

# Postmoderna influenser inom psykoterapin



**Sven Sjöqvist** är leg psykolog, leg psykoterapeut och specialist i klinisk psykologi. Han arbetar på vårdcentralen i Södra Sandby, Skåne.

**I artikeln analyseras hur olika postmoderna influenser påverkar dagens psykoterapi i riktning mot en mer flexibel och kreativ psykoterapi, där såväl gamla som nya teorier och metoder blandas. Andra exempel där postmoderna impulser haft inflytande är förhållandet till språket, den intersubjektiva relationen, diskursen, kontexten, de multipla perspektiven och det gemensamma samskapandet av narrativet. Den neoelektiska metodblandningen framhålls dock som central i den postmoderna psykoterapin.**

Begreppet postmodernism formulerades i slutet av 1960-talet, men dagens postmoderna reflexioner består både av en blandning av tidigare tankegångar, och de som utvecklats senare. Till en början diskuterades postmodernismen mest inom konst- och arkitekturområdet – och handlade då om ett slags avsteg från betoningen på ständig originalitet. Det framhölls att blandningen mellan nya och gamla stilar var eftersträvansvärd. En del av de byggnader som uppfördes då postmodernismen hade sin höjdpunkt, bestod ofta av en spretig, fragmenterad blandning av gammalt och nytt. Senare spred sig det postmoderna föreställningssättet till vetenskapsområdet – och påverkade områden som filosofi, psykologi och sociologi; där det i sin tur, blandades upp med begrepp som poststrukturalism, dekonstruktivism, hermeneutik och social konstruktionism.

Under 1990-talet diskuterades postmoderna tankegångar livligt inom psykoterapiområdet och kom särskilt att både influera och närmast bli synonymt med det systemtänkande som utvecklats inom familjeterapi; men diskussioner fördes även inom psykoanalysen, där postmoderna tankegångar kom att bli en beståndsdel i de skolor, som betecknades intersubjektiv- och relationell psykoanalys. Trots att den kognitiva beteendeterapi står nära ett modernistiskt förhållningssätt, har dock en del postmoderna tankegångar även diskuterats inom det området, särskilt inom den gren som kallas konstruktivistisk psykoterapi (Neimeyer, 2009).

I denna artikel kommer jag att kortfattat diskutera några av dessa influenser. Syftet är att belysa hur detta filosofiska reflekterande influerat psykoterapiområdet, vilket inneburit en vitalisering och kreativ omformulering – som såväl inspirerar, väcker nyfikenhet och bättre kan anpassas till de krav som ställs på individ och grupper i dagens samhälle; och därmed bidra till att utveckla psykoterapiområdet mot en ökad betoning på heterogen metodblandning.

#### **DET MODERNISTISKA PROJEKTET**

Den moderna psykoterapin är framsprungen ur den moderna vetenskapen och dess önskan om kontroll, förutsägbarhet, resultat och önskan om en "enhetsvetenskap" (*Science*) eller "objektiv san-

ning". Tidigt framställdes föreställningar om att kunna hitta "den rätta metoden" och det "rätta sättet" att bedriva psykoterapi – oftast i kontrast till syskonmetoder som beskrevs som att de saknade "rätt" förhållningssätt, metoder eller har tillräckliga vetenskapliga bevis för sin effektivitet. Samtidigt som psykoterapi också tidigt influerades av hermeneutiken (läran om tolkning) och idéer om förståelse, möte och en kreativ dialog där både klienten och terapeuten tillsammans kunde utvecklas och generera kunskap och nya insikter.

I sammanhanget är det dock viktigt att kortfattat göra en språkteoretisk reflexion: Som i alla sammanhang där språket

används för att förklara och förstå vår verklighet, inramas själva beskrivningarna av diktomipar, där motsatser ställs mot varandra. När en eftersträvningsvärd ståndpunkt beskrivs, ställs den i motsats till dess negation, som tenderar att få uppförstorade, karikerade och stereotypa drag – ofta på ett sådant sätt att det beskrivna alternativet framstår som mer eftersträvningsvärt. Postmodernismen "behöver" därför de föreställningar som tillskrivs dess motsattpar, *modernismen* och det positivistiska vetenskapstänkandet. I det senare motsatsparet hamnar därför ofta de negativa aspekter som "det nya postmoderna synsättet" är ett alternativ till.

