

JAG KANS RÖTTER

Jag Kan har influerats av många idéer och tankar som vi har mött genom åren. Det vore omöjligt att åstadkomma en heltäckande lista av dessa olika inspirationskällor, men som ett minimum förtjänar Milton H. Erickson, Jay Haley, Insoo Kim Berg, Steve De Shazer, Michael White och David Epston att bli nämnda.

Milton H. Erickson

Milton H. Erickson (1901 – 1980) var en legendarisk amerikansk psykiatriker, som är känd som pionjär inom kortidsterapi. Han var en exceptionellt kreativ terapeut som använde en lång rad av tekniker såsom hypnos, hemuppgifter och terapeutiska berättelser i sitt arbete med patienter. Erickson arbetade med vuxna liksom med barn och hans fängslande historier om hur han hjälpt barn med olika problem, såsom tumsugning, sängvätning och fobier har varit en enorm källa till inspiration för oss alla. Följande berättelse, som återberättats av Sidney Rosen i hans förtjusande bok, *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson, M.D.* ger en glimt av hans kreativitet och förmåga att hitta en gemensam väglängd med barn.

De desperata föräldrarna till en sexårig flicka, som kallas Heidi-Ho i berättelsen, vände sig till Erickson för att deras dotter hade den dåliga vanan, att hon snattade saker inte bara från sina familjemedlemmar utan också från sina skolkamrater och från butiker. När hennes föräldrar försökte ta reda på var hon hade fått sakerna ifrån, ljög hon för dem och sa att hon hade fått dem från ”någon”. ”Finns det något att göra med en kleptomani som bara är sex år gammal som ljuger sina föräldrar rakt i ansiktet?” frågade de upprörda föräldrarna Erickson.

Erickson lovade lösa problemet. Efter att han hade diskuterat ett tag med föräldrarna satte han sig ner för att skriva ett brev till flickan. Så här stod det i brevet:

”Kära Heidi-Ho, jag är din sexårs uppväxtfe (six year old growing up fairy). Varje barn har sin uppväxtfe men ingen kan se sin egen uppväxtfe. Du har inte heller sett mig. Du kanske skulle vilja veta hur jag ser ut. Jag har ögon på min hjässa, på framsidan av mitt huvud och under min haka. Det är för att jag skall kunna se allt vad mitt barn gör, alltså det barnet vars uppväxt fe jag är. Jag har noggrant följt din uppväxt och inläring. Du har lärt dig många saker och det gläder mig. Somliga saker är lättare för dig att lära dig och somliga är svårare att lära sig. Jag har också öron. Jag har inga öron på min hjässa för de skulle hindra mina ögon att se bra. Men jag har öron på mina kinder. De finns vid ändan av en ledknut så att jag kan vända dem i vilken riktning som helst, så att jag kan höra allt. Jag har öron längs min nacke, mina sidor, mina bakben och min svans. Örat på min svans är jättestor och den finns också i ändan av en ledknut (be din pappa eller mamma förklara för dig vad en ledknut är). Jag kan vända det örat i vilken riktning som helst så att jag kan höra allt vad du säger och alla ljud som du ger ifrån dig när du sysslar med saker och ting.”

Brevet fortsatte med detaljer om hur fen såg ut, hur många bakre och främre ben den hade, hur den gick och hur den använde sina fingrar för att hålla pennan, som den använde för att skriva brev. Brevet slutade med varma hälsningar.

Enligt Erickson fungerade brevet och Heidi-Ho slutade snatta. Efter ett tag fick Erickson ett brev från flickan. Det innehöll en inbjudan till flickans födelsedag när hon fyllde sju år. Erickson tackade artigt nej – han var ju inte hennes sjuårsfe utan hennes sexårsfe.

Det som slår mig i denna berättelse är att Erickson fokuserar på barnet istället för på föräldrarna eller barnets uppväxtmiljö som man traditionellt gör i barnpsykiatri. Han tycks inte utgå ifrån att för att förändra barnet måste man först förändra föräldrarna eller barnets omgivning. Han accepterade problemet såsom det framställdes och koncentrerade sig på flickan. Men trots att han bara verkade fokusera på flickan, drog han in föräldrarna i processen och påverkade säkert också dem. Intressant för mig var också, att Erickson tycktes tänka att problemet hade att göra med inläring och att det föreföll honom så naturligt att använda fantasi i sin kommunikation med barnet.

Jag Kan utgår från liknande tankar. Fokus ligger på att hjälpa barnen, men processen genomförs på ett sätt som påverkar barnets hela omgivning. Idén om att problem kan lösas genom att lära sig färdigheter genomsyrade Ericksons arbete. När Sidney Rosen kommenterade fallbeskrivningen om Heidi-Ho sa han: ”Det är typiskt för Erickson att undvika förbud, regler och bestämmelser. Han betonar alltid värdet av inläring. I alla sina berättelser visar Erickson sig beslutsam men inte bestraffande. Hans syfte är att hjälpa barnet utveckla sin egen vilja och autonomi.”

