



BILLY LARSSON

# Känsloinriktad psykoterapi

# Logik, empiri, historik & praktik



lijkt aan een regel met  
des laatste regel: verder m.  
des regel met een punt @ 2. voor de  
als de krachten van het lood; d. waar  
de Bourgeois acsteren en e als  
naar voren. Bij f is de stijl om  
e ———— om we dus wat gaauw komen  
de ————

de voorzijde  
de Rijk  
en de  
boven  
vormen om te worden gebruikt  
het die ~~aan~~ kant van  
enig moment van te voren  
dat kan is bij 2  
5. de toetsen, die  
vrijwel de de opzettelij  
het is pannelen  
C. O. A. van  
vrijwel de de  
de Luiting Regels is

LEOPOLDUS



PSYKOTERAPIER DELAS OFTA in i psykodynamisk terapi, KBT, och humanistisk terapi – som om de vore skilda världar. Men vad händer om känslan får bli den röda tråden?

I *Känsloriktad psykoterapi* granskas arton terapimetoder ur ett känsloperspektiv. Det framkommer att viktiga inslag finns i alla skolor, att skillnaderna ofta går inom snarare än mellan skolorna – och att gemensamma nämnare blir tydliga när fokus riktas mot hur känslor hanteras.

Författaren utvecklar en modell där varje känsla kan förstås som en process. Det finns en trigger, en tanke, en kroppsupplevelse och ett beteende. Utifrån den analysen presenteras ett behandlingsupplägg. Det utgår från KBT-metoden Unified Protocol, men tar med inslag från andra terapitraditioner.

Boken erbjuder ett nytt sätt att förstå och bedriva psykoterapi – bortom skolbildningarna. Den är skriven för psykoterapeuter, psykologstudenter och alla som vill fördjupa sina kunskaper om känslornas roll för psykisk hälsa och ohälsa.

**BILLY LARSSON** är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledarutbildad, fil. dr i psykologi och författare. Han förenar här tre decenniers kliniska erfarenhet med sina studier i filosofi och kunskaper om psykologisk forskning, för att föra psykoterapiområdet framåt.

ISBN 978-91-990538-3-7



9 789199 053837



# Känslolnriktad psykoterapi:

## Logik, empiri, historik och praktik



# **Känsloinriktad psykoterapi:**

## Logik, empiri, historik och praktik

Billy Larsson

Känsloinriktad psykoterapi: Logik, empiri, historik och praktik  
1:a upplagan 2025  
Lassbo Förlag, Göteborg  
[www.lassboforlag.se](http://www.lassboforlag.se)

© Billy Larsson, 2025  
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Marie Jenevall  
Grafisk form: Edita Ramoniene  
Omslag: Sanna Sporrang

Tryck: Scandbook, 2025.  
[www.scandbook.com](http://www.scandbook.com)

ISBN 978-91-990538-3-7



*Och man må väl sucka när man finner att det är ett fåtal människor givet att utan ansträngning hämta fram de djupaste sanningar ur de egna känslornas virvel, till vilka vi andra måste bana oss väg under plågsam ovisshet och rastlöst trevande.*

Sigmund Freud





## **FÖLJANDE FÖRKORTNINGAR FÖR TERAPIFORMER ANVÄNDS**

<b>ACT</b>	Acceptance and Committment Therapy
<b>AEDP</b>	Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy
<b>APT</b>	Affektfobiterapi
<b>CFT</b>	Compassion-fokuserad terapi
<b>DBT</b>	Dialektisk beteendeterapi
<b>EFT</b>	Emotionsfokuserad terapi
<b>ISTDP</b>	Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy
<b>KBT</b>	Kognitiv beteendeterapi
<b>KT</b>	Kognitiv terapi
<b>MBT</b>	Mentaliseringsbaserad terapi
<b>MCT</b>	Metakognitiv terapi
<b>PDT</b>	Psykodynamisk terapi
<b>PFPP</b>	Panikfokuserad psykodynamisk psykoterapi
<b>SE</b>	Supportive-Expressive Treatment
<b>ST</b>	Schematerapi
<b>TFP</b>	Överföringsfokuserad terapi
<b>UP</b>	Unified Protocol