I psykoterapeutisk praxis, sker en sammanblandning av en mängd olika influenser, av vilka

en del kan hänföras till modernismen, andra till postmodernismen och ytterligare andra element, som handlar om styrning, kontroll, ekonomisering, juridik, etik och värderingar. Den psykoterapi som bedrivs idag är därför aldrig "ren". Den är en blandning av juridiska ramar, administrativa krav, klientens behov, föreställningar, förväntningar på terapin, klientens påverkan från bekanta som gått i terapi, influenser från olika media; tillsammans

med patientens aktuella bekymmer, nyfikenhet och önskan att komma tillrätta med det som hen söker för, eller för att få mer kunskap och förståelse om sig själv och sin relationella situation.

Det går alltså inte att bedriva en ortodox terapi som är frikopplad från det sociala, eko-

Det postmoderna tvivlet över möjligheterna att nå denna "objektiva" och "neutrala" kunskap om verklighetens beskaffenhet eller upplevelsernas natur, passar därför bra inom psykoterapiområdet.

nomiska, juridiska, kunskapsteoretiska och metodteoretiska sammanhanget: Det psykoterapeutiska mötet innebär istället en brytpunkt eller mötesplats där alla dessa faktorer vävs in och blandas samman – i en dialog som utgår från de behov och förväntningar som patienten har, i kombination med det sätt att kommunicera som en viss terapeut har. Det uppstår en sammanblandning eller en gemensamt konstruerad dialog som är unik och aldrig kan förutsägas eller upprepas. Varje terapi har med andra ord sitt eget oförutsägbara förlopp.

Postmodernismen har i hög grad influerats av 1800-talets romantik, men har samtidigt påverkats av den moderna digitala datorbaserade teknologin, kommunikationsflödet och dess ständiga vida-

reutvecklingar – eller det som kommit att kallas *hyperverklighet*.

Inom postmodernismen är man avvisande till möjligheten att få "sann" kunskap (vilket tillskrivs modernismen och den upplysningsanda som den är sprungen ur), men är samtidigt positiv till resultaten av just denna teknologiska kreativitet (som är en produkt av samma positivistiska vetenskap). Postmodernismen kan alltså sägas vara en hybrid av både modernism och idealism eller romantik.

Istället för att försöka renodla de postmoderna influenserna skulle man också kunna beskriva den som ett uttryck för den tidsanda (*Zeitgeist*) som vi idag lever i. Ett begrepp som brukar betecknas *postmodernitet* (Jameson, 1991). Vi lever med andra ord i en postmodern tid, där influenser från olika områden blandas i en kreativ soppa, där dessa influenser är omöjliga att avgränsa från varandra.

### THE LOSS OF REALITY

Ett av de mest utmärkande dragen inom postmodernt tänkande är ett tvivel över möjligheterna att nå en "objektiv" kunskap, särskilt när det gäller det mellanmännliga området. Det sker ständiga missförstånd och det språk vi använder för att beskriva vår värld och våra upplevelser är aldrig en exakt beskrivning, utan invävd i våra erfarenheter och vårt sätt att tolka våra upplevelser, som samtidigt är avpassade till den vi kommunicerar med. Det gör att vårt språk och det vi kommunicerar inte är en avbildning, utan en tolkning, en förmedling av information på en mängd olika kanaler och nivåer, vilka både beskriver hur vi förhåller oss till varandra, vilken relation vi har, vad vi upplever och vad vi förväntar oss av relationen.

Det postmoderna tvivlet över möjligheterna att nå denna "objektiva" och "neutrala" kunskap om verklighetens beskaffenhet eller upplevelsernas natur, passar därför bra inom psykoterapiområdet,

vilken huvudsakligen bygger på en språklig och mellanmännlig kommunikation. Denna totala misstro över möjligheterna att nå fram till en "ren objektiv verklighet", och därmed tilltron till vetenskapens möjligheter att lyckas med det modernistiska programmet brukar i postmoderna sammanhang betecknas "the loss of reality" (Ward, 2010).

