

Rapport från SEPI 32nd Annual Meeting, Dublin, Ireland, June 16-18, 2016

SEPI – The Society for Exploration and Integration of Psychotherapy – är en organisation med ca 30 år på nacken. Deras årliga konferenser, eller årliga möten, växlar emellan att äga rum i Europa och USA-Canada.

Årets konferens gästades av representanter från 34 länder, ca 375 totalt, och ca 200 av dem var också engagerade presentatörer.

Temat för konferensen var *The Therapist in Integrative Therapy: Implications for Practice, Research and Training*.

I den irländska mytologin finns berättelsen om den femte provinsen. Under forntiden var det alltid stridigheter mellan hövdingarna på Irland, men i sagan berättas det om hur de vart fjärde år drog till "Den femte provinsen". Det var ingen geografisk plats, utan en imaginär. Kanske en plats i en annan värld. Där möttes hövdingarna under andra villkor. De lade ner sina vapen, tog av sig sin klantillhörighet och försökte lyssna på varandra för att finna nya perspektiv.

På ett liknande vis blev SEPI's Dublinkonferens en ovanlig mötesplats i psykoterapivärlden. Detta var mitt andra möte med denna organisation, och atmosfären, oavsett platsen för mötet, präglas av öppenhet, nyfikenhet och dialog, även om det på ett organisatoriskt plan fanns de vanliga svårigheterna med dialog i stora grupper, och ett pressat tidsschema. Konferensen innehöll många kliniska presentationer av både forskning och sessioner med patienter/klienter.

SEPI verkar för att mångfalden av olika psykoterapiriktningar och metoder ska kunna mötas och söka efter integration. Det kräver ju att vi först särskiljer och identifierar vad som är likt och olik så att vi kan bära olikheter och meningsskiljaktigheter med respekt. I den femte provinsen lär vi oss, som i den irländska mytologin, att varken förneka eller förgöra varandras särarter.

Utifrån temat – The Therapist in Integrative Therapy – öppnades konferensen genom att tre olika presentatörer (John McLeod, Beatriz Gomes och Franz Caspar) talade om integrativ psykoterapi och den integrativa terapeuten. John McLeod från Universitetet i Oslo, presenterade olika modeller för att fånga in hur integrativa terapeuter arbetar. Den integrativa approachen är inte en "ny metod", konstaterade han, utan ett uttryck för varje terapeuts djupa behov att optimalt svara an mot sina

klienters/patienters behov. Psykoterapi är hantverk, konstnärskap och design med olika doser av eklekticism, integration av teori och gemensamma faktorer. Allt i syfte att vara behjälplig, öka genvägen, i relation till klienter/patienter, vars problem och lidande aldrig är så enkla som vi hoppas. Därmed fokuserade också konferensen inledningsvis på essensen i psykoterapi – vad är verksamt? hur går förändring till? John McLeod, Hanne Weie Oddli mfl presenterade också sina erfarenheter från ett utbildningskoncept vid Oslo Universitet för psykoterapeuter och rådgivare där man fokuserar på utveckling av färdigheter i att flexibelt integrera olika teoretiska perspektiv och ansvarsfullt möta och samarbeta med klienter/patienter. Något för Sverige att inspireras av!

Det emotions- eller affektfokuserade fältet av olika terapimetoder var rikt representerat bland presentationerna, som EFT (Rhonda Goldman), AEDP (David Mars, Karen Pando-Mars, Anna Christina Sundgren, Shigeru Iwakabe), och DEFT (Susan Warren Warshaw). Flera seminarier erbjöd redigerade och kommenterade utdrag ur filmade sessioner, som berörde och inspirerade. Det blev tillfällen för oss deltagare till utveckling på både professionell och personlig nivå. Konkreta exempel på arbete med teman som skam, själv-medkänsla och sårbarhet, gavs både i arbete med individer och med par.

Vi var åtta medverkande från Sverige, sammantaget ett brett och gediget bidrag: Katarina Mårtensson Blom, privat praktik och lärare vid Sankt Lukas Utbildningsinstitut, presenterade "Musical dialogue – therapeutic alliance and musical qualities". Anna Christina Sundgren, privat praktik i Stockholm och AEDP representant Sverige, visade sekvenser ur en filmad session och talade utifrån temat "Together towards change – the experiential stance of AEDP". Lars Gunnar Lundh från Lunds Universitet talade om "Relation och technique as two partly overlapping categories. An integrative approach to the search for common and specific factors in psychotherapy". Maria Sandgren, Södertörns Högskola, talade om "How therapists and clients' use of wordings can vary the psychological distance to emotionally loaded issues". Björn Philips, Linköpings Universitet, presenterade utifrån frågeställningen "Therapist relational and interactional competence – a common ground for psychotherapy integration?"

My Maria Frankl, Stockholm Center for Dependency disorders presenterade "An evaluation of the psychometric properties of the Affect Phobia Test".

Brigitta Elmqvist och Leif Havnesköld, privatpraktiserande i Stockholm, presenterade "An integrational approach to clinical supervision experiences from 20 years of doing advanced supervisory training.

Under temat "Advancing the exploration of psychotherapy integration by using qualitative methods", presenterades och diskuterades olika resultat från kvalitativ forskning. Hanne Weie Oddli, Universitetet i Oslo, hade gjort en kvalitativ analys av hur erfarna psykoterapeuter integrerar kunskap i sitt praktiska arbete. Genom analys av dels terapeut-klient interaktion och av intervjuer med terapeuterna efter avslutad terapi, framkom på metanivå en definition av ett centralt begrepp; "*knowing-in-relation*":

a form of integration that is interpersonally based, rather than based on a standardized, pure or integrative, model. Decisions are based on the evolving process, and adjusted to the individual client, making the integration an ongoing interpersonal adjustment.

