

Integrera andlighet i psykoterapi

Kuratorn och traumaspecialisten Savannah Rosén vill integrera andlighet i psykoterapi inom offentlig vård. Att föra in samtal om andlighet i psykoterapirummet ligger enligt Savannah i linje med ett biopsykosocialt perspektiv och att vården enligt Socialstyrelsen ska vara personcentrerad. Det handlar om att respektera individens andliga behov och att använda de transcendent erfarenheterna som en resurs i terapin samt att integrera andligheten i vardagslivet.

Text Katarina Johansson Foto Angelika Avangelina Wahlström



NAMN Savannah Rosén.

FAMILJ Man och en dotter på 10 år.

BOR Kungälv.

YRKE Kurator på en krismottagning.

MOTTO "Det du löper ifrån, förföljer dig, för att förlösa dig". *Vigdis Garbarek.*

AKTUELL MED Podden "Psykoterapi och andlighet" (finns där poddar finns) och egen privat mottagning.

KORT
OM
SAVANNAH

Savannah Rosén är kurator, specialiserad på traumabehandling. Efter många år inom yrket håller hon nu på att vidareutbilda sig till psykoterapeut. Vid sidan av sitt ordinarie arbete inom den offentliga vården vid en krismottagning i Göteborg har hon nyligen

också startat en egen privat mottagning och tillsammans med en kollega lanserat podden "Psykoterapi och andlighet". Savannah berättar inledningsvis

att ungefär 50 procent av de människor som hon möter professionellt har andlighet, någon form av tro eller spiritualitet med sig till terapirummet.

- Att inte inkludera andlighet i sådana kurativa sammanhang om personen har behov av det skulle vara konstitigt, säger Savannah. Enligt Socialstyrelsen ska vård dessutom vara personcentrerad, vilket i praktiken innebär att prata om det som är viktigt för personen. Har man haft det tufft i livet, kanske varit med om trauma i barndomen eller svåra livshändelser kan andlighet vara hjälpsamt. Det

är med andra ord jätteviktigt, men det kan också ställa till det. Transcendent tillstånd kan väcka en längtan och göra att man vill komma bort från vardagen, liknande ett drogberoende eller flykt från livet här och nu.

SAVANNAH MENAR att skillnaden mellan tillståndet "där" och "här" kan leda till en split.

- När man är "där", i det transcendent tillståndet, är allt väl, allt är kärlek, allt är "icke två", allt hör ihop, allt är "familj", men det kan vara en stor kontrast till det som är "här" i vardagen, exempelvis smärta, sorg eller ensamhet. Jag arbetar med att hjälpa klienten att få ihop det så att hen kan tillgodogöra sig andligheten i sitt vardagsliv.

SAVANNAH FRAMHÅLLER vikten att få med kroppen och föra in det andliga i den fysiska kroppen.

- Har klienten en historia med trauma märks det i kroppen och nervsystemet som ett kroniskt stresspåslag eller posttraumatiskt stresssymptom. Ett anknytnings-trauma kan exempelvis vara att genomgående inte

ha blivit sedd, älskad eller tröstad. Psykoterapi kan då behövas för att bearbeta det som klienten har varit med om så att kroppen kan bli lugn och trygg och klienten förstår sig själv. Terapeuten kan i sådana situationer lyfta in transpersonella erfarenheter i terapirummet, till exempel genom att göra en guidad visualisering för att få kontakt med den kärlek som klienten kände "där" under den transcendent erfarenheten och föra in det i kroppen "här" och nu. Hur härligt det än var "där" förstår klienten också, som efter exempelvis en nära döden-upplevelse, att livet "här" är viktigt.

INTRESSET FÖR för andlighet och terapi är både professionellt och djupt personligt för Savannah.

- Jag upplevde redan som barn transcendent tillstånd av kärlek och ljus. Det kändes helt naturligt för mig och var det viktigaste i mitt liv. Som vuxen sa min inre guidning till mig att jag behöver få ihop det andliga med det psykologiska traumat i mitt liv. Det ledde till att jag började läsa psykologi. Jag arbetade då bland annat som medita-



” Det andliga är för mig självreflektion, oavsett vad man gör, som en konstant inre bön. Det är ett sätt att leva.

tionslärare och med kroppsterapi och frigörande dans. Det blev en viktig vändpunkt i mitt liv och en inre resa på två ben. Det som har varit hjälpsamt för mig vill jag nu föra vidare till andra.

SAVANNAH ANSER att det är särskilt viktigt att ta med det andliga när man arbetar med trauma.

- Trauma handlar om frågor om liv och död och då måste man få prata om det andliga och existentiella frågor i terapirummet. Det ingår också i humanistisk psykologi och kan även inkluderas i det som inom offentlig vård kallas ett biopsykosocialt perspektiv.

