

Från tanke till själens läkning

TEXT ANN THÖRNBLAD FOTO YVONNE ENMAN

Den kognitiva terapin fokuserar på sambandet mellan våra tankar, inre bilder, känslor och handlingar och tillskriver patienten en aktiv roll.

Terapiformen grundades av amerikanen och psykoterapeuten Aron Beck på 60-talet och har också varit i fokus för flera vetenskapliga studier. De visar bland annat att 80 procent av dem som gått i kognitivt terapi mår bättre och upplever en högre livskvalitet.

Petri Mykkänen, socionom, psykoterapeut och reumatiker, arbetar sedan flera år med kognitiv terapi på sin mottagning i Örebro med goda resultat. Han är något av en vardagsfilosof som funderat lite längre än de flesta av oss kring existentiella frågor, utan att för den sakens skull förlora sig i allvaret. Tvärtom har han glimten i ögat, med känsla för tillvarons ljuspunkter och den blandningen borde göra honom till en bra psykoterapeut. För ett par år sedan kom hans självbiografiska roman *Exist - det blinda seendet*, som bland annat handlar om hans väg till och arbete som psykoterapeut och kognitiv terapeut. Petri Mykkänen, idag 36 år, är barnreumatiker och förlorade synen vid 15 år ålder. Det har gett honom särskilda insikter som han har integrerat i sin terapeutroll.

– Det är klart att det har påverkar mig, jag fick ju tidigt inblick i själsliga

bekymmer, säger han. Mina erfarenheter, bland annat från barnpsykiatrin, har lärt mig hur viktigt det är att visa klienten respekt. Just relationen är utan tvekan den mest oundgängliga komponenten när man ska arbeta med människor och utveckling.

Detta samband har även kunnat påvisas på ett övertygande sätt i modern psykoterapiforskning. I de studier som har presenterats kring de gynnsamma effekterna av kognitiv terapi står relationen mellan behandlaren och klienten för 30 procent.

– Jag behandlar människor med depression, ångest och fobier men också de som befinner sig i kris. Några av mina klienter har varit och är reumatiker, att bli sjuk innebär i sig en kris, och terapi är ett sätt att bearbeta de förändringar och den funktionsförlust som sjukdomen innebär. Det kan också vara en hjälp till att mentalt kunna hantera trötthet och smärta.

– Vi har alla en uppsättning av livsregler som vi har fått med oss från barn- och ungdomsåren. Om kärleken har fått villkor, till exempel bara visas vid prestationer som bra betyg, kan det bli tufft när vi inte lever upp till våra egna ideal. Då gäller det att bryta den onda

cirkeln, att finna nya livsregler som gagnar oss bättre.

Kognitiv betyder tänkande.

Det har såväl i det kliniska arbetet som i terapiforskning framkommit att de tankar och förställningar som personer med ångest och depression besväras av ofta är orealistiska och alldeles för hårda och klandrande mot dem själva, förklarar Petri.

– Enligt mitt sätt att se på den kognitiva emotionsterapin handlar det mycket om att tydliggöra de val, små vardagliga såväl som stora existentiella, man väljer att göra eller att inte göra. Istället för att bara låta allt ske försöker man själv vara med och styra händelserna. Man frånsäger sig självbedrägeriet i vilket man intalat sig att man bara är ett offer för omständigheterna.

Den kognitiva terapin är praktiskt inriktad och syftar till att insikter ska manifesteras i det yttre livet, det vill säga att de ska leda någonstans. Därför använder sig terapeuten av ett flertal praktiska övningar och ofta får klienten hemuppgifter.

– Det kan röra sig om allt ifrån dagböcker där du skriver ner en situation som besväras dig på något sätt, dina tankar och känslor kring det, eller att

nedteckna din livslinje för att få en konkret bild av både positiva och negativa händelser, säger Petri.

Övning i avslappning

För den som har ont eller är stressad kan meditation vara ett sätt att slappna av. Jag praktiserar det själv när jag har värk. I korthet handlar det om att fokusera på andningen och försöka varva ner, sedan visualiserar man en flod och föreställer sig ett löv som passerar. Det följs sedan av flera löv som glider förbi längs med den inre floden.

Det är en övning som hjälper Petri att skapa en viss distans till smärtan. Det betyder inte att den försvinner, men upplevelsen av den förändras.

– Det handlar om en slags neutralitet, att inte identifiera sig med smärta, men heller inte spänna sig och bråka med den utan att låta den vara, förtydligar Petri.

För en person som lider av depression kan det handla om att så ett frö till livslustens blomma.

Då kan hemuppgiften bestå av att se en rolig film eller spela in en cd med favoritlåtar.

– Nästa gång pratar vi om musiken. Varför valde du den här sångaren, vad är det du tycker om, vad väcker tonerna?

Insikt ger egenkunska

Signifikativt för kognitiv terapi är just själva undersökandet, att terapeuten genom hoppingivande och insiktsbefrämjande frågor ger klienten möjlighet att rekonstruera bilden av sig själv och sitt liv.

– Det är ett gemensamt arbete mellan terapeut och klient, handlar det om värk, så kan frågorna kretsa kring när har du ont, hur ofta och på vilket sätt? Sedan talar vi om bemästrandestrategier som hjälper till att hantera smärtan.

– I den kognitiva emotionsterapin fokuserar man på sambandet mellan våra tankar, inre bilder, känslor och handlingar. Det ena kan inte sägas vara viktigare än det andra, däremot har det visat sig att just genom att närma sig problem via tankeprocessen kan en bra ingång skapas i försöken att hela själen, säger Petri som också betonar det positiva stråket. Att människan alltid är större än sina problem och att varje kris rymmer en möjlighet.

– Bara för att du upplever en situation som hopplös behöver det inte betyda att den verkligen är det.

Några vanliga tankefallor

Allt eller inget tänkande: Brist på gråskala. Det som inte är perfekt är misslyckat.

Övergeneralisering: En enskild händelse betraktas som typisk, istället för en händelse bland flera andra.

Negativt tänkande: Positiva erfarenheter som talar emot ens egen negativa uppfattning sorteras bort.

Tankeläsning: Vi betar oss som om vi visste vad andra tänker, fast vi inte har några bevis. Till exempel Jag vet att hon tyckte att jag var korkad, trots att den andra varit vänlig.

Känslotänkande: När vi antar att känslomässiga reaktioner alltid återspeglar den sanna verkligheten.

Personalisering: Vi utgår ifrån att enbart vi själva bär ansvaret för ett negativt händelseförlopp i en relation eller på arbetet.

Källa: www.psyksoc.com
Petri Mykkänens hemsida

Nya perspektiv av Petri Mykkänen

*Livet känns smått, allt tycks gröttigt grått,
Men så fastnar en fläck av det gråa på det svartaste svarta,
och det lyser opp
Det gråa får liv, i detta nya perspektiv.*



Petri Mykkänen är legitimerad psykoterapeut, socionom, och filosofie magister med inriktning i psykosocialt arbete. Dessutom är han vidareutbildad i krisbearbetning, hans specialutbildning inom psykoterapi har gått via den inriktning som kallas för; kognitiv psykoterapi, vid Svenska Institutet För Kognitiv Psykoterapi, Sabbatsbergs Sjukhus i Stockholm.

Vid sidan av arbetet på mottagningen i Örebro är han även verksam som behandlingsansvarig på Brokks Hus. Det är ett privat drivet behandlings- och aktivitetscenter för unga vuxna med missbruksproblem.