

## Efterlyses: Genusperspektiv på kognitiv psykoterapi

Eva Gafvelin Ramberg

Då man bläddrar i Sokraten eller försöker hålla sig informerad om nya rön inom kognitiv psykoterapi är det uppenbart att det är en livskraftig och kreativ psykoterapeutisk skola.

Det kommer ut en strid ström av böcker som ger handfasta råd och hela manualer för hur vi ska behandla depression, ångest, utbrändhet, missbruk etc. Det känns roligt och spännande att vara verksam inom den kognitiva traditionen.

Tyvärr saknas det i litteraturen ofta ett genusperspektiv på psykiska störningar och kognitiv behandling. Det förefaller egendomligt att könsfrågor inte fått en mer framträdande roll i en modern behandlingsinriktning, som kognitiv psykoterapi.

Att kvinnors respektive mäns livsvillkor präglar vilka psykiska problem vi kommer att utveckla och att merparten av psykiatriens patienter är kvinnor är ju uppenbart för de flesta psykoterapeuter.

I mitt arbete inom barn- och ungdomspsykiatri talar vi ofta, behandlare emellan, om hur samhällsklimat och könsroller påverkar förekomsten av ätstörningar, ångest och självdestruktivitet hos flickor och unga kvinnor.

Trots det, uppfattar våra unga patienter vanligen sina bekymmer som högst individuella och delvis självförvållade. Det finns således ett stort glapp mellan de olika "sanningar" som behandlare och patienter lever med, något som stämmer dåligt överens med den öppenhet och jämbördighet som vi eftersträvar i kognitivt förhållningssätt. Det borde vara på sin plats att man i psykoterapi även diskuterar det samhällsklimat som underblåser utseendefixering, perfektionism och självkritik hos flickor och unga kvinnor. Jag tycker emellertid att det varit svårt att, i den kognitiva litteraturen, finna metoder att föra in köns- och samhällsfrågor i det terapeutiska samtalet.

### Könsteoretisk kritik av psykologi

Eva Magnusson, leg psykolog och docent har i sin utmärkta bok "Psykologi

och kön" (Natur och Kultur, 2002) visat hur existerande könsföreställningar präglar psykologin som vetenskap. Den kritik som riktats mot psykologin har främst omfattat följande områden.

- **Brister i psykologins kunskap om kvinnor.** Dessa brister har sitt ursprung i att tidigare forskning ofta uteslutit och förvrängt kunskap om kvinnor. Det har förekommit att kvinnors resultat tagits bort ur undersökningar eftersom de reagerat annorlunda än män på de uppgifter som de ställts inför. På så sätt har allmän psykologisk kunskap baserats på män, medan kvinnor har kommit att betraktas som ett undantag. Sådana metodfel har efter den kritik som framkommit blivit ovanliga idag.

- **Brister i vetenskapsteoretiska utgångspunkter** kan medföra forskning och därmed aktuell kunskap blir snedvriden.

*Universalism* innebär att psykologiska teorier söker efter förklaringar som är giltiga för alla människor, eller alla människor av ett visst kön. Man tvingas då bortse från det specifika i människors erfarenheter.

*Essentialism* är ett filosofiskt begrepp, som har sitt ursprung hos Platon, och innebär att man antar att det finns en identisk kärna, biologisk eller psykologisk, inom alla kvinnor eller inom alla män. Uttryck som "den mänskliga naturen" eller "det genuint kvinnliga" avspeglar ett essentialistiskt tänkande.

*Individualism* innebär att man söker förklaringar främst hos individen. Ett sådant synsätt kan göra det svårt att integrera kunskap om strukturella skillnader mellan och inom grupper i samhället. Maktskillnader, t ex mellan kvinnor och män, blir då osynliga. Man får en benägenhet att se strukturella förhållanden som huvudsakligen psykologiska fenomen.

*Reduktionism* innebär dels att man analyserar ett fenomen i sina beståndsdelar, dels att man förklarar dessa beståndsdelar med hjälp av mekanismer på en lägre analytisk nivå än det studerade fenomenet. Ett vanligt exempel är att förklara

uppmätta könsskillnader, i någon förmåga, som effekter av hormonnivåer eller hjärnanatomi.

