



En inblick i terapeutens vardag

När jag läste Periodens Bok **HJÄLP MIG DEN SOM KAN** kom jag att tänka på en av mina favoritpoeter, amerikanen Ralph Waldo Emerson. *Livet är så vist inrättat att ingen på allvar kan försöka hjälpa en annan utan att hjälpa sig själv*, skrev han en gång så klokt. Författaren **Lotta Landerholm** ger inträngande och många gånger oväntade inblickar i en psykoterapeuts vardag och känsloupplevelser. Självt var jag så fascinerad när jag satt och läste den på tunnelbanan att jag missade att gå av på rätt station!

Björn Wrangsjö, som själv är läkare, psykoanalytiker och docent i barn- och ungdomspsykiatri, har också läst den. Han beskriver den som "ett hembesök" på en psykoterapeutisk mottagning, som är verkligt givande både för professionella behandlare, klienter, blivande klienter och allmänt intresserade. På sid 4-5 kan du läsa hela hans text.

Stefan Einhorn vrider och vänder på snällhetsbegreppet i sin nya bok **KONSTEN ATT VARA SNÄLL**, se sid 7. Att vara snäll är inte det samma som att vara mesig, menar han. I stället sätter han likhetstecken med att vara god. Och det är

något man medvetet kan öva sig i. Det känns bra att veta!

Vad har du för bild av Montessoripedagogiken? Efter att ha läst **POSITIVISM MED MÄNSKLIGT ANSIKTE** (se sid 13) kommer du i alla fall att ha fått en ny infallsvinkel på grundaren Maria Montessori! Författaren **Christine Quarfood** menar att standardberättelsen om henne blivit allt för okritiskt traderad i pedagogikhistorien, när teorierna istället bygger på biologisk samhällssyn, kriminalantropologi och psykisk degenerationsdiskurs.

Slutligen ska jag tala om att tangenterna slant för mig i förra numret. Författaren till boken **MED MUSIK SOM MEDEL** heter **Lasse Hjelm**, inget annat.

Jag önskar dig en riktigt god läsning av detta nummer av Natur och Kultur DIREKT!

PS: Du är alltid välkommen att kontakta mig på: lotte.mjoberg@nok.se

Om det äkta, personliga mötet

Månadens fynd för dig!

Äkta möten och berikande samtal kan vara livsavgörande! Läs om vad som kännetecknar sådana möten och samtal, och vad som händer om de inte kommer till

stånd. **Per Naroskin** är privatpraktiserande psykolog och psykoanalytiker. Han är också en välkänd radioröst, främst från sina krönikor i Studio Ett i P1.

Här ställer han många frågor som du inte ens vetat att du undrat över: Kan man vara flexibel till döds? Hur skapar man styrfart i sitt eget liv? Var



Pris vid beställning tillsammans med annan bok: **69:-**
Best. nr. 48 78

Per Naroskin:
► **Nyttan av att tala högt med sig själv**
Brombergs, inb, 182 s.
Pris vid beställning av endast denna bok: **198:-**
Best. nr. 36 20



Att gå hjälparens väg i nöd och lust

Engagerat och personligt om hjälprelationens starka dynamik

HJÄLP MIG DEN SOM KAN har vuxit fram ur **Lotta Landerholms** yrkeserfarenheter från vuxenpsykiatri. För i det ögonblick en människa söker hjälp hos en annan människa förändras den inbördes relationen på ett avgörande sätt. Till det mer uppmuntrande hör att om hjälparen anar detta så kan själva hjälprelationen skapa möjlighet till nya erfarenheter av hjälp människor emellan. Till det sorgliga hör att de av oss som är i störst behov av hjälp ofta har svårast att ta emot den: hjälpsituationen blir i sig otrygg eftersom den påminner om tidigare farliga erfarenheter.

