrig ställs. Som tidigare påpekats utgör upplägget med en intervju per deltagare en metodologisk brist som sänker undersökningens kvalitet. Som nämnts ovan (Polkinghorne 2005) bör man utföra tre intervjuer per deltagare för att få tillräckligt djup och kvalitet i det insamlade materialet. Anledningen till att fler intervjuer inte gjorts i denna studie är främst tidsbrist. Undersökningsgruppen består endast av fem intervjuade psykoterapeuter. Morrow (2005) anser dock att antalet deltagare vid intervjustudier är av mindre betydelse för undersökningens tillförlitlighet.

Det ursprungliga syftet, att undersöka psykodynamiska psykoterapeuters metaforanvändning, har genom denna undersökning, trots vissa brister, kunnat belysa ämnet på ett sätt som kan leda vidare till fortsatt forskning. Vid datainsamlingen hade gruppintervju möjligen kunnat ge ett rikare material genom diskussioner i gruppen. Det motsatta, att det innebär nackdelar med gruppintervju, är även det en möjlighet. Gruppformatet kan för vissa deltagare upplevas som hämmande och en del av öppenhet och närhet i samtalet går då förlorad. Antalet gruppdeltagare behöver i så fall begränsas då en för stor grupp inte uppmuntrar till närhet och öppenhet. Detta hade inte bidragit till att antalet deltagare blivit så mycket större.

En enkät med frågor kring metaforer är ytterligare en möjlig väg vid datainsamling. Antalet deltagare hade då kunnat bli betydligt större och möjligen hade även exemplen blivit rikare. Deltagarna hade i lugn och ro kunnat tänka efter och hitta exempel på metaforer de använt i sitt arbete. En nackdel är att följdfrågor inte kunnat ställas, vilket hade påverkat en fördjupning av resonemanget. En större undersökning via enkät skulle även kunna visa på

vilket metafortema som är mest frekvent förekommande i psykodynamisk psykoterapi och därigenom hade data kunnat bearbetas även kvantitativt. Intervjupersonernas anonymitet hade blivit större i detta fall.

Att göra fler och längre intervjuer utifrån det valda formatet hade varit en annan möjlighet som ökat undersökningens kvalitet och validitet (Polkinghorne 2005). Här har tidsaspekten för färdigställande av uppsatsen och arbetsåtgång spelat in vid valet att stanna vid fem intervjuade psykoterapeuter och en intervju. I kvalitativ forskning är inte antalet undersökta det avgörande, utan den utgör en belyst del av en subjektiv verkligheten på sina egna villkor.

Kvale & Brinkman (2017) beskriver två typer av kvalitativa intervjuare genom metaforerna ”malmlätaren” och ”resenären”. Malmlätaren närmar sig sitt forskningsområde med tanken att det finns en dold ”metall” under ytan som kan avtäckas av intervjuaren. Resenären däremot samlar sina intryck som en antropolog. I den här uppsatsen har bägge perspektiven eftersträvat. Med ett större och bredare undersökningsmaterial hade metaforanvändning i psykoterapi överlag kunnat studeras genom frågeställningar kring psykoterapeutisk metod och teoretisk grund. Påverkas till exempel metaforanvändning av psykoterapins längd? Är det en annan slags metaforer som uppstår i långa psykoterapier i jämförelse med korta. Har patienter nytta av metaforer som uppstått i psykoterapin under lång tid (långtidsuppföljning)? Vad lär sig psykoterapeuter av att använda metaforer i sitt arbete?

En reflektion vid intervjuerna är att flera av de intervjuade känt sig osäkra kring metaforbegreppet och att tala om det. Det bekräftar tanken om att skapandet och användandet av metaforer i psykodynamisk psykoterapi är framsprunget i en väldigt intim vrå av det inre psykoterapeutiska rummet, ett rum ”som sällan vädras”. Kanske beror det på att metaforen inte är ett vedertaget psykoterapeutiskt verktyg, ett psykodynamiskt begrepp, som har en egen status i den psykodynamiska teoribildningen.