# INNEHÅLLET

Förord .....	15
Inledning – jag och psykoterapi .....	17

## DEL 1 UTGÅNGSPUNKTER - LOGIK OCH EMPIRI

<b>1. Psykologi som praktik och som vetenskap .....</b>	<b>24</b>
Psykoterapi och hermeneutik .....	24
Fyra former av hermeneutik .....	24
Hermeneutik och psykoterapi .....	28
Slutsatser .....	32
Vetenskap, analys och empiri .....	33
Den rationella analysens roll .....	33
Slutsatser om forskning .....	37
<b>2. Grundläggande känslor .....</b>	<b>38</b>
Logiken i att fokusera på känslor .....	38
Teorier om grundläggande känslor .....	39
Grundläggande känslor – Darwin, Ekman och Tomkins .....	39
Värderingsteorin .....	40
Kritik av tanken på grundläggande känslor .....	41
Feldman Barretts kritik .....	42
LeDoux's kritik .....	55
Slutsatser .....	57
<b>3. Hur känslor kan vara hjälpsamma .....</b>	<b>59</b>
Känslor av kliniskt intresse .....	60
Hur de sju känslorna kan vara hjälpsamma .....	61
Glädje .....	62
Ilska .....	62
Rädsla, ångest och oro .....	64
Sorg .....	65
Skam .....	68
Skuld .....	69
Svartsjuka .....	70

<b>4. Hur känslor kan skapa problem .....</b>	<b>71</b>
När känslor och mål drar åt olika håll .....	71
Hur de sju känslorna kan skapa problem .....	72
Glädje .....	73
Ilska .....	73
Rädsla, ångest och oro .....	74
Sorg .....	75
Skam .....	76
Skuld .....	77
Svartsjuka .....	77
<b>5. Hur känslor om känslor kan vara hjälpsamma eller ohjälpsamma .....</b>	<b>79</b>
Metakognitioner och metaemotioner .....	79
Uppdelningen mellan primära och sekundära känslor .....	80
<b>6. Känslor som en uppdelbar process .....</b>	<b>83</b>
Plutchiks modell .....	83
Gross modell .....	85
Hofmanns kritik .....	87
Scherers modell .....	88
Konstruktivism och modeller för känslor .....	90
En kliniskt användbar modell .....	91
<b>7. Modellen som förståelseram .....</b>	<b>93</b>
Triggern .....	93
Kognitiva aspekten .....	93
Kroppsaspekten .....	94
Beteendenaspekten .....	95
Sammanfattning .....	97
<b>8. Strategier för känsloreglering – empiri .....</b>	<b>98</b>
Två problematiska kategorier .....	99
Undertryckande .....	100
Distraktion .....	103
Främja positiva känslor – strategi med oklart värde .....	105
Fyra problemskapande strategier .....	109
Undvikande .....	109
Oroande .....	110

Grubblande .....	113
Repetitivt negativt tänkande .....	115
Slutsatser om problemskapande strategier .....	117
Fyra användbara strategier .....	117
Acceptans .....	118
Omfokusering .....	120
Kognitiv omvärdering .....	123
Problemlösning .....	125
Slutsatser om användbara strategier .....	127
<b>9. Tillägg för att skapa en utvärderingsmodell .....</b>	<b>129</b>
Känslor och terapirelationen .....	129
Värdefulla kompletteringar .....	130
Ökad självförståelse kopplad till känslor .....	131
Beteendeförändring .....	131
Sju punkter för att utvärdera en terapiinriktning .....	135
 <b>DEL 2 TERAPIRIKTNINGAR OCH KÄNSLOR - HISTORIK</b>	
<b>10. PDT-traditionen och känslor .....</b>	<b>141</b>
Freuds psykoanalys .....	142
Utvärderingspunkterna hos Freud .....	143
1. Mål .....	143
2. Den eller de känslor som patienten ska kunna få hjälp med .....	145
3. Vad som beskrivs för varje uppmärksammas känsla – funktion, trigger, den kognitiva aspekten, kroppsaspekten och beteendenaspekten .....	145
4. De förändringsstrategier som används (av sex olika) .....	168
5. Hur känslor hanteras i terapirelationen .....	173
6. Form av ökad självförståelse .....	175
7. Utvärdering .....	176
Sammanfattning om Freud .....	176
Den psykodynamiska traditionen efter Freud .....	177
Melanie Kleins objektrelationsterapi .....	178
Luborskys psykoanalytiska terapi .....	182
Kernbergs överföringsfokuserade terapi .....	186
Mentaliseringsbaserad terapi .....	189
Milrods behandling vid paniksyndrom .....	195

