



# Nu Centrerad Terapi

Tredje vågens  
kognitiva terapiers  
möte med gestaltterapi

*Vadstena Gestaltdialog 2011*

---

## Vad är nucentrerad terapi (NCT)?

NCT är en ny terapiform som integrerar det man ibland kallar den tredje vågens kognitiva terapier med bidrag från gestaltterapi. Bland de nya terapierna räknas bland annat mindfulness, ACT (Acceptance and commitment therapy) och schematerapi. De kallas även ibland för "accepterandeterapier". Det betyder att man eftersträvar en acceptans och ökad medvetenhet kring oönskade symptom snarare än att förändra dem.

Det kan verka paradoxalt men forskning har visat att undvikande- och kontrollstrategier inte minskar utan snarare ökar symptomen. Om vi till exempel undertrycker en oönskad känsla så försvinner den inte, den tar sig bara nya uttryck. Om vi motarbetar svåra tankar upphör de inte utan tenderar att plåga oss ännu mer. Det är som med uppmaningen "tänk inte på en skär elefant". Medvetandet uppfattar inte ordet "inte" utan hör bara ordet "skär elefant" - genast upplever vi en inre bild av en skär elefant. På samma sätt visar det sig att alkoholists sug ökar när han förbjuder sig att tänka på alkohol.

Om undvikande är problemet så är i stället acceptans och exponering lösningen. Exponering betyder i det här sammanhanget att helt enkelt våga möta sitt problem. Först när vi är kontakt med verkligheten här och nu kan vi påverka situationen. Om jag har problem med ledsenhet räcker det inte att tala om problemet, jag måste uppleva känslan för att förstå hur jag ska hantera den. Ett grundantagande i dessa terapier är att vi inte kan ändra på våra inre tillstånd i stunden. Tankar och känslor dyker upp utan att vi kan kontrollera dem. Det mest meningsfulla valet blir då att försöka acceptera och släppa taget om dem.

### Spontan förändring

Ökad medvetenhet uppenbarar ofta nya kreativa handlingsalternativ och väcker nya reaktionsmönster. Vi kan inse att vissa saker inte låter sig förändras, att mycket av det som vi brottas med ligger utanför vår kontroll. Det gäller således att skilja på det som vi kan förändra och det som inte låter sig påverkas. Terapin handlar om att hitta konstruktiva strategier för att förändra det vi kan och acceptera det vi inte kan påverka.

Ett område som vi mycket väl kan förändra är vår attityd till upplevda svårigheter. Med andra ord, det är inte hur vi *har* det utan hur vi *tar* det som är av störst betydelse.

Vi kan till exempel betrakta våra negativa tankar och inse att de inte är några absoluta sanningar. Vi kan även konstatera att vår ledsenhet inte behöver vara ett problem och att vi kan vara ledsna utan att nödvändigtvis försöka ändra på känslan. Det visar sig att det som får finnas, det som accepteras, frigör förändringsenergi och leder till att tillstånd övergår till nya tillstånd. Det är som en naturlag - vi förändras helt enkelt spontant.

## Så här fungerar NCT i praktiken

*NCT- terapins fem faser:*

1. *Fokus på nuet (Vad är du medveten om här och nu?)*
2. *Fokus på exponering av stimuli (Vill du möta dina svårigheter här och nu?)*
3. *Fokus på tidigare strategier (Vad har du provat?)*
4. *Fokus på acceptans (Kan du tillåta upplevelsen att vara?)*
5. *Fokus på mening och motivation (Vad motiverar dig att stanna med upplevelsen och pröva nya handlingsalternativ?)*

Att beskriva en terapeutisk process i olika faser är naturligtvis vanskligt. NCT är inte någon manualbaserad terapiform där man steg för steg rör sig i en bestämd riktning. Snarare är rörelsen cirkulär vilket innebär att bearbetningen sker genom att man rör sig fram och åter mellan de olika faserna. Man kan även se det som att terapeuten vägleds av en handfull principer som motsvaras av de fem olika faserna. Dessa tillämpas på olika sätt - endast terapeutens kreativitet sätter en gräns för hur det låter göras!

Här följer ett exempel på hur processen kan gå till:

### **Mannen med den auktoritära pappan**

*En man söker terapi då han upplever problem med en auktoritär pappa. Han har provat att lösa problemen på egen hand men upplever nu situationen som hopplös. Han beskriver sig som alltför snäll och känner sig eftergiven inte bara gentemot pappan, utan även mot människor i allmänhet. Han säger att han vill lära sig att säga nej, bli mer bestämd mot pappan och människor i allmänhet. Han vill gärna veta hur det kunnat bli så här.*

NCT är en utforskande och experimentell terapiform. Frågan *hur* ett problem uttrycker sig är viktigare än *varför*. I terapin undviker vi spekulationer om eventuella orsaker till svårigheterna. I stället strävar vi efter att aktualisera problemet i terapirummet för att på så vis skapa en möjlighet att utforska och påverka symtomen här och nu. Ett viktigt grundantagande i NCT är att all förändring sker i nuet (**fas 1**). Smärtsamma händelser från det förflutna behöver återskapas och mötas i nuet för att kunna bearbetas.

Det räcker inte att bara prata om sitt problem, även om det kan vara en god början att sätta ord på det som är svårt. I NCT strävar vi efter att byta tempus i klientens berättelse - från imperfekt till presens. Om han talar *om* sin pappa ber vi honom i stället tala *till* sin pappa. Det är det som avses med exponering (**fas 2**).

