

En modell för terapeutiska nödfall

av Gunnar Törngren

Presentation av en enkel samtalsmodell i vilken vi kan bygga ett samtal baserat på klientsvar bestående av orden ”ja”, ”nej”, ”vet ej”, samt siffror.

En något ytligt bekant kvinna kontaktar mig med frågan om jag kan tänka mig ha ett samtal med hennes dotter. Dottern som är i 18-årsåldern har, enligt mammans beskrivning, under en period blivit alltmer tystlåten och sett alltmer plågad ut. Föräldrarna har å ena sidan förstått att flickan vill ha hjälp men samtidigt varit missnöjd med de samtalskontakter hon haft hittills. Modern säger att hon inte har en aning om ”vad det handlar om” men uttrycker en klar oro för dottern. Eftersom jag numera vanligen inte gör klientarbeten ställer jag mig tveksam; men kanske kan jag rekommendera henne till någon annan terapeut som skulle kunna matcha flickan på ett bra sätt. Så vi bokar in ett möte.

Flickan kommer tillsammans med sin mor. Efter sedvanligt hälsande ställer jag frågan till flickan om hennes bästa förhoppningar om detta möte. Hon sitter lätt framåtlutad, lite hopsjunknen, tittar ner och svarar knappt hörbart ”vet inte”. Jag fortsätter med att säga att, som jag förstått det hela, så har hennes mamma en viss oro för henne och även att modern tycks tro att hon vill ha någon form av hjälp, stöd eller att något ska vara annorlunda. Efter en stund nickar flickan långsamt två gånger. Jag försäkrar mig om att flickan tycker att det är ok att vara här, att det är ok att jag ställer några frågor samt att jag uppfattat det rätt att hon vill ha någon form av hjälp, stöd eller något liknande. Flickan nickar på alla dessa frågor utom den sista där hon svarar ett svagt ja.

Efter min uppmaning till flickan att säga ifrån om det jag gör inte passar henne, att hon kan avbryta vårt möte när hon vill (hon nickar) går jag vidare. Min nästa fråga blir en skalfråga ”Om du tänker dig en skala, jag ritar i luften, där 10 är att du är nöjd, det är löst, det är helt bra eller så och noll när det var som allra värst, var skulle du säga att du är på en sådan skala? Svaret dröjer en ganska lång stund innan hon svarar ”två”. Bra, svarar jag (efter att ha suttit tyst ungefär lika länge som hon dröjde med svaret). Det låter som om det är på väg åt rätt håll och att du redan kommit en bra bit. Jag går vidare med frågan om det som gjort att hon gått från noll till två hänger ihop med något som just hon själv har gjort. Hon svarar ja på det. För att få det tydligt frågar jag om det alltså är mest hon som gjort något, inte någon annan eller slumpen. Hon nickar instämmande.

Jag poängterar att nästa fråga kan vara svår. Frågan lyder ”Vet du hur du kommer att märka att du gått från en tvåa, på den där skalan, och kommit till tre?” En lång stund av tystnad uppstår, mamman tar sats för att säga något men jag sätter upp en tystande hand. Så småningom svarar flickan med både flera nickningar samtidigt som hon svarar ja på frågan. Jag tycker mig se ett litet leende hos flickan och att hon tittar upp lite. Jag inflikar något i stil med ”bra!”, och att det kan vara en viktig faktor för framsteg. Jag frågar igen om det är ok att jag ställer dessa frågor och även denna gång både nickar hon och svarar ja. Så jag går vidare och frågar: ”Om du skulle göra mer av det du redan gjort, för att gå från noll till två, skulle det göra att du kommer upp till tre?” Hon tycks tänka efter länge och svarar så småningom ”Ja” och efter ytterligare ett par sekunder ”Tror det”. Jag frågar vidare: ”Hur troligt är det att det kommer att hjälpa, om du gör mer av det du redan gjort där 10 är att du är säker på att det skulle hjälpa och noll inte en chans?” Hon svarar ”nio”. ”Hur jobbigt eller ansträngande skulle det vara att göra det?” Hon svarar nu snabbt med ”fem”. På frågan om det finns risker med att göra det svarar hon nej. Här bryter jag denna sekvens.

Jag frågar om hon tror att hennes mamma skulle märka att hon kommit upp till tre. Hon svarar ja. För att vara försiktig vill jag bryta samtalet här. Dessutom får jag intryck av att flickan börjar bli trött. Så jag sammanfattar samtalet lite med att hon redan gjort framsteg, att jag fått intrycket av att hon vet mycket om sin situation och liknande. Jag frågar om hon tycker att hon haft någon nytta av vårt samtal, eller kanske tror att hon kan komma att ha det i framtiden. Nu tittar hon upp, ser på mig och svarar ja och nickar. Jag frågar om hon vill ha ett litet tips. Hon svarar ja. Så jag ber henne hålla utkik efter tecken hos sin mamma som säger henne att mamman tycker "det" blivit bättre. Jag säger till modern att jag ska tänka vidare på om jag kommer på någon terapeut jag tror kan matcha flickan på ett bra sätt.

Redan efter några dagar ringer modern och meddelar att flickan tycks må betydligt bättre, att hon nu börjat prata med sina föräldrar, främst modern, och att de nu både skrattat och gråtit tillsammans. Flickan har berättat att det hon gillade med vårt samtal var att jag inte försökte tvinga henne att berätta "vad det handlade om", något hon sa att hon varken kunde, ville eller klarade av. Enligt modern blev konsekvensen även att de som föräldrar slutade tjata om att "hon måste berätta", vilket troligen innebar att hon redan efter någon dag började just berätta. De hade dessutom enats om att jag inte behövde leta efter någon terapeut åt flickan. Modern frågade om jag ville veta vad det hela "handlade om". På det svarade jag nej.