Tre affektinriktade terapier och Malans trianglar .....	199
Sammanfattning om affektorienterad PDT .....	225
Sammanfattning om den psykodynamiska traditionen .....	226
<b>11. Den humanistiska traditionen och känslor .....</b>	<b>229</b>
Gestaltterapi .....	229
Carl Rogers klientcentrerade terapi .....	234
Existentiell terapi .....	240
Emotionsfokuserad terapi .....	245
Sammanfattning om EFT .....	252
Sammanfattning om den humanistiska traditionen .....	254
<b>12. KBT-traditionen och känslor .....</b>	<b>255</b>
Wolpes beteendeterapi .....	255
Kognitiv terapi .....	262
Dialektisk beteendeterapi .....	271
Acceptance and Commitment Therapy .....	276
Unified Protocol .....	284
Sammanfattning om KBT-traditionen och känslor .....	287
<b>13. De sju punkterna – för alla inriktningar .....</b>	<b>289</b>
1. Mål och hur de sätts .....	289
2. Den eller de känslor som patienten kunna få hjälp med .....	290
3. Vad som beskrivs för varje uppmärksammas känsla – funktion, trigger, den kognitiva aspekten, kroppsaspekten och beteendaspekten .....	291
4. De förändringsstrategier som används (av sex olika) .....	294
5. Hur känslor hanteras i terapirelationen .....	296
6. Den form av ökad självförståelse som främjas .....	297
7. Utvärdering .....	297
Slutsatser om terapitraditioner och känslor .....	298
 <b>DEL 3 KÄNSLOINRIKTAD PSYKOTERAPI - PRAKTIKEN</b>	
De färdigheter som är relevanta att utveckla i psykoterapi .....	302
<b>14. Modulbaserat förändringsarbete .....</b>	<b>305</b>
Modul 1. Sätta mål och skapa motivation för att nå dem .....	306
Modul 2. Psykoedukation om känslor .....	309
Modul 3. Träning i medveten närvaro och omfokusering .....	314

Modul 4. Kognitiv omvärdering .....	317
Modul 5. Känslomässiga beteenden .....	318
Modul 6. Exponering för och acceptans av kroppsupplevelsen .....	322
Modul 7. Förändringsarbete .....	323
Modul 8. Utvärdera och blicka framåt .....	327
Sammanfattning .....	327
<b>15. Hur psykoterapiområdet bör gå framåt .....</b>	<b>329</b>
Hur denna terapi bör kategoriseras .....	329
Meningsfull konkurrens? .....	331
Greenbergs variant .....	334
Hayes variant .....	335
Fördomar mellan terapiskolor .....	336
Från skoltillhörighet till deskriptiv indelning .....	337
Färre men olika .....	338
Vikten av teoretisk integration .....	339
Referenser .....	341





## FÖRORD

Det har inte varit lätt att skriva en bok om känslor och psykoterapi som får med mina olika ambitioner. Vara noggrann med begreppsbildning, men skriva på ett tillgängligt sätt. Ha förankring i forskning men även komma med nya tankar. Vara praktiskt relevant och bidra till att utveckla psykoterapiområdet, samt kunna intressera psykoterapeuter med olika teoretisk inriktning.

Andra får bedöma i vilken mån jag lyckats.

Jag har i varje fall fått kloka synpunkter från ett antal kollegor som förbättrat den bok som nu föreligger. Därför ett varmt tack till Annika Björnsdotter, psykolog, psykoterapeut, handledare, fil. dr i psykologi, mångårig kollega, och anställd vid psykologiska institutionen i Göteborg. Till Anette Jervelycke, journalist som sadlat om till psykolog, psykoterapeut och handledare, samt varit min kollega under många år. Till Jens Knutsson, psykolog, psykoterapeut, handledare, fil. dr och anställd vid psykologiska institutionen i Lund, som jag lärt känna i gemensamt styrelsearbete. Till Claes Tovetjärn, som jag träffade när han gick sin psykologutbildning i Göteborg och jag var lärare, och som nu är universitetsadjunkt vid Polishögskolan i Borås, men likafullt har god överblick över psykoterapiområdet. Dessutom vill jag rikta ett stort tack till Erik Spelmans, nyexaminerad psykolog och poet, som gjort den sista språkgranskningen.

Eventuella återstående brister beror därför enbart på mig.