- **Psykologin i samhället.** Psykologisk vetenskap är en integrerad del av samhället och har stor betydelse för hur människor formar sin vardagsförståelse av sig själv, sina upplevelser och sin omgivning. Det är lätt att tillskriva orsaker till människors problem huvudsakligen till individer och bortse från betydelsen av sociala och strukturella förhållanden. Detta kan få köns specifika konsekvenser t ex då man förutsätter att mödrar bär skulden för barns och vuxnas psykiska problem.
- Feminister har också kritiserat psykologisk yrkespraktik, t ex psykoterapi, för att ofta bortse från könsfrågor och ibland vara öppet fördomsfull.

### Socialt konstruerade kön

Socialkonstruktivistiska och diskurspsykologiska tankegångar har på senare år haft en framskjuten plats i socialpsykologin. Diskursiv psykologi är ett begrepp som ofta används av brittiska socialpsykologer. Socialkonstruktivism har sitt ursprung i sociologin och har använts mycket inom den systemiska traditionen. I detta sammanhang används begreppen i stort sett synonymt.

En diskurs tillhandahåller beteckningar för ett fenomen och regler för hur de ska användas. Diskursen gör det möjligt att förstå fenomenet på ett visst sätt och därmed inte på andra sätt.

Det vi uppfattar som kunskap och sanning är representationer som har sitt ursprung i socialt samspel människor emellan.

Språket har kommit i särskilt fokus för diskursivt orienterade analyser, eftersom det är språket som tillhandahåller de kulturellt gångbara kategorierna när vi ska förstå oss själva och omvärlden. Samtidigt är mänskliga relationer förutsättningen för att språket ska existera. Det gör att språkets betydelse och dess kategoriseringar aldrig blir helt determinerande - de är alltid i någon mån förhandlingsbara.

En diskurspsykologisk infallsvinkel ger oss möjlighet att ifrågasätta vissa självklarheter som genomsyrar vardagstänkandet. De vanligaste könsdiskurserna i västerlandet har hittills

”skapat” kvinnlighet och manlighet som naturliga, inneboende skillnader som leder till konsekvenser på samhälls- och lokal nivå. Det medför att människor kommer att uppleva sig som *psykologiskt* könspräglade därför att den *sociala* könspräglingen så fullständigt genomsyrar vardagsfarenheterna. Det innebär inte att vi enbart är offer för yttre påverkan. Det är individens föreställningar, om vem han eller hon är, som är i fokus. Dessa föreställningar bearbetas ständigt hos individen i hennes sociala sammanhang; de omvandlas, förhandlas, förstärks och undermineras. (Magnusson, 2002)

### Könsperspektiv i behandling

Hur kan då dessa kunskaper om socialt konstruerat kön och om de olika livsvillkor som gäller för kvinnor och män tillämpas i praktiskt psykoterapeutiskt arbete?

Som jag tidigare nämnde är det ont om konkret vägledning i den kognitiva psykoterapins huvudfåra. Om vi vidgar synfältet något och tittar på näraliggande psykoterapeutiska traditioner så finns inspiration att hämta i dialektisk beteendeterapi, i systemisk narrativ tradition och i Eva Axelsens integrativa modell.

### Dialektisk beteendeterapi

Marsha Linehan(1993) har utvecklat dialektisk beteendeterapi som en behandlingsmodell för patienter med borderlineproblematik.

DBT vilar på ett biosocialt synsätt vilket innebär att problematiken uppstår till följd av en samverkan mellan individens temperament och uppväxtmiljö. Barn som har ett krävande temperament, t ex i form av oregelbundenhet i mat- och sömnrhythm, långsam tillvänjning till nya situationer och intensiva affekter och som växer upp i en miljö där man har svårt att validera barnet, kommer att ha en ökad risk att utveckla en emotionell instabilitet. Följderna av en uppväxt i en invaliderande miljö blir att barnet inte lär sig att tolerera och reglera sina emotioner och får svårt att lita på sina egen upplevelse och tolkning av det som sker. Individen förlorar därmed tilltron till sig själv och tvingas förlita sig på andras bedömningar, värderingar och upplevelser. Studier visar att sexuella övergrepp är en viktig bakgrundsfaktor. Övergrepp kan förstås som den yttersta invalideringen, den yttersta bristen på

empati och respekt.

Marsha Linehan(1993) konstaterar att kvinnor får borderline-diagnos mycket oftare än män. Därmed kommer könsaspekter på individens självupplevelse och interpersonella fungerande att vara av särskilt stor betydelse.