Framtida studier

Ett intressant spår för vidare forskning som är viktigt för förståelsen av metaforanvändande, är det evolutionspsykologiska. Vad betyder förmågan eller oförmågan att skapa inre bilder och gemensamma föreställningsvärldar för människans nuvarande situation, utveckling och framtid? Christopher Bollas (2018) skriver i sin bok *Meaning and Melancholia: Life in the Age of Bewilderment* om människans inre klimatförändring där

normopati, inre tomhet och tekniska lösningar får konsekvenser för relationer, samhällsutveckling och för psykoterapi. Snabba resultat med manualiserade psykoterapeutiska metoder eller psykoanalys/psykodynamisk långtidsterapi?

Det Bollas pekar på är förändringar i människans och psykoterapins själv- och världsuppfattning i relation till den värld vi lever i när han talar om en inre klimatförändring. Går vi mot en istid i det inre klimatet, ”The ice age of the mind”, för att se det metaforiskt? Hur kan psykoanalysen och den psykodynamiska psykoterapien möta detta? Vad händer när isen når de gemensamma föreställningarna i samhället och inte minst i psykoterapien. Kan vi leva utan metaforer och gemensamma föreställningar? Kan vi bedriva psykoanalys/psykodynamisk psykoterapi utan metaforer och gemensamma meningsskapande föreställningar?

Harari (2018) *21 lessons for the 21st century* tar upp liknande frågor kring vår samtid och hur gemensamma föreställningar förändrats och de konsekvenser detta får för mänsklig interaktion. Vad är det för mytologiskt klister som binder oss samman i vår tid?

Det kognitiva perspektivet på metaforer som presenteras i denna undersökning har inte givits så mycket utrymme, utan har mest haft en praktisk användning i hanteringen och klassificeringen av de metaforteman som utkristalliserats från intervjuerna samt att belysa hur viktigt språket är för tänkandet och hur det färgar detsamma. Enligt Vogel (2011) är konceptuella metaforer ofta gemensamma för olika kulturer, men de språkliga metaforerna som uttrycker dem kan skilja sig åt markant. Av den anledningen kan lätt oklarheter uppstå om terapeut och patient inte delar samma språkligt metaforiska värld. Med tanke på att många människor idag är flerspråkiga så vore det intressant att undersöka vilken inverkan deras metaforanvändning och metaforförståelse har på terapisituationen i sig.

Slutsats

Att gemensamt skapa och använda metaforer i psykodynamisk psykoterapi gynnar utvecklande av empati för det egna självet och andras. Patienten kan internalisera terapeutens sätt att tänka och känna kring patientens inre. Skapandet av meningsbärande metaforer förutsätter att vi kan ”sätta oss i den andres skor”, vilket i sig innebär imaginär imitation, anknytning, identifikation, förmåga till mentalisering och inte minst empati. Det blir som om vi är den andre och känner vad han/hon känner. Detta fungerar även när patienten tänker på

och betraktar olika sidor inom henne/honom. Ofta önskar patienter som söker psykodynamisk psykoterapi att bli av med oönskade sidor snarare än att förstå dem och sluta fred med dem.

Psykoterapeutens tolkningar ger upphov till associationer som objektifierar patientens subjektivitet, vilket för terapin vidare i associativ lek och arbete (Bollas 1995). Här är metaforen behjälplig som en sammanfogande empatisk bild som kan hjälpa till att återupprätta den primära intersubjektiviteten, ”somebody has my mind in mind”. Metaforen i psykodynamisk psykoterapi skulle även kunna ses som en försvarsmekanism av godo, ett sätt att sublimeras (Tähkä 1987) svåra inre skeenden till något som går att tala om och dela med andra, som en del av mentaliseringsarbetet. Metaforen erbjuder en möjlighet till omedveten kommunikation (Malan 1981) inom ramen för den metaforiska bilden och är även djupt förankrad i människans sätt att kommunicera och förstå sig själv och verkligheten (Lakoff & Johnson 1980).