## INLEDNING – JAG OCH PSYKOTERAPI

Min tidigare bok, *Arton myter om Freud och vägen framåt*, utmynnade i att ifrågasätta det rimliga med psykoterapiutbildningar grundade på skolbildningar. Därför tog jag i inledningen upp hur min inställning till olika psykoterapiinriktningar sett ut från min psykologutbildning och framåt. Här kommer några tillägg som kan ha relevans för att förstå hur mina uppfattningar växt fram.

I tjugårsåldern vikarierade jag som mentalskötare inom BUP. Då fick jag gå en kurs i samtalsmetodik och två kurser i familjeterapi. Rollspel användes, och jag tyckte att jag fungerade ganska bra i dem, även om jag ibland blev påtagligt nervös. Och innan jag arbetade på BUP hade jag börjat gå i psykoterapi.

Upplevelsen av psykoterapien var ambivalent, men tankar väcktes om att själv bli psykolog, och jag började på psykologlinjen hösten 1982. Blev förvånad av hur få praktiska moment som ingick – jag var övertygad om att vi skulle träna på olika saker som vi gjort på de utbildningar jag redan genomgått. Utbildningen ledde därför mer till psykologisk allmänbildning än till att utveckla terapeutiska färdigheter. När jag påbörjade min PTP-tjänstgöring 1992 hade jag därför, på en praktisk nivå, inget annat att inspireras av än det jag lärt mig före psykologutbildningen – alltså några dagars utbildning, och egenterapi. Det räckte hyfsat långt och jag fungerade väl i att bemöta människor i kris – hade förmodligen fångat upp något av min terapeuts empatiska förhållningssätt som gjorde att jag fungerade i samtalssituationer. Jag kunde också hjälpa patienterna att förstå hur deras problem ofta hängde ihop med deras uppväxt. Sådana insikter gick i sin tur att använda till att få patienterna att bli mer accepterande gentemot sina känslor och försöka använda dem konstruktivt. Någon mer genomtänkt förändringsstrategi än så hade jag inte. Visste inget om behandlingar för olika diagnoser, och när jag stötte på knepiga fobier blev jag rätt ställd.

Det gick ändå bra för mig när jag arbetade inom psykiatri under 90-talet. Jag var omtyckt som behandlare för jag kunde bemöta människor på ett förstående sätt,

och blev duktig på att hjälpa människor med självmordsproblematik. Men nu efteråt inser jag att jag hade kunnat vara mer effektiv och haft betydligt kortare terapier, men vägen till den insikten blev lång.

Under andra halvan av 1990-talet kom jag i kontakt med kognitiv terapi. Det skedde i mitt arbete för det fanns ett fåtal psykologer inom Göteborgs psykiatri med sådan inriktning, samt genom att jag läste några svenska böcker i ämnet. Jag såg en poäng med hemuppgifter men uppfattade terapin som överstrukturerad genom att man skulle ha en nedskriven agenda och gärna med förslag till ungefärlig tidsåtgång till varje punkt, och tyckte terapin var väl inriktad på tankar. Men efter att via jobbet ha fått gå en fyradagars introduktionskurs i kognitiv terapi 1998 kom jag att uppskatta den kognitiva terapin mer även om tveksamheter fanns kvar, och det gick sådär när jag provade att använda vad jag lärt mig. Efter ett tag gick det dock bättre när jag insåg att flera av de kognitiva inslagen var mer ett sätt att underlätta för att patienter skulle våga göra något nytt snarare än att vara effektiva i sig, alltså underlätta för det som kallades beteendeeexperiment.

När jag via mitt arbete inom psykiatri även fick gå en kognitiv psykoterapeututbildning blev jag mer entusiastisk. Det var i början av 2000-talet, och jag fick klart för mig bredden inom den moderna KBT:n, såsom dialektisk beteendeterapi (DBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Nu verkade KBT inte stelt längre, och det blev självklart att se mig som KBT-terapeut. Men jag provade aldrig diagnosspecifik behandling utifrån en manual, var alltför rädd för att misslyckas om jag på egen hand skulle använda en manual. Samtidigt var jag inte motiverad till att gå utbildningar för att lära mig diagnosspecifika behandlingar. Tyckte att jag redan gått så mycket i terapi och olika utbildningar, så mer utbildning var jag inte lockad av.