Endast i nödfall

Vanligen kan våra klientsamtal beskrivas som en form av konversationer i sedvanligt samspråksmönster. Det vill säga att båda parter bidrar aktivt till samtalet med olika information. Men ibland har vi en situation där klienten uppenbarligen vill ha hjälp i någon form men inte vill eller kan berätta om innehållet oavsett om det gäller problem- eller målbeskrivning. Skälen till att man inte vill eller kan, kan vara många. Efter en traumatisk upplevelse kan det vara väldigt svårt att tala om det som hänt. Det kan vara skämmigt, man kanske inte hittar orden, tycker inte terapeuten har med det att göra, helt enkelt inte kan mobilisera tillräckligt med energi och därmed inte orkar, rädd att innehållet ska avslöjas och säkerligen ett antal skäl därutöver. Även bland ungdomar som anser att vuxna/terapeuter "inte fattar nåt" kan det vara användbart. Det räcker ju med att den unga fattar.

I dessa sammanhang är klientsvar av typen "Vet inte" väldigt vanliga. Likaså att man "bara" svarar ja eller nej. I denna modell är svar av typ "ja", "nej", "vet inte" och "kanske" fullt tillräckliga. Klienten behöver inte ens svara verbalt, det kan räcka med nickningar, huvudskakningar, axelryckningar. Om klienten dessutom svarar på skalfrågor underlättas vårt arbete ytterligare. Inte ens det behöver ske verbalt. Skalfrågor kan besvaras med hjälp av fingrar, genom att peka på en uppritad skala eller vad som helst som kan markera en siffra. De flesta som ger någon form av respons brukar även svara med siffror.

Principen och metoden

Principen för denna form av samtal följer till stor del de grundfrågor som används inom den lösningsfokuserade terapimodellen (såsom den skapats och utvecklats på BFTC i USA).

Grundfrågan i det hela utgår från en skalfråga, 0 till 10, med en ungefärlig formulering att vid 10 är man nöjd, bekymren borta, det är som det ska. 0 representerar när det var som värst.

Formuleringarna kan och bör variera beroende på vilket sammanhang man befinner sig i, vilken information man redan har och så vidare. Utifrån detta finns två huvudsakliga områden att utforska, eller bara konstatera; att det blivit bättre samt om man kan märka att det blivit ett steg (dvs lite) bättre. Initialt är frågan om vad man ska göra för att lösa situationen ovidkommande. Det viktiga är snarare om man kan identifiera tecken på framsteg, både de som redan gjorts och önskvärda framsteg. Frågorna kan med fördel broderas ut med chansen till att det kan bli bättre (skala), hur hårt arbete det skulle kräva (skala), om andra skulle märka framstegen (ja/nej), om det man avser att göra kan innebära risker (ja/nej, skala).

Även om den information man fått under samtalet kan benämnas som knapphändig brukar det vara fullt tillräckligt för att både tacka för det man fått, ge en sammanfattning och även någon form av ”komplimang”. Ibland kan det även falla sig naturligt att ge förslag på någon form av hemuppgift, fast vanligen formulerat som experiment. De vanligaste är att noga lägga märke till tecken att ”det” är på väg åt rätt håll, fortsatt som du redan gjort (om det blivit påtagligt bättre) eller någon form av ”gör något annorlunda”, fast utan specificering av vad detta skulle kunna vara.

Risk och möjlighet

En av riskerna i fall där klienten ger väldigt lite information är att vi börjar pressa klienten till att berätta, i tron att det är först då vi kan vara till hjälp. Det leder i värsta fall till att en del som vill/behöver hjälp inte får det, att klienter upplever oss som tvingande. Det kan även leda till att klienten känner sig dålig då denne inte kan/klarar att svara på våra frågor trots att svaren tycks finnas internt men kan vara svåra eller omöjliga att uttrycka.

I praktiken är min erfarenhet att de allra flesta, där just denna nödmodell tillämpas, efter ett antal frågor börjar tala allt mer och man kan gå över till ett vanligare sätt att arbeta. Ofta kommer denna brytning i samband med att någon fråga är lite för komplex att besvaras inom ramen ja/nej/siffror. Men inte alltid. Ibland kan ett eller flera samtal bygga just på dessa frågor och det sättet att svara.

Det är inget jag generellt rekommenderar. Behöver vi skriva journal kan det bli svårt. Dessutom är det ett svårt sätt att arbeta för terapeuten; vanligen i ett samtal har vi något att ”hänga upp det vi talar om” på, vi kan eka (upprepa det klienten sagt), skapa en inre bild och så vidare. Att bara känna till processen men inte innehållet ställer stora krav på terapeuten att minnas de exakta svaren på varje fråga tillika med de exakta frågorna man ställt, och även mellanrums-kommentarerna. Det underlättas dock om man iakttar samma latensid mellan frågorna som de mellan frågor och svar.

Då modellen inte lägger tid på innehåll, och kanske främst då den kräver en hög grad av koncentration från bägge parter, har samtalen en tendens att bli korta, vanligen understigande 15 minuter.

Såvitt känt finns ingen som helst evidens för denna nödfallsmodell. Men i undantagsfall kan den vara väldigt användbar! Och klient-responsen brukar vara klart positiv!