Referenser

- Arlow, J. A. *Metaphor and the Psychoanalytic situation*. Paper originally presented at the Rudolph M Loewenstein Memorial Meeting, New York Psychoanalytic Institute, November 12, 1977.
- Auchincloss, E. L. (2015). *The Psychoanalytic Model of the Mind*. American Psychiatric Publishing, Washington, DC. London, England.
- Bartsch, R. (2002). Generating polysemy: Metaphor and metonymy. Dirven, R & Porings, R. (Eds.), *Metaphor and metonymy in comparison and contrast* (pp. 49–74). New York: Mouton de Gruyter.
- Bateman, A. Fonagy, P. (2016). *Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders, A practical guide*. Oxford University Press, United Kingdom.
- Bergler, E. (1958). *Skrattet och sinnet för humor*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Bion, W. R. (2001). *Eftertankar. Psykoanalytiska studier*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bion, W. R. (1993). *Vid närmare eftertanke, psykoanalytiska studier*. Natur och Kultur, Falun.
- Bollas, C. (2018). *Meaning and Melancholia: Life in the Age of Bewilderment*.
- Bollas, C. (1995). *En människas väsen, psykoanalys och självupplevelse*. Natur och Kultur Stockholm.
- Brenner, C. (1988). *Psykiska konflikter*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Carlander, J. (2008). *Metaforer som verktygen handbok för samtal*. Gothia Förlag Stockholm.
- Casonato, M. (2001). *Metaphor and Psychoanalysis: Transference: Love, Journeys, and Psychoanalysis*. PsyArt, Online Journal for the psychological study of the arts. http://psyartjournal.com/article/show/casonato-metaphor_and_psychoanalysis_transference
- Evans, V. & Green, M. (2006). *Cognitive Linguistics: An introduction*. Edingburgh University Press.
- Fonagy, P, Gergely, G & Target, M. (2006). *The parent-infant dyad and the construction of the subjective self*. Journal of Child psychology and Psychiatry, November 2006.
- Freud, S. (1992). *Orientering i psykoanalys*. Natur och Kultur, Finland.
- Gabbard, G. O., Litowitz, B. E., Bonnie E. & Williams, P. (2012). *Textbook of Psychoanalysis*. American Psychiatric Publishing, Washington DC. London, England.

- Geels, A. & Wikström, O. (1985). *Den religiösa människan: psykologiska perspektiv: En introduktion till religionspsykologin*. Plus Ultra, Löberöd.
- Gibbs, R. W. Jr. (2008). *The Cambridge handbook of Metaphor and thought*. Cambridge University Press
- Gustafsson, A. W. & Holmberg, C. (2016). "Pojken lyfter sitt svärd. Ger sig in i en strid han inte kan vinna". Om metaforer och kronisk cancersjukdom. *Socialmedicinsk tidskrift* 93:3. Lund University publications.
- Harari, Y. N. (2018). *21 Lessons for the 21th Century*. Random House UK.
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens, a brief history of humankind*. Harper, US
- Högberg, Å. (1996). *Symboler, sagor, metaforer*. Wahlström & Widstrand. Stockholm.
- Kövecses, Z. (2003). *Metaphor and emotion. Language, Culture and Body in Human Feeling*. Cambridge University Press.
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2010). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lakoff, G & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. The University of Chicago Press, Chicago.
- Landau, Mark. J. (2018). *Using Metaphor to find Meaning in Life*. Review of General Psychology. Vol 22 No 1/62-72. American Psychological Association.
- Lemma, A. (2016). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. WILEY Blackwell. Singapore.
- Lieblich, A. & Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative research: reading, analysis and interpretation*. London: SAGE Publications: Applied social Research Methods Series Vol. 47.
- Malan, D. H. (1981). *Psykoterapi och psykodynamisk vetenskap*. Natur och Kultur VEB Druckhaus, Köthen, DDR.
- Mann, J. (1998). *Tidsbegränsad psykoterapi, en korttidsterapi*. W&W, Finland.
- Mc Dougall, J. (2012). *Theaters of the mind, Illusion and Truth on the Psychoanalytic stage*. Routledge, Taylor & Francis Group New York and London.
- Mc Williams, N. (1994). *Psykoanalytisk diagnostik, att förstå personlighetsstruktur*. Wahlström & Widstrand.
- Meins, E., Fernyhough, C., Russel, J. & Clark-Carter, D. (1998) *Security of Attachment as a Predictor of Symbolic and Mentalising Abilities: A Longitudinal study*. University of Cambridge, Staffordshire University. Blackwell Publishers Ltd Oxford.

- Melin, L. (2012). *Poletten som trillade ner. Metaforer – hur förstår vi dem?* Norstedts, Stockholm.
- Meltzer, D. (1995). *Den psykoanalytiska processen. Med Epilog - 25 år senare. Den anala masturbationens relation till projektiv identifikation.* Natur och Kultur, Falun.
- Morrow, Susan, L. (2005). *Quality and Thrustworthiness in Qualitative Research in Counseling Psychology.* Journal of Counseling Psychology Vol 52. No. 2 250-260. American Psychological Association.
- Nilsson, M. P. n. (1919). *Olympen.* Hugo Gerbers Förlag. Stockholm.
- Ogden, T. H. (1999). *Reverie and interpretation. Sensing something human.* Karnak books Ltd, London.
- Olsson, G. (2008). *Berättelsen som utgångspunkt, psykoterapi i praktik och forskning.* ScandBook AB, Smedjebacken.
- Polkinghorne. D. E. (2005). *Language and Meaning: Data Collection in Qualitative Research.* Journal of Counseling Psychology Vol. 52. No 2. 137-145. American Psychological Association.
- Safran, J. D. (2003). *Negotiating the therapeutic alliance, a relational treatment guide.* The Guilford press New York, London.
- Siegelman, E. Y. (1990). *Metaphor & Meaning in Psychotherapy.* The Guilford Press. New York. London.
- Sjöbäck, H. (1984). *Psykoanalytisk försvarsteori.* Studentlitteratur, Lund.
- Summers, R. F. & Barber, J. P. (2010). *Psychodynamic Therapy, a guide to evidence-based practice.* The Guilford press New York, London.
- Svanlund, J. (1996). *I döda metaforers sällskap.* Lund university press, Lund.
- Svenaesus, F. (2010). *Sjukdomens mening. Det medicinska mötets fenomenologi och hermeneutik.* Natur Kultur Digital.
- Svenska akademiens ordlista över svenska språket* (2015, 14. uppl.). Stockholm: Svenska akademien.
- Trad, P. V. (1993). *Previewing: A developmental principle that promotes the therapeutic use of metaphor.* Cornell University Medical Centre. Journal of Clinical Psychology, March 1993, Vol. 49, No. 2.
- Tähkä, V. (1987). *Psykoanalytisk psykoterapi.* Natur och Kultur, Lund.

- Törneke, N. (2016). *Metaforer – från vetenskap till terapeutiska verktyg*. Studentlitteratur AB Lund. Printed by GraphyCems, Spain.
- Vogel A. (2011). *Språket, kroppen och tankarna*. Studentlitteratur, Lund.
- Wennerberg, T. (2013). *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock publications Ltd, London.

Bilaga 1. Samtyckesformulär



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykoterapeutprogrammet

Samtyckesformulär

Jag har erhållit muntlig information om studien Metaforer som meningsbärare i psykodynamisk psykoterapi.

Jag har anmält mig att delta i en semistrukturerad intervju. Mina personuppgifter och data från gruppintervjun lagras och används enligt den information jag fått skriftligt och via ett personligt telefonsamtal. Insamlat datamaterial kasseras efter godkänd examination. Jag kan när som helst lämna studien utan att ange någon orsak.

Jag lämnar mitt samtycke till att delta i studien:

Datum.....

Underskrift.....

Namnförtydligande.....

Bilaga 2. Alla metaforer i intervjuerna

Överjagsproblematik
Slå på sig själv
Ta på sig boxningshandskarna
Slå ner den dåliga sidan
Fängelsehålan
Patienten håller själv i nyckeln
Patienten är sin egen domare
Patienten är en väktare
Har alla roller själv
Inre konflikt
Inre tillstånd
Självförgörande
Försvarsarbete
Skyddar sig
Nu kommer det en mur igen
Man kan se hur muren byggs upp
Vi tittar genom springan i muren
Nu fick jag vara med
När det blir svåra saker
Myror i hela kroppen
Kan knappt sitta still
Spinna vidare
Bygga upp muren
Nu sitter du i din fängelsehåla igen
Öppna, låsa upp grinden
Låsa upp fängelsedörren
Alliansskapande
Stärker alliansen
Tänker inåt
Nu skyddar du dig från mig
Håller mig på avstånd
Gemensam bild
Tegelstenarna
Hur ska vi göra för att plocka ner muren
Kan inte radera muren själv
Jag kan inte radera muren själv
Bygga upp en till mur bakom
Jag plockar ner och du bygger upp muren
Hur ska du och jag kunna jobba tillsammans
Man kommer närmare
Patientens omedvetna
Gemensamt språk
Någonting vi skapat tillsammans
Patienten skyddar sig
Våga stå pall
Vara ihärdig och inte ge sig
Jättestort superego
Många patienter är väldigt sköra