Jag hade alltså inte än hittat min inriktning. ACT var spännande, och påminde en del om familjeterapi med paradoxala interventioner som jag kände till, men jag var rädd att människor skulle känna sig lite förlöjligade av sådana inslag. Dessutom såg jag vissa likheter mellan kulten runt ACT och den kult runt psykoanalytikern Jaques Lacan som fanns i Göteborg, och var skeptisk till terapi grundad på karismatiska förespråkare. ACT rymde också avancerade teorier. Men jag håller mig borta från alltför avancerade teoribyggen, för jag vill verkligen begripa vad en teori går ut på, vilket jag tycker är svårt, även om jag alltid läst mycket.

Någon gång runt år 2007 fick jag ögonen på en artikel av David Barlow som handlade om att han och medarbetare höll på att utveckla något som kallades Unified Protocol (UP). UP beskrevs som ett diagnosöverskridande upplägg som syftade till att patienten skulle lära sig färdigheter för att hantera sina känslor.

Färdigheterna skulle vara de mest grundläggande inom KBT, och ett viktigt inslag var att lära sig att inte undvika känslor. Jag insåg att det här kunde passa mig. Dels utifrån min livserfarenhet, där jag kommit fram till vikten av att inte vara rädd för mina känslor utan förstått att de kunde vara en tillgång. Dels verkade teorin vara så pass enkel att den skulle kunna passa mig. Dessutom handlade upplägget om färdigheter, och det var ett begrepp som jag uppskattade mer än tal om så kallade verktyg i KBT. Så jag bestämde mig för att UP skulle jag hålla koll på.

När Barlow och medarbetare 2011 publicerade UP-manualen samt en arbetsbok för patienten insåg jag att efter att ha arbetat som psykolog i 19 år, hade jag hittat något som verkade passa mig. Jag attraherades intellektuellt för att det verkade ovanligt begripligt, och beskrivningarna av modulerna var tillräckligt tydliga för att jag trodde att jag skulle kunna arbeta i enlighet med boken. Och jag gillade bredden i inslagen. Medveten närvaro fanns med, men tillsammans med kognitiva interventioner och exponering. Därför tyckte jag UP verkade rymma de bästa inslagen från KBT-fältet.

Jag föreslog att Natur & Kultur skulle översätta böckerna. Förlaget var positivt, och jag fackgranskade översättningarna. I mars 2013 publicerades böckerna på svenska och då kunde jag som privatpraktiserande psykolog börja arbeta med UP eftersom patientens arbetsbok nu fanns på svenska. Det tog lite tid att komma in i upplägget, men allt eftersom började jag använda UP för de patienter som hade en svårare problematik. Det blev lyckat, för patienterna uppskattade upplägget mer än jag vågat hoppas, och det blev glest med avhopp. Även om jag hade trivts med att arbeta som psykolog tidigare blev det nu än bättre. Förut hade jag haft svårt att arbeta med generaliserat ångestsyndrom och tvångstankar, men nu hade jag ett upplägg som fungerade. Med tiden kom jag även att göra vissa modifikationer av upplägget i UP som jag tyckte gjorde det aningen bättre.

När jag skriver detta har jag hunnit bli över 60 år, har arbetat som psykolog i 30 år, och kommer knappast att ändra mitt sätt att bedriva terapi på annat än marginellt. Det som jag ser som den största bristen med KBT är för lite betoning av relationella färdigheter. Den har jag försökt avhjälpa med min bok *Att älska en vuxen människa: Användbara tankar och färdigheter* (Larsson, 2018).

Utifrån denna bakgrundsbeskrivning vill jag åstadkomma följande med denna bok:

Min övergripande målsättning är att bidra till att psykoterapiområdet slutar bestå av olika terapiskolor med egna utbildningar, och blir som andra delar inom vården. Det vill säga, en tillämpning av vetenskap och beprövad erfarenhet, och inte

tillämpning av forskning inom en viss terapiskola. Då tror jag att en beskrivning av terapiområdet utifrån hur man arbetar med känslor kan bli ett sätt att se likheter och skillnader, styrkor och svagheter, som går utöver indelningen i terapi-skolor, och därmed kan skapa viss samhörighet bortom den egna skoltillhörigheten eller utbildningsbakgrunden.