Kvinnor, liksom andra underordnade grupper, kommer att i högre utsträckning utveckla ett relationellt och socialt själv, d v s ett själv som inkluderar det sociala sammanhanget.

Kåver och Nilsson(2002) hänvisar till studier som visar att män och kvinnor upplever sociala situationer mycket olika. Kvinnor förefaller värdesätta samstämmighet och samarbete högre än män och socialt nätverk betyder mer för kvinnors välbefinnande och psykiska hälsa. Detta är av intresse då vi nu lever i en tid och en kultur som värdesätter autonomi. Då individer med emotionell instabilitet är särskilt känsliga för ensamhet, upplever de ofta att de är på kollisionskurs med rådande samhällsvärderingar.

Linehan(1993) framhåller att det är särskilt viktigt att uppmärksamma kontextuella faktorer då ett kulturellt präglat begrepp som ”självet” används för att förklara ett annat kulturellt definerat begrepp som ”psykisk hälsa”.

Dialektik förutsätter ett systemperspektiv på verkligheten, ett holistiskt synsätt som överensstämmer med både ett feministiskt och ett kontextuellt sätt att se på psykopatologi.

### Systemisk narrativ tradition

Social konstruktionism är den bärande idén inom den systemiska traditionen. Michel Foucault är en av de tänkare som fått stor genomslagskraft. Hans analys av makt och maktrelationer har använts av Michael White i utformandet av narrativ terapi. (Lundby, 2002) White har främsta tagit fasta på

- *makt i form av maktrelationer* d v s som en samhandling. Makt kan inte ses som något i sig själv, utan visar sig på olika sätt i vardagens samhandling, i social praxis, i diskurser och i kunskap som uppstår. Vi är vana att betrakta makt som begränsande, men makt är också en formande och bestämmande faktor i människors liv. Då några konstruerade idéer får status som sanna kommer dessa att vara nor-

maliserande i den meningen att människor kommer att uppmanas att forma och skapa sina liv i enlighet med dem.

- *det finns en intim relation mellan makt och kunskap.* Diskursen i samhället bestämmer vilken kunskap som anses som sann, riktig och passande i samhället, så att de som kontrollerar diskursen, kontrollerar också kunskapen.
- *maktens tekniker.* Både Foucault och White har intresserat sig för hur vardagsmakt praktiseras. I stället för att påstå att maktteknikerna blir satta i system ovanifrån för att påverka dem som är under, hävdar man att upprinnelsen till maktteknikerna uppträder på det lokala planet. De tar sig huvudsakligen uttryck som social kontroll. På så sätt kommer människor att ha en aktiv roll i sin egen underkastelse. Individer, i dethär fallet kvinnor, kommer att hela tiden utvärdera sitt eget beteende och bli engagerade i att forma sig själva. Anorexi och bulimi kan man mycket väl förstå som den yttersta uttrycksformen för sådan maktteknik.
- Då vissa synsätt, diskurser, blir förhärskande kommer alternativa kunskaper att förtryckas och hamna i skymundan. Dessa undertryckta sanningar beskrivs som alternativa berättelser, nyskrivning av historien, i narrativ terapi. I det terapeutiska arbetet uppmanas klienterna att upptäcka och utveckla dessa alternativa berättelser och med hjälp av den nya kunskap som blir synlig ta tillbaka makt och kontroll över sina egna liv.(Lundby, 2002).

### Integrativ psykoterapi enligt Eva Dalsgaard Axelsen

Eva Dalsgaard Axelsen (1997) lyfter fram att ett av de viktigaste problemskapande belastningarna är att bli utsatt för makt och kontroll. Det gäller framför allt maktutövande som är oförutsägbart och svårt att förstå. Invalidering och gränskränkning, t ex vid sexuella övergrepp, utgör extrema påfrestningar som påverkar människor så att de upplever sig maktlösa, hamnar utanför sitt sociala sammanhang och får en skadad självkänsla.

### Utvecklandet av feministisk teori och psykoterapi

Espin och Gawelek (1992) framhåller att många feministiska psykologiska teorier som formulerats, i hög utsträckning har beskrivit vita medelklasskvinnor i västerlandet. Kvinnor av annan hudfärg, ursprung och kultur har hamnat i skymundan.