Lotta Landerholm ger många personliga inblickar i berättelserna om det psykoanalytiska arbetet. Och hon delar med sig på djupet av egna tankar och journalanteckningar i arbetet med Jon, Renée, och Lennart. De tre klienterna har alla medverkat i utformandet av dessa texter. Så här skriver hon i arbetet med Lennart, en stram, välordnad man i yngre medelåldern:

I början av följande termin står det i mina anteckningar: "Han är ångvälsaktig. Han kör över mig när han tycker sig ha rätt. Han får upp ångan och sen kör han av bara fanken. Han passar på att säga den ena sanningen efter den andra." Jo, detta var sant. Lennart lockade gång på gång fram mina mer ofördelaktiga sidor av magisteranda och småskollärartitid, rädsla och svars-

löshet, och sedan blev han arg. Med all rätt skulle man faktiskt kunna säga.

Själv var han ganska magisteraktig också. Värderade och bedömde mig:

– Förra gången sa du bra saker. I dag tycker jag att det har varit lite avslaget.



FOTO: Mathias Ek

Lotta Landerholm är psykoanalytiker med många års erfarenhet. Hon undervisar bland annat på Stockholms akademi för psykoanalytisk utbildning (SAPU).

Lärandet om att ge och ta emot hjälp är som en böljerörelse mellan olika komponenter.

Lotta Landerholm



FOTO: Craig Tuttle/Corbis

Ur innehållet:

Människan i världen, och världen i människan
Att söka det som är nytt
Hjälpmötets konstruktion
Mänsklig symmetri och hjälps asymmetri
Tankar utifrån samarbetet med Renée
Hjälpare, hur har du det?

Känslvärlden hos hjälpare och hjälpsökare

Björn Wrangsjö har läst boken om sitt eget yrke

Det finns yrken som man kan vara nyfiken på, men som man inte har så mycket insyn i. Du kanske minns Hasse Alfredsons och Tage Danielssons kuplett *Vad har dom för sig på banken efter tre?* Psykoterapi kan vara ett sådant yrke. Det som försiggår mellan terapeut och klient är konfidentiellt.

Visst kan man få en viss insyn via fallbeskrivningar och kliniska vinjetter i läroböcker, eller genom böcker i vilka klienter som gått i terapi skildrar sin ”resa”. Men det ena är tillrättalagt för professionella och det andra är naturligt nog mycket subjektivt. Så det tillfredsställer inte nyfikenheten på vad parterna har för sig ”egentligen”. Det ger heller inte en nära bild av hur terapeuten reagerar och tänker. Varför skulle man vilja veta det, då? Jag kan hitta åtminstone fyra goda skäl: Man är tera-

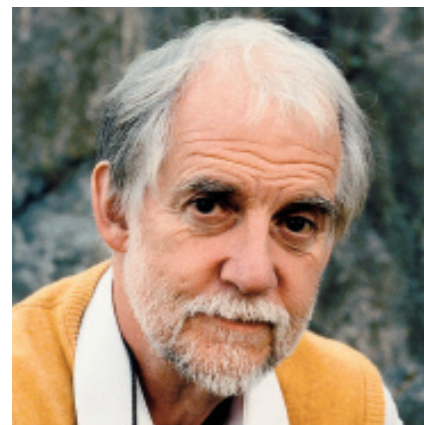


FOTO: Ulla Montan

peut och vill jämföra hur man själv gör med hur andra gör. Man är klient eller patient och undrar hur andra terapeuter än ens egen skulle göra. Man kanske tänker bli klient eller patient, men vet inte om man vågar. Slutligen: man är obotligt nyfiken på hur det går till inom och mellan människor!

Kika över axeln

Lotta Landerholm bjuder generöst på en sådan inblick i Periodens Bok **HJÄLP MIG DEN SOM KAN**. Hon tar med dig på ”hembesök” på sin mottagning. Detta hembesök är verkligen givande både för professionella behandlare, klienter, blivande klienter och allmänt intresserade. Hon ger dig som är läsare en möjlighet att kika över axeln när hon arbetar. Det gör hon inte minst därför att hennes långa fallbeskrivningar är utformade i samarbete med klienterna.