Jag läste lite filosofi innan jag började på psykologlinjen, där bland annat vetenskapsfilosofi ingick, vilket gör att min framställning har viss påverkan från filosofin. Det leder till att jag vill lyfta fram att empirisk forskning visserligen har en given plats inom psykoterapifältet, men det finns mer än forskning att stödja sig på. Logiska resonemang spelar roll i teoribygge, och användande av vår vardags-psykologiska förståelse spelar stor roll i klinisk praktik. Och jag tror att användandet av vår vardagliga förförståelse ofta är det som avses med åberopandet av hermeneutik, en tanke som ingår i påståenden om att olika terapiinriktningar – läs psykoanalys och KBT – skulle ha olika vetenskapssyn. Den tanken har en bräcklig grund, något jag också vill lyfta fram.

Jag vill även sätta in arbetet med känslohantering i ett historiskt sammanhang. Det görs genom en översikt av synen på känslor inom de tre stora skolbildningarna: den psykodynamiska, den humanistiska och KBT. Därmed hoppas jag skapa förståelse för att rimliga sätt att arbeta med känslor inte behöver vara bundna till en viss terapiskola.

Slutligen vill jag ge ett bidrag till psykoterapeutisk praktik. Främst utifrån min erfarenhet av att ha arbetat med UP i drygt 10 år, men även utifrån mitt intresse för relationella färdigheter. Den bakgrunden gör att jag vill förtydliga vissa inslag i UP och göra några modifikationer. Då vill jag även ha med några förbättrande inslag från känslorinriktade terapier med annan skoltillhörighet. Och sammantaget tänker jag att det kan ha ett värde som behandlare att ha mer än de amerikanska böckerna att utgå ifrån.

Boken är alltså mitt sätt att sammanfatta vad jag kommit fram till när det gäller psykoterapi efter att ha hållit på med det på ett eller annat sätt i nästan hela mitt vuxna liv. Förhoppningen är både att tydliggöra hur känslorinriktad psykoterapi kan bedrivas, och även försöka skilja ut vad som kan vara några av de bättre sätten.



# 01

Utgångspunkter – logik och empiri

---



I DENNA DEL UTVECKLAS EN modell för att utvärdera terapiinriktningar – med känslor som den röda tråden. I nästa del används modellen för att granska arton olika terapiinriktningar. I den tredje och sista delen formuleras praktiska tankar om hur känslorinriktad psykoterapi kan bedrivas i praktiken.

Den här delen inleds med vetenskapsteoretiska reflektioner. Min uppfattning är att skillnaderna på det här området mellan olika terapiskolor inte är så stora som det ibland framställs som. Därefter tar jag upp kritiken av tanken på grundläggande känslor, för den behöver bemötas för att resten av min framställning ska ha relevans. Sedan görs en analys av de sju känslor som jag anser att människor oftast vill ha hjälp med. Både av hur de kan vara hjälpsamma och problemskapande. Jag går vidare med en beskrivning av en känsla som en process. Den modellen knyts sedan samman med resultat från psykoterapiforskningen. Först om vilka förhållningssätt till känslor som bidrar till att patientens problem fortsätter, och sedan om vilka interventioner som bidrar till förändring. Allt detta leder fram till en modell med sju punkter, som kan användas för att granska en terapiform utifrån ett känslofokus.

Dessa punkter används i del 2 för att utvärdera hur man arbetar i olika terapiformer, som tillhör någon av de tre terapiskolorna psykodynamisk terapi, humanistisk terapi och kognitiv beteendeterapi. Syftet är att se om granskningen kan leda till insikter om likheter och skillnader mellan inriktningar på ett sätt som inte bestäms av till vilken terapiskola terapiformen räknas. I den granskningen beskrivs inte enbart teorier utan även synpunkter ges på den teoretiska inramningen. Det hoppas jag ska inspirera till givande reflektioner. Kanske på egen hand eller på en utbildning. För boken är tänkt att vara lämplig på terapiutbildningar, även om jag har ett mer personligt anslag än vad sådana böcker ofta har.

I del 3 fördjupas hur man praktiskt kan arbeta med känslor i terapi på ett sätt som gör anspråk på att överskrida uppdelningen i terapiskolor.

Till sist. Jag kallar den som går i terapi både för klient och för patient, eftersom jag inte tycker att det ena ordet är bättre än det andra.

## PSYKOLOGI SOM PRAKTIK OCH SOM VETENSKAP

Den kommande framställningen kan underlättas genom att först reda ut två vetenskapsteoretiska frågor. Den ena är missuppfattningen att användningen av hermeneutik skulle vara något unikt för psykodynamiska terapier. Den andra är idén om psykologin som en empirisk vetenskap. Den kan missa värdet av vardagsvetande och analys av vardagsbegrepp.

### PSYKOTERAPI OCH HERMENEUTIK

Vad för sorts vetenskap som psykologin ska karaktäriseras som är omdiskuterat, och i synnerhet inom psykoterapiområdet har diskussionens vågor svallat höga. Där har även hävdats att viss form av psykoterapi bör ses som en hermeneutisk vetenskap. Men då blandas sådant ihop som bör hållas isär.

Det som bidragit till förvirring är att psykoanalys både är namnet på en psykoterapiform ("gå i psykoanalys") och på Freuds teorier. Reflektioner om psykoanalytikerns arbetssätt har då använts för att dra slutsatser om psykoanalys som vetenskap, där slutsatsen blivit att psykoanalysen är en hermeneutisk vetenskap. Till exempel hävdar psykoanalytikern Steele att "psykoanalysen är en tolkande vetenskap – en systematisk hermeneutik" (Steele, 1979, s. 389).

Ett sådant påstående skiljer inte mellan psykoanalys som terapiform och som teoribildning. I stället underförstås att psykoanalys utmärker sig gentemot andra former av psykoterapi genom inriktningen på tolkande och hermeneutik. Det kan starkt ifrågasättas. Med följande argument.

#### Fyra former av hermeneutik

Hermeneutik betyder ungefär tolkningslära, och har kommit att bli ett samlingsnamn för en brokig skara idéer där begrepp som tolkning, mening och förståelse

spelar en central roll (Ödman, 1979). Brokigheten gör att det inte är helt lätt att ringa in vad hermeneutik är, men jag gör ett försök.

Det går att urskilja fyra sätt att använda begreppet hermeneutik på. De är inte helt åtskilda men är ändå värda att hålla isär.

En användning är som kontrast till positivism. Sociologen Sten Andersson skriver i *Positivism kontra hermeneutik* att ”klyftan mellan dem är djup och omfattande. Det är kort sagt frågan om två diametralt motsatta livsinställningar eller världsåskådningar” (S. Andersson, 1979, s. 9).

Det finns två problem med en sådan kontrastering. Det ena är att knappast någon i dag kallar sig positivist. Att påstå att någon är positivist blir därför mest ett nedsättande omdöme om någon vars åsikter man ogillar. Det andra är att positivism och hermeneutik kan ses som komplement snarare än som varandras motsatser. Det förutsätter att man gör en tolkning av ”positivism” som inte är pejorativ utan har ett deskriptivt innehåll, och handlar om att förespråka forskning om generella regelbundenheter, där kvantitativ forskning spelar stor roll (Lundh, 1999). Hermeneutik för sin del är en etablerad kvalitativ vetenskaplig metod. Så resonerat blir positivism och hermeneutik inte kontrasterande världsåskådningar utan olika sätt att bedriva forskning på, där metodvalet passar olika bra, beroende på forskningsfrågan. Utvecklingspsykologi är då ett område med inslag av kvantitativ forskning såsom frekvens av olika anknytningsmönster, medan föräldrars upplevelser av förlossningsvården kan lämpa sig för en kvalitativ studie.

Det går dock att förstå hur det blivit möjligt att göra en stark kontrast mellan positivism och hermeneutik. Det har funnits en vetenskapsfilosofisk inriktning från första halvan av 1900-talet som ofta har kallats för logisk positivism. Dess ambition var att försöka skilja ut vad som var vetenskap (något bra) och påståenden som var metafysiska (något meningslöst). Tanken blev att vetenskap kännetecknades av att hitta regelbundenheter i det observerbara, och det som gick att observera kallades för det positiva, i betydelsen det som är givet. Sådan positivism finns inte kvar inom vetenskapsteorin, eftersom många tankar i traditionen visat sig inte fungera (C. M., Allwood & Erikson, 2021). Samtidigt finns en hermeneutisk filosofisk tradition (Hallberg, 1999). Den blev framträdande från 1800-talet och framåt, även om den har äldre anor än så. I början av 1800-talet fördjupade Schleiermacher tanken om *den hermeneutiska cirkeln*. I slutet av 1800-talet lanserade Dilthey uppfattningen om skillnaden mellan naturvetenskap och humanvetenskap: naturen förklarar vi, men själslivet förstår vi. Och i mitten av 1900-talet förde Gadamer fram tankar om förståelse och fördomar.