”Sexårsuppväxtfen” spelade en viktig roll i denna berättelse. Fantasifigurer gör barn förtjusta och de gillar att kommunicera med dem. Den här idén att ha en fantasifigur som hjälper barnet har plockats upp av Jag Kan där barnen får välja en egen figur som kan hjälpa dem att lära sig sin färdighet.

Jay Haley

Milton Ericksons arbete har inspirerat många pionjärer inom den moderna kortidsterapin. En av dessa var Jay Haley (1923 – 2007), en världsberömd familjeterapeut som kallade sin hållning för strategisk terapi. Han hävdade att genom att fokusera på barnet snarare än på föräldrarna, kan man åstadkomma meningsfulla förändringar i relationer i hela familjen. Han har beskrivit denna idé noggrant i en bok som finns översatt på svenska och som heter ”Att flytta hemifrån” (Natur och Kultur). Själv gjorde jag bekantskap med denna idé under en familjeterapikonferens i Tel Aviv i början av 80-talet där Jay Haley visade en videoinspelning av en familjeterapiprocess som baserade sig på den här idén. Jag återger fallbeskrivningen så som jag minns den för att jag tror att det som jag såg då har haft inflytande på mitt sätt att tänka på frågan om fokus, alltså om man skall fokusera på barn eller föräldrarna när man löser barnproblem.

Familjen hade blivit remitterad till familjerådgivning på grund av den 12-årige sonens – jag kallar honom Larry – besatthet av eld, vilket hade lett till tre allvarliga eldsvådor som orsakat avsevärd materiell skada. Haley som fungerade som handledare i fallet, observerade samtalet med familjen bakom en envägsspegel.

Fadern, en officer inom försvaret som var en bestämd man med höga principer, var väldigt besviken på sin son. Man fick uppfattningen att han tycktes beredd att helt förskjuta honom. Modern, som var avsevärt mjukare, snyftade när man diskuterade Larrys problem. Larry själv verkade generad och besvärad. När terapeuten hade samlat tillräckligt med information om fallet ringde telefonen i terapirummet. Jay Haley, som satt bakom en spegel, bad terapeuten att ta en paus så han kunde ge instruktioner åt honom om hur han skulle handskas med familjen.

Haley föreslog att terapeuten skulle gå tillbaka till familjen och påvisa för familjen att problemet var att Larry inte kunde hantera eld. Det var meningen att man utifrån denna omformulering skulle skapa en plan för Larry att lära sig att bli bättre på att behärska eld.

För att bevisa att den nya omformuleringen var rätt, återvände terapeuten till terapirummet med ett stort metallfat, papper och tändstickor. ”Vi misstänker”, sa han, ”att ditt problem, Larry, är att du är jättedålig på att hantera eld. Det är därför vi till testa dig nu.” Med detta bad terapeuten Larry att sätt eld på pappret.

Larry gjorde som sagts och när pappret hade brunnit, sade terapeuten på ett utmanande sätt sagt åt honom något i stil av: ”Det var en dålig prestation. Du gjorde många allvarliga misstag.” Han förklarade att Larry hade hållit tändstickorna i handen på fel sätt, att han inte hade tittat på elden hela tiden, att han hade försökt släcka elden på ett farligt sätt och så vidare. Han hävdade att Larry verkligen hade behov av att bli avsevärt bättre på att handskas med eld.

Vid det här skedet vände sig terapeuten till fadern och frågade honom om han var villig att ta på sig jobbet att träna sin son att bli duktig på att hantera eld på ett säkert sätt. Fadern sa ja till detta och med det samma började de samarbeta för att dra upp ett detaljerat träningsprogram som syftade till att göra Larry duktig på att hantera eld. Träningsprogrammet bestod av en timmes träning varje dag på eftermiddagen. Under den tiden skulle fadern lära sin son sådana saker som att tända eld i den öppna spisen, använda tändstickor, göra en säker brasa i naturen, använda pulversläckare, osv. Programmet var väldigt detaljerat och fadern tycktes ta sitt jobb som eldtränare med den värdighet som jobbet förtjänade.

Far och son övade envist varje dag i flera veckor och Larry blev något av en expert på att hantera eld på ett säkert sätt. Dessutom, som ett resultat av deras intensiva arbete tillsammans kom Larry och hans pappa mycket närmare varandra och även föräldrarna, vars samarbete inte hade fungerat särskilt bra, började bli bättre. Larrys fascination för eld avtog och efter att träningsprogrammet i eldhantering hade pågått ett tag såg vi en videoscen där Larry frågar terapeuten om han redan nu skulle kunna få göra andra saker tillsammans med sin pappa.

Haley berättade att strategin hade fungerat och att Larry hade blivit av med sin besatthet av eld. Vi som såg på videon kunde med våra egna ögon se att terapin hade en gynnsam effekt på hela familjen, på alla relationerna i familjen, inte minst på relationen mellan fadern och sonen.