Integrativt arbetssätt innebär enligt Oddlie, att terapeuterna spelar på sitt hela register och kombinerar personlig och formell kunskap, samt använder en i sekvenser improvisatorisk approach i behandlingarna.

Heidi Levitt, University of Massachusetts Boston, presenterade sin studie "How clients' experiences of therapy inform theories of psychotherapy integration: A Meta-analysis". Analysen tittade på 109 kvalitativa studier av klienters erfarenheter av psykoterapi (engelskspråkiga, publicerade, individualterapi-studier).

Sammanfattningsvis, visade analysen att psykoterapi är en förändringsprocess genom en strukturerande nyfikenhet och ett djupt engagemang i att identifiera och utforska olika mönster (kognitiva, beteendemässiga, emotionella, vanemässiga), och narrativt rekonstruerande. När man jämförde 42 studier inkluderande klienter från terapier med en orientering med klienter från terapier med multipla orienteringar, fann man ingen skillnad i om klienterna rapporterade färre eller mer ensidiga mönsterförändringar hos dem från terapier med en specifik orientering. Slutsatsen Levitt drog var att klienterna på en grundläggande nivå är integrativa, att förändring sker holistiskt och integrativt, oavsett vad terapimetoder fokuserar på.

Slutligen, från detta seminarium om kvalitativ forskning, uttryckte John McLeod (tillsammans med Sissel Reichelt) vikten av kvalitativa case-studier och informerade om en databas i Ghent; worldwide database on case studies.

Utifrån det integrativa perspektivet på terapi, kan vi idag hävda att kärnan i det som åstadkommer förändring i all psykoterapi handlar om klientens emotionella upplevelse i en tillitsfull relation med en terapeut som också är emotionellt/affektivt närvarande. När detta genereras, eller uppstår, sker förändring. Två seminarier under konferensen presenterade och utforskade nyare minnesforskning, och begreppet "memory reconsolidation". Alla terapiformer som inkluderar affektiv upplevelse-fokus refererar till denna kunskap, eftersom det har bäring på vad vi kan påstå om hur minnet fungerar.

Lynn Nadel, University of Arizona, summerade; minnen kan ändras, men bara under vissa betingelser. Minnens formande och om-formande påverkas starkt av emotioner. Minnens formande och om-formande påverkas också starkt av sömn. Nadel tillade att forskningen, som vanligt bedrivs under förenklade omständigheter, jämfört med den komplexa terapeutiska verkligheten.

Richard Lane, University of Arizona, drog sina slutsatser om förändring i psykoterapi, baserade på minnesforskning, och föreslog att förändring i psykoterapi kräver Aktivering av gamla minnen och emotioner (med eller utan medveten koppling till det förflutna).

Samtidigt engagerande av nya emotionella upplevelser som förändrar minnen genom re-konsolidering.

Förstärkning av de nya minnena och deras semantiska strukturer genom att öva nya handlingar/beteenden och genom att uppleva olika sammanhang.

Alltså, varaktig förändring i psykoterapi kräver ny inlärning (nya erfarenheter i mötet) och emotionell aktivering (berördhet). Att minnas det förflutna, är mindre nödvändigt. Hur nu det är möjligt att undvika det förflutna eller våra erfarenheter, om de första två är för handen, tänkte jag!

Slutligen ledde Rhonda Goldman en diskussion av tre olika filmklipp ur sessioner med olika terapeutiska metoder (CBT, EFT) utifrån frågan "Emotional arousal and memory reconsolidation: a common change process?". Slutsatsen blev nog, att så var fallet!

Det sista seminariet jag besökte leddes av Paul Wachtel, City College of New York. Hans engagerade och varma sätt att både presentera något relevant och matnyttigt och samtidigt meta-kommunicera om *hur* han ville inkludera oss lyssnare i en dialog, blev en fin avslutning. Wachtel har fö skrivit flera bra böcker om integration av olika psykoterapiformer. Hans ingång var, att eftersom vi nu vet hur mycket terapirelationen och dess kvaliteter betyder för förändring, behöver vi begrepp som synliggör den procedurella - implicita dimensionen i relationen. Hurra! sa jag, som länge hyst stor respekt för kunskapen från The Boston Change Process Study Group (Daniel Stern, Karlen Lyons-Ruth, mfl). Utgångspunkten för diskussionen blev ett citat av Karlen Lyons-Ruth, om implicit relational knowing. Wachtel läste endast upp detta, och det var långt så jag hann ej med att skriva ner det, men den intresserade uppmuntras att läsa Lyons-Ruths och andras texter i The Boston Change Process Study Group (2010): *Change in Psychotherapy. A unifying paradigm*. Norton, New York.

John Norcross's (University of Scranton) reflektion från den avslutande paneldiskussionen får även avsluta denna rapport: i den fortsatta psykoterapiforskningen, låt förändring och process komma i fokus än mer, fråga våra klienter mer, ha respekt för mångfald i forskningen, låt utbildning av psykoterapeuter präglas av integration, som en produkt av gedigen differentiering. Jag kan varmt rekommendera den svenska gruppen av psykoterapeuter, från alla olika riktningar, att följa SEPI's arbete, ja kanske t o m delta i nästa konferens i Denver, USA. En bra början är att besöka www.sepiweb.org

Katarina Mårtenson Blom

Fil dr, leg psykolog, leg psykoterapeut, psykoterapihandledare och lärare
Stockholm