### DISKURSER

En av de mest inflytelserika gestalterna inom postmodernismen, särskilt när det gäller psykoterapiområdet, är den franske språkfilosofen Jacques Derrida, vilken ägnade sig åt att undersöka språket och hur det används. Ett av hans mer kända uttryck är: "Det finns ingenting utanför texten". Detta uttryck kom senare att ge postmodernismen en negativ stämpel. För alla inser ju att det finns så mycket mer i världen än den språkliga beskrivningen av verkligheten.

Senare har Derrida (1988) mer utförligt utvecklat sina tankegångar, där han betonade språkets betydelse i konstruktionen eller beskrivningen av den värld vi lever i och hur även själva beskrivningen formar den värld som vi upplever, vilket även filosofen Ludwig Wittgenstein (1953) diskuterade i det postumt utgivna verket *Filosofiska undersökningar*.

Till skillnad från den dualism som postulerades av Descartes *dictum* om jaget som observatör av världen och därmed den åtskillnad mellan "det observerande jaget" som "observerar världen utanför" – den föreställning som styrte den vetenskapliga forskningen, dvs. vetenskapsmannen som "neutral" observatör av den värld som hen observerar och därmed antas kunna mäta och beskriva – så framhåller den postmoderna epistemologin (kunskaps-teorin) hur inflåtade vi är i språkets begränsningar. Den värld vi beskriver bestäms också av de språkliga kategorier som vi använder för att beskriva den. Detta är särskilt betydelsefullt för de delar av

vetenskapsområdena som sysslar med forskning som handlar om människan och hennes värld – i förhållande till en tänkt "objektiv" värld som människan kunde ställa sig utanför och observera.

Inom postmodernismen har därför begreppet "diskurs" fått stor betydelse, något som historikern Michel Foucault (1966) är starkt förknippad med, eftersom han ofta diskuterade hur våra teoretiska beskrivningar styr våra observationer. I postmodernismen har därför "texten", beskrivningen, diskursen eller *dispositif* (ytterligare ett av Foucaults begrepp) fått en central betydelse. Vi observerar alltså inte verkligheten, utan vi observerar världen genom vår diskurs. Vi lever i denna diskurs och det är nästan som om till och med upplevelsen av våra "jag" är en produkt av just denna diskursiva matta som vi är invända i.

Vi har enligt detta synsätt lärt oss se och uppleva världen på ett visst sätt, eftersom vi redan från början blivit matade med ett visst sätt att uppfatta oss själva och verkligheten. Vi är, som Wittgenstein (1953) beskrev det, "fångade i språket". Vi kan inte ställa oss utanför språkets värld och observera världen i någon slags ursprunglig form – vilket den positivistiska naturvetenskapen inte tycktes låtsas om. Den postmoderna versionen innebär istället en slags kapitulation, en slags uppgivenhet inför möjligheterna att nå fram till en "sanning". Vi är för evigt avskilda den ontologiska verkligheten (verkligheten "så som den är"). Den ses istället delvis som en produkt av vårt sett att se och beskriva den. En skapelse av oss själva och vårt språk.

## NARRATIV

Inom psykoterapin och särskilt från dem som betecknar sig postmoderna psykoterapeuter, har berättelsen fått en framträdande plats. Det handlar för dem mindre om att ändra sitt beteende, utan istället att utveckla sin berättelse eller sin förmåga

att berätta den. I postmoderna sammanhang används ofta synonymen "narrativ" för berättelse, och flera postmoderna psykoterapiformer har tagit sin utgångspunkt i just detta berättande av historien om sig själv, t.ex. narrativ terapi (Chamberlain, 2012).

En annan postmodern psykoterapiform, lösningsfokuserad terapi, som liksom alla andra psykoterapiformer består av en mix av såväl moderna som postmoderna influenser, tar också sin utgångspunkt i förändringen av narrativet eller berättelsen om sig själv. Här står patientens berättelse i fokus, men som i kognitiv beteendeterapi är man inte särskilt intresserad av att fördjupa sig i bakgrunden eller erfarenheter under uppväxten, utan att ställa frågor och rikta dem framåt, mot möjliga lösningar på det problem som presenteras.

Man utgår från klientens presenterade problem, men man lägger mindre vikt vid att försöka skapa sig en historisk förståelse av de relationella utvecklingslinjer, som exempelvis betonas mer i psykodynamiskt orienterad psykoterapi. Istället handlar det om att utveckla ett narrativ som är fokuserat på lösningar, positiva framåtriktade förhoppningar, drömmar, passioner och önskningar. Just detta fokus på möjligheter och framåtriktade förhoppningar leder ofta till att det initialt presenterade negativa narrativet snabbt kan förändras och istället öppna upp potentiella utforskade vägar. Inom lösningsfokuserad terapi har dock terapeuten vissa förutfattade idéer om i vilken riktning hen önskar driva processen, vilket mer skulle kunna sorteras in under en modernistisk epistemologi (O'Connell, 2012).

Inom familjeterapin har Harlene Anderson och Harold Goolishian (1992), under formuleringen "Not-knowing position", utvecklat ett förhållningsätt som istället sätter patientens berättelse i fokus. Betoningen ligger här mer på att underlätta en "emergent" dialogprocess där nya upptäckter kan göras (emergent innebär i detta sammanhang en gemensamt konstruerad historia som är

avhängig både patientens och terapeutens bidrag). Betoningen ligger inte så mycket på att dialogen ska leda till förändring, utan som i narrativ terapi att bidra till det dialogmässiga skapandet av ett nytt narrativ, en ny berättelse. Detta arbete utförs dock med en öppenhet, nyfikenhet och lyhördhet inför klientens berättelse – hur ”tokig” än terapeuten kan uppleva den.

Detta hermeneutiska förhållningssätt betonas också i postmodern psykoanalys, särskilt av de relationella psykoanalytikerna Irwin Hoffman och Donnel Stern (2013). För de sistnämnda ligger betoningen som tidigare beskrivits på det gemensamma samkonstruerandet av ett narrativ i den psykoterapeutiska processen.

#### KONTEXTUALISM OCH PLATTA HIERARKIER

Inom postmodernismen betonas ofta att fenomen måste förstås i sin kontext. Utan sammanhang är de obegripliga. För att förstå uttåg om det psykiska hälsotillståndet måste man få en förståelse för det sammanhang där de framträder, hur ofta de upplevs och vilka andra tillstånd som klienten definierar och hur de beskrivna tillstånden samvarierar med andra upplevelser. Man kan inte utgå från att alla patienter menar samma sak när de talar om sin ”depression”. Man måste dekonstruera (omkonstruera) och försöka förstå vad detta begrepp innebär, för just denna klient.

Problemen måste också förstås i det sociala sammanhang där det uppträder, vad det kommunikativt markerar och vilka sociala konsekvenser vissa upplevelser och vissa tillstånd har för klienten. För att förstå hur de språkliga begreppen hänger samman med de tillstånd som beskrivs, måste man också försöka förstå cirkulära relationer och hur feedbackloopar leder till transformationer, vilka förändrar språket och hur dessa narrativ är sammanflätade med varandra. Individer samkon-

struerar ett kontextuellt nätverk, en gemensam beskrivning av den omgivande sociala och kulturella omvärlden. Den blir en konstruerad värld som klienten flätas in i och där egna tankar inte kan skiljas från de som framträder den sociala omvärlden, från dialoger, texter och intryck.

I den postmoderna världen har hierarkierna plattats ut och klienter har ibland mer kunskap än läkaren och terapeuten om vissa tillstånd, behandlingar, teorier och metoder; dagens klient är inte hänvisad till ”doktors order”, utan kan välja vårdgivare, byta behandlare och ställa helt andra krav på de som hen söker hjälp av än tidigare. Valmöjligheterna och den extrema expansionen av och tillgången på psykoterapi gör det både svårt och lätt att välja, men ställer framförallt andra krav på ”kundorientering”, än det tidigare mer auktoritära förhållandet mellan psykoterapeut och klient tidigare gjorde. Här är det istället klienten som har makten och en ökad kontroll över den behandling som bedrivs.