Författarna lyfter fram social konstruktionism som ett användbart paradigm för att beskriva kvinnors och andra undanskymda grupperas verklighet och utveckla en feministisk approach på psykologisk behandling.

Humanistiska person-centrerade teorier innehåller goda ansatser men Espin & Gawelek ser emellertid två dilemman med den humanistiska traditionen.

1. Personens historia accepteras så som den berättas, valideras. Detta framstår vid första anblicken som ett sympatiskt drag, men om man tar i beaktande att kvinnor som regel lever i ett kontext av förtryckande strukturer är accepterande inte tillräckligt. Det kan medverka till att man sålunda validerar själva den förtryckande strukturen och situationen förblir oförändrad.
2. Locus of control betonas starkt som en egenskap inom individen. Detta antagande kan vara svårt att hantera i mötet med kvinnor som lever i svårt diskriminerande och förtryckande omständigheter. Den yttre världen bjuder på kontrollerande faktorer i kvinnors liv. Författarna framhåller att de humanistiska teorierna kan vara användbara om man även beaktar kvinnors yttre sociala erfarenheter.

Hur utvecklar man då en feministisk teori som grund för praktiskt behandlingsarbete?

Espin och Gawelek (1992) lyfter fram några punkter som bör utgöra grunden för ett sådant teori-bygge.

- En feministisk teori måste omfatta alla kvinnors erfarenheter. Man kan inte nöja sig med att beskriva privilegierade vita kvinnors erfarenheter.
- En feministisk teori måste uppmärksamma kontextuella faktorer. Kvinnors erfarenheter förmedlas i stor utsträckning av det sociala nätverk som omger henne och det sociala nätverket förändras också till följd av förändrade inre upplevelser.

- En psykologisk teori om kvinnor bör vara pluralistisk, d v s erkänna de stora skillnader som finns mellan kvinnors erfarenheter till följd av klass, ras, kultur, sexuell läggning etc.
- Jämbördiga relationer bör utgöra basen för utvecklandet av en feministisk teori. Det är alltså väsentligt med en jämbördig relation mellan forskare och försöksperson och mellan terapeut och klient. Försökspersoner och terapiklienter är medskapare av den nya kunskap som genereras.

### Kan kognitiv psykoterapi vara feministisk ?

Som jag ser det finns det goda förutsättningar för att utveckla ett genusperspektiv på kognitiv psykoterapi. Den jämbördiga relationen, det uppriktiga mötet och betoningen av individens autonomi är ju grundläggande byggstenar i kognitiv terapi.

Konstruktivism och social konstruktionism är nära besläktade, med gemensam människosyn och kunskapsyn.

I den narrativa traditionen har man på ett konstruktivt sätt funnit sätt att samtala om begränsande och befriande faktorer i livet, t ex i begreppet självberättelser.

Samtidigt erbjuder kognitiv psykoterapi mer konkreta verktyg att ta itu med depression, ångest mm. Jag föreställer mig att ett ömsesidigt utbyte mellan dessa båda inriktningar skulle vara givande. Vidare krävs det att vi inom kognitiv psykoterapi, utvecklar medvetenheten om kontextuella faktorer både på familje- och samhällsnivå, samt inte minst att vi granskar de behandlande institutioner där vi är verk samma, både offentliga och privata.

Jag tycker det vore spännande att få synpunkter och idéer från andra Sokraten-läsare om hur vi kan utveckla en modern feministisk kognitiv psykoterapi.

Eva Gafvelin Ramberg  
leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut,  
handledare  
e-post: eva.gafvelin-ramberg@nll.se

\*\*\*\*\*

### Referenslitteratur

Dalsgaard Axelsen, Eva (1997). *Symptomet som resurs. Psykiske problemer og psykoterapi*. Oslo: Pax forlag.

Espin, O & Gawelek, K (1992). Women's diversity: ethnicity, race, class and gender theories of feminist psychology, i L.S. Brown & M. Ballot (ed) *Personality and Pathology*. New York: Guilford Press

Kåver, Anna & Nilsson, Åsa (2002). *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning. Teori, strategi och teknik*. Stockholm: Natur och Kultur.

Linehan, Marsha M.(1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Lundby, Geir.(2002). *Livsberättelser och terapi. Om nyskrivning av historier och ett narrativt arbetssätt*. Stockholm: Natur och Kultur.

Magnusson, Eva (2002). *Psykologi och kön. Från könsskillnader till genusperspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur.