

# DEBATT

Väck debatt eller reagera på andra inlägg!

Mejla: [redaktionen@psykologtidningen.se](mailto:redaktionen@psykologtidningen.se)



Joakim Löf, Ulla Risling och Mats Pihlgren:

## "Ny forskning talar för egenterapi"

Med anledning av debatten kring egenterapi i förra numret av *Psykologtidningen* (7/2015) vill vi belysa missuppfattningar om egenterapi. Det har även varit en diskussion på Facebook-gruppen "Psykologer" och en debattartikel av Mattias Lundberg och Johan Waara i frågan (1).

Egenterapi syftar till ökad insikt och reflektion kring det egna sättet att fungera och i anslutning till

**"Vi föreslår att egenterapikursen slås ihop med kursen i psykologisk behandling"**

detta kan den också komma att verka behandlande, även om den också har ett annat syfte. Vi vill lyfta fram den forskning som på senare år bekräftat den psykodynamiska terapimodellens fokus på självreflektion.

**Studier har visat** att mer flexibla terapeuter med trygga anknytningsmönster kan anpassa sitt bemötande efter vad den kliniska situationen kräver (2). Terapeuter med ett tryggt anknytningsmönster fick bättre resultat vad gäller minskade symtom

med en svår patientgrupp än dem med otrött anknytningsmönster (3).

En brittisk studie av egenterapis del i terapiutbildningen fann att de som gått eller gick i egenterapi hade högre mentaliseringsförmåga vid utbildningens start än de som inte haft egenterapi.

**Under utbildningen** ökade allas mentalisering men mot slutet befann sig fortfarande de som inte gått egenterapi på en lägre nivå (4). En studie undersökte sambandet mellan utfall i patientarbetet och tidigare egenterapi: "The higher the clinician rated her personal therapy alliance, the more that clinician's patient felt that her symptoms improved" (5).

John Norcross menar att den forskning som finns talar för egenterapis positiva betydelse: "the experience of personal therapy has been positively associated with the clinician's self-reported and rater-observed warmth, empathy, genuineness, awareness of countertransference, and increased emphasis on the therapeutic relationship" (6).

De studier på egenterapi som finns ger ett stöd för egenterapis betydelse för psykodynamisk terapi. Där-

för ser vi med oro på viljan att avskaffa egenterapi.

Kritikerna har dock en poäng i att regleringen av egenterapi har varit för tvingande. Vanligtvis har det varit psykologer skolade i kognitiv beteendeterapi som varit kritiska. Vi föreslår att egenterapikursen slås ihop med kursen i psykologisk behandling. Varje inriktning skulle då ges självständighet att utveckla kursen i psykologisk behandling, med eller utan egenterapi, och vi gissar att kontroverserna kring egenterapi då skulle försvinna.

Det juridiska kan man lösa dels genom att lägga till en skriftlig examination där man reflekterar över egenterapi. Dels bör inte egenterapi betraktas som sjukvård och man kunde hitta en skattemodell utan

oms för utbildningsterapi.

Vi ser med stor tillförsikt fram emot den spännande utvecklingen inom det psykodynamiska terapifältet. Det vore ironiskt om man när forskningen om självreflektionens betydelse i psykodynamisk terapi tagit fart skulle avskaffa en central beståndsdel i utbildningen som gynnar utvecklingen av denna förmåga.

**JOAKIM LÖF**, psykolog, psykoterapeut, MBT-teamet Huddinge

**ULLA RISLING**, psykolog, specialist klinisk psykologi, psykoterapeut, Risling Partners AB

**MATS PIHLGREN**, psykolog, psykoterapeut, handledare, Humlan, Gymnasieskolans Psykoterapimottagning, Lagerhuset Psykoterapimottagning i Göteborg

■ En längre version av artikeln finns på: [www.relationellarummet.com/2015/08/12/egenterapi-psykodynamisk-terapi-och-evidens](http://www.relationellarummet.com/2015/08/12/egenterapi-psykodynamisk-terapi-och-evidens)

### REFERENSER:

- Lundberg M & Waara J (2015). "Egenterapi måste granskas". [www.mynewsdesk.com/mattiaslundberg/pressreleases/debattartikel-egenterapi-maaste-granskas-1190346](http://www.mynewsdesk.com/mattiaslundberg/pressreleases/debattartikel-egenterapi-maaste-granskas-1190346).
- Slade A (2008). The implications of attachment theory and research for adult psychotherapy. *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Schauenburg H, Buchheim A, Beck K, Nolte T, Brenk-Franze K, Leichsenring F, Strack M & Dinger U (2010). The influence of psychodynamically oriented therapists' attachment representations on outcome and alliance in inpatient

psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 20 (2): 193-202.

4. Trowell J, Davids Z, Miles G, Shmueli A & Paton P (2008). Developing healthy mental health professionals: what can we learn from trainees? *Infant Observation*, 11 (3): 333-343.

5. Gold S H, Hilsenroth M J, Kuotmann K, & Owen S J (2015). Therapeutic Alliance in the Personal Therapy of Graduate Clinicians: Relationship to the Alliance and Outcomes of Their Patients. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22: 304-316.

6. Norcross J C (2005). The psychotherapist's own psychotherapy: Educating and developing psychologists. *American Psychologist*, 60, 840-850.