#### MULTIPLA PERSPEKTIV OCH NEOEKLEKTICISM

Inom postmodernismen är man öppen för multipla perspektiv och olika synvinklar; det finns inte en sanning, utan den kan se olika ut från olika håll och beroende på vem som betraktar den. Från att den klassiska psykoanalytikern skulle upplysa patienten om dolda sanningar och omedvetna sammanhang och konflikter, via den kognitiva beteendeterapeutens mission om att pedagogiskt informera patienten om och träna bort ”negativa automatiska tankar” och ”dysfunktionella kognitiva mönster”, sysslar den postmoderna psykoterapeuten med en reflexivitet, med fokus på det tidigare nämnda narrativet, en diskurs som ständigt ändrar sig och är en kreativ samkonstruerad produkt, som aldrig är densamma och som kan se olika ut beroende från vilken vinkel man betraktar den – där varje vinkling av perspektivet kan vara lika ”sant”.

I den postmoderna formuleringen av psykoterapi är terapeuten inte heller orolig för att inte tillämpa "den rätta metoden", för det finns ingen sådan. Istället förhandlar terapeut och klient fram den metod och de tekniker som man sedan använder, eller omförhandlar om behoven ändrar sig under terapins gång. Den postmoderna psykoterapeuten vandrar ut och in i diskursiva världar och skapar tillsammans med patienten det batteri av tekniker som de kommer överens om. I den postmoderna psykoterapi kan beteendeterapeutiska tekniker riktade mot tvångsföreställningar kombineras med familjeterapeutisk rådgivning för att i nästa skede övergå till interpersonell psykoanalys, för att återigen övergå i ett stödjande och lösningsfokuserat förhållningssätt.

Den postmoderna psykoterapeuten förhåller sig öppen och nyfiken på såväl äldre metoder, som vidareutvecklingar och eklektiska eller integrativa blandningar av tekniker och teorier, där olika delar kombinerats samman till en ny kreativ enhet. Här handlar det i motsats till tidigare generationers psykoterapi inte om att vara renlärig utan kreativt öppen för nuet, för passionen, för upptäckandets och skapandets glädje.

I postmodern psykoterapi sker behandlingen multimodalt; oftast används det verbala mötet i dialogen i terapirummet, för att i ett annat skede fortgå i textproduktion eller brevskrivning, via internet och vid andra tillfällen via telefoni. Den postmoderna psykoterapeuten jobbar med såväl individer, par och familjer; ibland *i en modalitet* för att i nästa skede kalla in den partner som klienten lever med. När det gäller frekvensen, kan den variera från en session till en serie samtal. Det handlar också om att skräddarsy behandlingen: det som är en bra för en klient passar ibland inte alls en annan; behoven är lika skiftande som de klienter som söker hjälp hos den postmoderna psykoterapeuten. Men oavsett vem terapeuten möter kräver en postmodern psykoterapi

en närvaro, öppenhet, flexibilitet och koncentration, ett stort mått av nyfikenhet och en brinnande passion inför uppgiften.

På liknande sätt som postmodernismen ledde fram till en stilblandning inom arkitekturområdet, där dagsaktuell teknik blandades med ålderdomliga byggnadsstilar, har postmodernismen medfört en återgång till en ökad eklekticism inom psykoterapi. Det är idag återigen ok att vara kreativt integrativ och neoeklektisk.

## REFERENSER

1. Anderson, H. & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. I McNamée, S. & Gergen, K.J. **Therapy as social construction**. London: Sage.
2. Chamberlain, S. (2012). Narrative therapy: challenges and communities of practice. I Lock, A. & Strong, T. **Discursive perspectives in therapeutic practice**. Oxford: Oxford University Press, s 106-125.
3. Derrida, J. (1988). **Limited Inc**. Evanston, IL: Northwestern University Press.
4. Foucault, M. (1966). **The order of things: An archaeology of the human sciences**. London: Routledge, 2002.
5. Jameson, F. (1991). **Postmodernism, or, the cultural logic of late capitalism**. New York: Verso.
6. Neimeyer, R.A. (2009). **Constructivist psychotherapy**. London: Routledge.
7. O'Connell, B. (2012). **Solution-focused therapy. Third edition**. Los Angeles: Sage.
8. Stern, D.B. (2013). Psychotherapy is an emergent process: In favor of acknowledging hermeneutics and against the privileging of systematic empirical research. **Psychoanalytic Dialogues**, 23:102-115.
9. Ward, G. (2010) **Understand postmodernism**. London: Teach Yourself.
10. Wittgenstein, L. (1953). **Filosofiska undersökningar**. Stockholm: Thales, 1998.