I grunden handlar psykoterapi om att söka hjälp och ge hjälp för problem som inte är av materiell natur. Att få hjälp och ge hjälp för psykiska problem, ska det vara så speciellt? Ja, det är det faktiskt! Det här med att be om hjälp är ofta laddat i största allmänhet. Många satsar på att livet går ut på att klara sig själv, nästan till vilket pris som helst. Att

Björn Wrangsjö är läkare, psykoanalytiker och docent i barn- och ungdomspsykiatri. Läs om hans tidigare böcker på sid 32.

be om hjälp är ett nederlag. Man investerar hela sin självkänsla i ”ensam är stark”. Detta är ett tappert credo, men dåligt underbyggt rent vetenskapligt. Forskningen visar att man klarar sig mycket bättre i krislägen med ett starkt stödjande nätverk än med ett starkt ego, om man nu måste välja.

Vilja och rädsla

En människa som behöver psykoterapi både vill och inte vill ha hjälp. Kanske väljer man då i stället motsatt strategi och ber om hjälp i alla lägen. Det leder heller inte till en optimal resa genom tillvaron. Man kan uppfattas som lat eller osjälvständig eller båda delarna, mer eller mindre med rätta. Det är därför klokt att investera sin självkänsla i att göra en saklig bedömning av sin egen kapacitet och förmåga att tänja sig, klara av det som ligger inom räckhåll och be om hjälp med resten. Den balansen kan man använda hela sitt liv till att förfina.



ILL: George Schill. Images.com/Corbis

Att söka hjälp för psykiska svårigheter, problem och symptom är ofta en belastning för självkänslan. Dessutom bidrar symtomen faktiskt ibland till att man håller en viss, om än bräcklig, balans. När man ”betrak- tar” sina svårigheter kanske man tänker: lika bra att söka hjälp – värre kan det inte bli. Men det kan det visst! Eller rättare sagt, det finns en

del inom en som är livrädd för att det ska kännas ännu värre om man lyfter på locket. För att våga måste man lita på sin terapeut, men hur vet man om man kan det? Då kan det vara till hjälp med en inblick i hur det går till hos psykoterapeuten.

Självpsykologi

Lotta Landerholm har i sin bok funnit en nivå som gör arbetet högst intressant för professionella och ändå mycket begripligt för en intresserad allmänhet. Hon arbetar i en självpsykologisk tradition, i vilken det ingår att vara ovanligt

öppen med egna tankar och känslor jämfört med de flesta terapiformer. Lika så med sina egna svaga sidor (eller kanske rättare sagt känsliga punkter). Det betyder inte ett ögonblick att hon delar med sig av sina privata problem och bekymmer med sina klienter – utan att hon låter sig beröras av deras berättelser och visar det.

Varje psykoterapeut har sin personliga syntes av olika teorier om hur det är att vara människa och hur man blivit som man är i dag: det vill säga sin egen personlighetsteori och utvecklingspsykologi. Lotta förmedlar här sina berättelser om hur det är att vara människa och vad som är viktigt i utvecklingen. Det gör hon på ett språk som omedelbart fångar känslor och upplevelser, med ett minimum av krångliga ord. Och utan att hon någonsin förlorar skärpan i innehållet.

Några av formuleringarna ur boken har särskilt fastnat i mitt minne: *Att vara modig. Att kämpa för att bevara och återupprätta sin förmåga att tänka. Att försöka ha tillit. Att våga ett möte, både med sig själv och den andra.* Detta gäller terapeuten lika väl som klienten (eller hjälparen och den hjälpsökande som det heter i Lotta Landerholms terminologi). Vid närmare eftertanke kan det gälla oss alla!

Björn Wrangsjö



Lotta Landerholm:
► **Hjälp mig den som kan**
– en bok om konsten att ge och ta emot hjälp.
Natur och Kultur, inb, 320 s.
Best. nr: 48 53

EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS 235:-
(Pris nästa period: 266:-)