- Jag tar aldrig upp andlighet om inte att klienten tar upp det, förtydligar Savannah. Jag kan leda in till samtal genom att ställa frågor som "Vad har varit hjälpsamt för dig?" när personen exempelvis lider av ångest. Klienten kan då berätta att bön eller änglar har varit hjälpsamt. Vi har vanligtvis träffats några gånger innan det kommer upp och skapat en tillit, men ibland kan det komma direkt vid första telefonsamtalet.

INTE SÄLLAN INLEDER klienten samtalet om egna andliga erfarenheter med "Du kommer nog tycka det här är tokigt, men ...". ▶

Vad är Mad studies?

Mad studies är ett nytt framväxande interdisciplinärt forskningsfält som samlar forskare, terapeuter, "överlevare av psykiatri", anhöriga och konstnärer för att utforska och förstå psykisk ohälsa. Begreppet myntades av Richard A. Ingram 2008 och har vuxit fram från funktionshinderrörelsen, feminism och queerteorier. Rörelsen kritiserar framför allt konventionella biomedicinska förklarings- och behandlingsmodeller, medikalisering och diagnostisering. De framhåller att det är en mänsklig rättighet att få hjälp med sitt lidande utan att patologiseras. I stället för terapeuters och forskares tolkningsföreträde lyfts individens egen berättelse och erfarenhet fram som kunskaps- och meningsbärande. Det kan också vara lättare att i det offentliga samtalet föra fram detta utifrån ett socialt och de utsattas perspektiv.

TERAPIFORMER SOM INKLUDERAR ANDLIGHET

Det är framför allt inriktningar som transpersonell psykologi som inkluderar andlighet i den mänskliga erfarenheter och terapiformer inom humanistisk psykologi, exempelvis existentiell terapi, gestaltterapi och logoterapi. Huvudinriktningarna inom svensk offentlig vård är kognitiv beteendeterapi och psykodynamisk terapi, varav den första dominerar. Oavsett inriktning och terapeutens utbildning handlar det om terapeutens intresse för andlighet och mod att föra in det i terapirummet.

” En terapeut ska varken föra över sin egen tro på klienten eller undvika det som kan ha varit hjälpsamt för klienten, oavsett vad det är, utan vara följsam utan att döma. Det är personcentrerad vård och ett professionellt bemötande.

- De vill på så sätt försäkra sig och visa att de är införstådda med att det kan uppfattas som att de skulle vara galna. Då ligger bollen hos mig som terapeut att göra något med det. De flesta terapeuter bortser från klientens berättelse, undviker ämnet och går snabbt vidare. Det krävs mod att stanna kvar och till exempel be klienten berätta mer om bönen eller ånglarna och hur det kändes då. Vanligtvis berättar de då att de upplevde lugn. Jag menar att det är jätteviktigt att ha med detta som en resurs i vardagen och i terapin. En person som exempelvis kallar sig ateist ska också bekräftas i det som har hjälpt hen. En terapeut ska varken föra över sin egen tro på klienten eller undvika det som kan ha varit hjälpsamt för klienten, oavsett vad det är, utan vara följsam utan att döma. Det är personcentrerad vård och ett professionellt bemötande.

EN KLIENT KAN i terapirummet också behöva prata om negativa erfarenheter av det andliga.

- Klienten har kanske varit i en andlig miljö som har varit gränslös och skrämmande. Jag kallar det "andlig gaslighetsing" när man tar olika tros-satser, till exempel att allt är kärlek, och använder det onyanserat och okärleksfullt, som att allt är okej. Det kan vara allt från rena övergrepp till gruppträck. Klienten kan behöva bearbeta sin egen historia så att hen inte låter sig domineras eller dominera eller övertyga andra om att hens sanning är den enda rätta.

ENLIGT TIDIGARE forskning finns det samband mellan trauma och andliga erfarenheter även om de kan inträffa spontant när och var som helst.

- Man kan även söka sig till andliga miljöer för att man vill något mer och komma bort från exempelvis smärta och brister i barndomen, men risken är som sagt att det blir en split i personen. Det är därför det är så viktigt att kombinera andlighet med psykoterapi. Känsliga människor som exempelvis håller på med meditation och får en energetisk upplevelse som de inte kan hålla kan komma in på områden som i vårdsammanhang kallas för psykos och hallucinationer. Upplevelsen blandas då med obearbetat psykologiskt material och innebär således inte bara kärlek och ljus. För mig handlar det inte om att ta bort smärta utan leva med det för att kunna vara hel som människa. Hel som i helig.

I DET SVÅRA kan man påminna sig om den transcendent upplevelsen och låta det vara en referenspunkt.