Komma i kontakt med känslorna
Det dömande ligger i vägen
Jobba mycket med superego
Måla upp en bild
Stenar som är tunga att bära på
Lägga över stenar på terapeut
Avlastning
Gränssättning
Om det kommer en lastbil kan du inte köra fast det är grönt ljus
Överbrygga
Nå fram
Självhat
Terapeuten som detektiv
ADHD diagnosen som uppmärksam jägare/upptäckare
Terapeuten tittar fram över axeln
Terapeuten är bredvid patienten, inte mitt emot
Komma in i patientens värld och peka på saker
Alliansen stärks
Bara köra i sandlådan
Den ängsliga
Den tuffa
Den stora
Den lilla
Det gamla
Det nya
Det gamla barnet
Om man sår och planterar så kan det gro
Man måste vattna för att det ska gro
En sida hos patienten som inte kan finnas på samma gång som andra sidor
En sida hos patienten som vill splittra upp
Terapeuten sitter inte på höga hästar
Tankesystemet sluter sig om man är deprimerad
Bildspråk
Metaforer greppar en vidare och blir en begreppsvärld
Man kan greppa det på ett annat sätt
Hjälten bråkar med draken
Sikta mot hakan
En gemensam verklighet
Man kan prata med den gemensamma bilden
Jag fryser som en liten gris
Glad som en speleman
Kungen tappar huvudet som rullar runt i slottet/pappa får en stroke
Ojorna
Fruktansvärt orolig
Soldaten
Disciplinen
Öppna kafe, komma ut i världen
Sätta priser och bestämma vilka kakor
Taktpinne
Apelsin

Äpple
Ett vidare perspektiv
Djur
Hundar
Hundars interaktion och beteende
Vrede är förbjudet
Den blyga
Den stora
Den lilla
Metaforisk värld
Lyfta det till en symbolisk nivå
Ta bort mina symptom så jag blir bra
Man blir en förlängning av doktorn
Patienterna har en tomhet
Patienten vill inte ha en ide om sitt inre
Patienten vill att det ska bort
Patienten vill bli god och glad och pigg
Samhället blir tommare, plattare
Man ska vara nöjdast och bäst och snyggast

Bilaga 3

a. Föreställningsscheman i tabellform efter förlaga i Evans & Green (2006 sid 190) och Vogel (2011 sid 55).

Rumsliga scheman	UPP–NER, FRAM–BAK, HÖGER–VÄNSTER, NÄRA–LÅNGT BORTA, CENTRUM–PERIFERI, KONTAKT, RAK, VERTIKALITET
Scheman relaterade till behållare	BEHÅLLARE, IN–UT, FULL–TOM, INNEHÅLL
Rörelsescheman	MOMENTUM, UTGÅNGSPUNKT–VÄG–MÅL
Balansscheman	AXELBALANS, VÄGSKÄLSBALANS, PUNKTBALANS, EKVILIBRIUM
Kraftscheman	TVÅNG, BLOCKERING, MOTKRAFT, AVLEDANDE, AVLÄGSNANDE AV HINDER, MÖJLIGGÖRANDE, TILLDRAGANDE, MOTSTÅND
Scheman relaterade till enhet / mångfald	SAMMANSLAGNING, SAMLING, SPLITTRING, UPPREPNING, DEL–HELHET, RÅKNINGSBART–SUBSTANS, LÄNK
Identitetsscheman	MATCHNING, ÖVERLAGRING
Existensscheman	AVLÄGSNANDE, BEGRÄNSAT RUM, CYKEL, FÖREMÅL, PROCESS

b. Arbetstabell för klassificering och sortering av metaforteman i föreställningsscheman.