Återigen, liksom i Heidi-Hos fall, satte man också här fokus på barnet och inte på relationerna i familjen. Strategin påverkade dock inte enbart barnet utan alla relationer inom familjen. Det är tänkbart, att man genom att välja att fokusera på barnet i stället för på föräldrar, egentligen har en bättre chans att påverka föräldrarna än om man skulle fokusera på dem i stället.

Jag Kan bygger på samma logik. Genom att fokusera på barnet, identifiera en färdighet som barnet kan lära sig och sedan engagera föräldrarna och andra viktiga personer i barnets liv för att hjälpa honom att lära sig denna färdighet, kan man få en gynnsam effekt inte bara på barnet utan på barnets hela sociala nätverk.

Insoo Kim Berg och Steve DeShazer

Lösningsinriktad terapi är också en riktning av psykoterapi som inspirerats av Milton Ericksons idéer. Denna form av terapi utvecklades under 1970- och 1980-talen vid Brief Family Therapy Center i Milwaukee, USA, av ett terapiteam som leddes av Steve DeShazer (1940 – 2005) och Insoo Kim Berg (1934 – 2007). Lösningsinriktad terapi är en gren av terapi där fokus inte ligger på problemen (och vad som orsakar dem) utan på målen, på vad klienterna vill uppnå och vad de kan göra för att uppnå dem.

Inom den lösningsinriktade terapin är terapeutens första uppgift att få ur klienten vad han tycker vore ett bra resultat av terapin. ”Hur skulle du vilja ha det i framtiden?” är ett exempel på

en fråga som en lösningsinriktad terapeut skulle kunna fråga under det första mötet för att tydliggöra vad klienten vill uppnå med terapin. När en tydlig och detaljrik bild av vad klienten önskar är etablerad börjar terapeuten stödja och hjälpa klienten i att skapa ett projekt för att uppnå det beskrivna målet.

Jag Kan bygger på exakt samma idé med undantag för nyckelfrågan: ”Hur skall det se ut i framtiden?” har specificerats och begränsats till, ”Vad behöver barnet bli bättre på för att problemet skall försvinna?” Denna modifiering är baserad på en observation att när man jobbar med barn på ett lösningsinriktat sätt är svaret på frågan om önskvärt resultat av terapi ofrånkomligen en förväntning om att barnet förändrar sitt beteende på ett eller annat sätt, eller med andra ord, lär sig att bete sig eller reagera på ett annorlunda sätt.

Ett annat kännetecknande drag för lösningsinriktad terapi är att man fokuserar på framsteg, på de framsteg som klienten gör under terapiprocessen men också de framsteg som klienten har tagit innan terapin började. ”Har det blivit något bättre?”, ”Har det uppstått situationer där det har fungerat bra?” är exempel på typiska frågor som man ställer för att få fram information om framsteg och framgång. Fokus på framsteg och framgång har också en central plats i Jag Kan där man försäkrar att barnen får en hel del uppmärksamhet när de gör framsteg i att lära sig sina färdigheter.

Michael White och David Epston

Narrativ terapi är ytterligare en riktning inom psykoterapi som har varit en källa till inspiration för oss. Pionjärerna var Michael White (1945 – 2008) i Australien och David Epston i Nya Zeeland. I mitten av 80-talet hittade vi en artikel skriven av Michael White, som hette: *Pseudo-encopresis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles*, White 1989. I denna banbrytande artikel beskrev White en lekfull metod som han hade utformat för att hjälpa barn som led av encopres/att bajsas ner sig för att de vägrade gå på toaletten. Whites metod baserades på en idé om att man skulle skylla barnets problem på en fantasifigur som kallades ”listiga bajset”.

Artikeln beskrev en systematisk procedur där barnet, med stöd av sina föräldrar, är engagerade i en lek som syftar till att besegra och bli av med ”listiga bajset”. Denna lek är sammansatt av flera olika aktiviteter, t.ex. att springa så fort man kan till toaletten från platser där ”listiga bajset” har attackerat barnet eller fått honom att bajsas i byxorna, att anta en vana av att sitta på toaletten i minst 20 minuter efter måltider och att ge barnet en leksaktiger för att stödja det i kampen mot ”listiga bajset”.

White rapporterade om överraskande goda resultat med den här metoden – som gick stick i stäv med i stort sett allting som hade skrivits om encopres i barnpsykiatrisk litteratur – och lade grunden för ett intresse överallt i världen för den här typen av terapi där man hjälper barn att lösa sina egna problem på ett lekfullt sätt med sina föräldrars stöd. De läsare som är bekanta med narrativ terapi generellt och särskilt metoden som kallas till externalisering, kommer se att Jag Kan metoden också har fått inspiration av narrativ terapi.

* * *

Jag Kan har naturligtvis fått inspiration från många andra professionella källor men kanske ännu mer har den blivit påverkad av de många barn och föräldrar med vilka vi har jobbat med genom åren och som med sina kreativa idéer och förslag har bidragit till metodens utformning.