- Vad sa den? Jo att allt är ett, allt är kärlek, allt är väl. Det innebär att även smärtan här och nu är väl. Tyvärr har vi i en västerländsk kontext konstruerat en dualitet mellan gott och ont som inte stämmer med verkligheten. Det kan också finnas en vilja att undvika smärta men den transpersonella aspekten kan hjälpa oss att hålla smärtan, att orka känna och bearbeta den. Det innebär att våga vända sig inåt och ta kontakt med klumpen i magen i stället för

att söka sig utåt, till exempel till sociala medier, eller vilja fly bort till det transcendent. Det andliga är för mig självreflektion, oavsett vad man gör, som en konstant inre bön. Det är ett sätt att leva.

FÖR SAVANNAH handlar det med andra ord om att integrera andligheten i det vardagliga livet.

- Vardagen är också ett mysterium. Det är liv manifesterat. Mysteriet är här och nu, inte där. För mig är andlighet en väldig personlig inre resa, men i västerländsk kultur har andlighet kommersialiserats. När folk pratar om upplysning låter det som att de vill bort härifrån, men de människor som jag har träffat som har realiserat sig själva har realiserat "ett icke två", att allt är ett eller vad man vill kalla det. Det kan kallas "living transcendence", det är ett "trait", en egenskap som genomsyrar personens liv, och inte bara ett "state" eller tillfälligt tillstånd.

SAVANNAH HAR nyligen tagit steget fullt ut och kallar sig numera aktivist.

- Det har varit en mögnadsprocess att våga komma ut ur det andliga skåpet. Vi är många som inte har vågat prata om våra transcendent erfarenheter eftersom sekulära normer har varit så starka. Det andliga har heller inte varit något som man som terapeut tar upp i fikarummet. Samtidigt finns det forskning som visar att tro och andlighet kan vara jättestarka hopp- och livgivande mekanismer. Jag har blivit modigare med åren

och den ökade friheten som medelåldern bär med sig.

NÅGOT SOM OCKSÅ har givit mod är Savannahs magisteruppsats "Att bemöta en andlig kris inom en professionell kontext - ett Mad studies perspektiv på medikaliseringen av transpersonella erfarenheter" vid Institutionen för socialt arbete vid Göteborgs universitet. I studien har Savannah intervjuat nio professionella terapeuter, bland annat om hur de har fått ihop ett naturvetenskapligt biopsykologiskt perspektiv med en transpersonell andlig förståelse.

- Ofta betraktas dessa två paradigmer som varandras motsatser. Studien visar att deltagarna har fått jobba med att få ihop det. Det är först när de har gått i pension som de har vågat prata öppet om det, men aktuell forskning om psykedeliska droger som behandlingsmetod

vid exempelvis ångest och depression kan också göra det lättare att prata om det idag.

DET HAR OCKSÅ blivit vanligare att klienter i terapirummet berättar att de använt psykedeliska droger på egen hand.

- Det är framför allt klienter i 30-årsåldern som delger det. Vissa har positiva erfarenheter som kan ha lett till genomgripande förändringar men flertalet har haft negativa, svåra och förvirrande erfarenheter som de inte har fått ihop med sitt vardagliga liv. Inte sällan finns tidigare trauma med smärta i klientens historik. Det saknas dessutom en intention med den symboliska resan som finns med vid en professionell behandling. Det kan också vara svårt för klienten att prata om det i andra situationer av rädsla för hur hen ska bli bemött.

MÅNGA AV SAVANNAHS vänner som är psykoterapeuter pratar också mer öppet och vill att det ska pratas mer om det andliga utan att bli bedömd utifrån ett naturvetenskapligt paradigmer.

- Vi som har ett transpersonellt och humanistiskt perspektiv ska också få höras och inte enbart de som har ett biopsykologiskt perspektiv och tycker att det är trams. Samtidigt som det inte är mainstream är det ändå det på något sätt. Det finns en större öppenhet för det andliga idag. 🌱

Plus mer

www.savannahrosen.se
Podden "Psykoterapi och andlighet".
Savannahs magisteruppsats:
www.gu.se/handle/2077/79324
Mad studies: www.madinsweden.org

Spiritual bypassing

En terapeut behöver också vara medveten om vad som kallas "spiritual bypassing". Det innebär att klienten använder andlighet som ett sätt att fly eller undvika svårigheter i vardagen som hen behöver ta itu med, exempelvis relationsproblem.

McDonaldisering

McDonaldisering är ett begrepp för kommersialisering av i det här fallet andlighet, till exempel McSpirituality och McMindfulness. Begreppet som "spiritual materialism" och "spiritual narcissism" innebär att andlighet blir en del av eller används av egot för att prestera och framhäva sig själv och sina "andliga framgångar" i stället för att tryggt landa i sig själv.

◆ KRISTALLER ◆ SMYCKEN ◆ RÖKELSE ◆ KURSER ◆

Butiker: Västerlånggatan 21, Gamla stan & Hökens gata 6, Slussen i Stockholm.



Nya återförsäljare hälsas välkomna!

KRISTALLRUMMET.SE



KRISTALLTEMPLET



KRISTALLBIBLIOTEKET