Rumsliga scheman	UPP–NER, FRAM–BAK, HÖGER–VÄNSTER, NÄRA–LÅNGT BORTA, CENTRUM–PERIFERI, KONTAKT, RAK, VERTIKALITET	Fängelsehålan Håller mig på avstånd Hur ska vi göra för att plocka ner muren Kan inte rasera muren själv Jag kan inte rasera muren själv Bygga upp en till mur bakom Jag plockar ner och du bygger upp muren Nu kommer det en mur igen Man kan se hur muren byggs upp Vi tittar genom springan i muren Bygga upp muren Nu sitter du i din fängelsehåla igen Öppna, låsa upp grinden Låsa upp fängelsedörren Terapeuten tittar fram över axeln Terapeuten är bredvid patienten, inte mitt emot Komma in i patientens värld och peka på saker En förlängning av doktorn
Scheman relaterade till behållare	BEHÅLLARE, IN–UT, FULL–TOM, INNEHÅLL	Överjagsproblematik Inre konflikt Inre tillstånd Självförgörande Självhat Myror i hela kroppen Kan knappt sitta still Lägga över stenar på terapeut Många patienter är väldigt sköra Komma i kontakt med känslorna

		<p>Tänker inåt Skyddar sig Nu skyddar du dig från mig När det blir svåra saker Den ängsliga Den tuffa Den stora Den lilla Den gamla Den nya Det gamla barnet Den blyga Den stora Den lilla Patienterna har en tomhet Patienten vill inte ha en ide om sitt inre Patienten vill att det ska bort Patienten vill bli god och glad och pigg Man ska vara nöjdast och bäst och snyggast Jag fryser som en liten gris Glad som en speleman Fruktansvärt orolig</p>
Rörelsescheman	MOMENTUM, UTGÅNGSPUNKT--VÄG-MÅL	<p>Någonting vi skapat tillsammans Nå fram Metaforer greppar en vidare och blir en begreppsvärld Man kan greppa det på ett annat sätt Spinna vidare Måla upp en bild Stenar som är tunga att bära på Avlastning Gränssättning Överbrygga Bara köra i sandlådan Man kommer närmare Tanke systemet sluter sig om man är deprimerad Hur man konstruerar sin värld Autist som vet hur man köper biljett till ett ställe men inte till ett annat Kungen tappar huvudet som rullar runt i slotet/pappa får en stroke Ett vidare perspektiv Öppna kafé, komma ut i världen Taktpinne</p>
Balansscheman	AXELBALANS, VÄGSKÄLSBALANS, PUNKTBALANS, EKVILIBRIUM	<p>Alliansskapande Stärker alliansen Gemensamt språk Man kan prata med den gemensamma bilden</p>
Kraftscheman	TVÅNG, BLOCKERING, MOTKRAFT, AVLEDANDE, AVLÄGSNANDE AV HINDER, MÖJLIGGÖRANDE, TILLDRAGANDE, MOTSTÅND	<p>Slå på sig själv Ta på sig boxningshandskarna Slå ner den dåliga sidan Patienten skyddar sig Våga stå pall Vara ihärdig och inte ge sig Soldaten Disciplinen Hjälten bråkar med draken Sikta mot hakan</p>
Scheman relaterade till enhet / mångfald	SAMMANSLAGNING, SAMLING, SPLITTRING, UPPREPNING, DEL--HELHET, RÄKNINGSBART--SUBSTANS, LÄNK	<p>En sida hos patienten som inte kan finnas på samma gång som andra sidor En sida hos patienten som vill splittra upp Sätta priser och bestämma vilka kakor Patientens omedvetna</p>

		Jättestort superego Jobba mycket med superego
Identitetsscheman	MATCHNING, ÖVERLAGRING	Om man sår och planterar så kan det gro Man måste vattna för att det ska gro Vi är extremt konkreta i färgen
Existensscheman	AVLÄGSNANDE, BEGRÄNSAT RUM, CYKEL, FÖREMÅL, PROCESS	Metaforen är som en skylt som kan påminna om något abstrakt ADHD diagnosen som uppmärksam jägare/upptäckare