Klienten ombeds kanske i en gestaltövning att föreställa sig pappan på en stol framför sig. När de nu sitter tillsammans ges han en möjlighet att utforska hur han hindrar sig att komma vidare. Han beskriver kanske att han känner ilska men varken vågar stanna i känslan och än mindre uttrycka vad han känner och tänker. I samtalet med pappan på stolen uppvisar han

nu de olika strategier han använder för att försöka hantera situationen. Kanske överanpassar han sig och blir mån om att säga de rätta sakerna för att inte stöta sig med pappan (**fas 3**).

Många kommer till terapin med en önskan att bli bättre på att göra det som de redan gör. I det här fallet skulle det kunna ligga en dold vädjan hos mannen med budskapet; "hjälp mig att bli av med min ilska", eller kanske "visa mig hur jag ska få pappa nöjd så han lämnar mig ifred".

Det här är en viktig punkt i den terapeutiska processen. Klienten upplever sig sitta fast, som i en återvändsgränd. Han kan inte göra på det gamla sättet och vet inte hur han ska göra annorlunda. Eftersom terapeuten inte tillhandahåller svar på dessa frågor kan klienten uppleva hur otillräckliga de tidigare strategierna är.

Ofta är det själva undvikandet och sökande efter kontroll som är klientens verkliga problem. Terapeutens föreslår nu mannen att göra tvärtom och han frågar kanske "vill du pröva att stanna kvar i kontakt med pappa, se honom i ögonen och bara stanna med det som dyker upp inom dig" (**fas 4**).

Mannen flackar med blicken och skruvar på sig, tittar till slut ned mot golvet utan att säga något. Efter en stund vänder han sig mot terapeuten och börjar ge exempel på faderns övertramp gentemot honom.

Terapeuten gör honom medveten om hans undvikande och ber honom vara uppmärksam på hur han gör (**fas 1**). Klienten är tyst en stund och säger sedan att han är rädd för pappans eventuella ilska, att det är jobbigt att sitta här med honom.

Terapeuten bekräftar det rimliga i mannens reaktioner men undrar samtidigt hur pass framkomligt hans beteende är (**fas 3**). Efter en stunds samtal framstår det tydligt för mannen hur meningslöst det är att hoppas på att pappan ska förändras. Inget kommer att bli annorlunda så länge han inte kommunicerar tydligare. Han bekräftar att det är just de här svårigheterna som är skälet till att han sökt terapi.

Terapeuten undrar "Vad skulle hända om du stannade kvar i kontakt med din pappa? Trots din rädsla. Kanske berätta hur du har det?". Mannen tvekar lite och svarar efter ett tag "jag vet inte, jag har nog alltid försökt slippa möta pappa på det här sättet."

Terapeuten frågar då mannen vad som eventuellt skulle kunna vara vinsten med att ändå stanna kvar i mötet med pappan trots att det väcker svåra känslor. (**fas 5**). Klienten dröjer och svarar sedan "jag vet att jag behöver göra det. Han är gammal och jag vill inte att han ska dö utan att jag har talat med honom. Kanske skulle vi kunna få en bättre relation. Jag är hur som helst övertygad om att jag skulle känna stor lättnad och säkert en hel del självrespekt om jag gjorde det".

## **Kontraktet ger trygghet**

Det är viktigt att man vet åt vilket håll man ska gå tillsammans. I det terapeutiska kontraktet formulerar man ett gemensamt mål. Fördelarna är flera. Dels kan terapeuten inom ramen för kontraktet föreslå övningar och hålla kvar ett valt fokus samtidigt som klienten kan känna sig trygg att man håller sig till det avtalade. Ett formulerat kontrakt är inte tvingande utan kan när som helst omformuleras. Man kan även göra tillfälliga avsteg om det dyker upp andra angelägna motiv i förgrunden.

Kontraktet kan se ut så här: *Jag ska utforska mina känslor. Tillåta mig att vara arg. Möta pappa på stolen och berätta hur jag har det med honom. Jag ska uttrycka det jag behöver och säga nej till det jag inte vill ha av honom. Jag ska bli tydligare mot andra människor.*

*De bestämmer sig för att träffas en gång i veckan under femton veckor. Efter sju veckor ska de göra en avstämning i förhållande till kontraktet.*

## **Hur slutade mannens terapi?**

Efter avslutad terapi skulle mannen kunna beskriva följande:

*När jag kom till terapin kände jag mig hopplös, min självkänsla var i botten. Idag har jag en helt annan självbild. Jag vet nu att jag gjort så gott jag kunnat i mitt liv utifrån mina förutsättningar. Jag dömer varken mig själv eller någon annan för de svårigheter jag upplevt i livet. Det känns som om jag försonats. Jag ser min pappa tydligare idag. Jag har varit arg på honom men nu kan jag också se med ömhet på honom. Han har svårt att visa mig närhet men det gör mig inte arg och ledsen som tidigare. Jag väntar inte längre på att han ska förändras, det kommer han aldrig att göra. Jag känner idag att jag kan leva det liv som jag vill. Jag har blivit bättre på att säga ifrån och att uttrycka mina behov. Idag har jag det mycket bättre med andra människor.*

## **NCT och schematerapi**

Psykologisk behandling blir idag alltmer integrativ. Gamla gränser mellan olika skolbildningar luckras upp mer och mer. Fördelen är att ensidigheter som man tidigare kunde möta i vissa terapiformer kan undvikas. Ibland har kognitiv terapi kritiserats för att vara ytlig och helt bortse från den historiska präglingen och uppväxtens betydelse. På liknande sätt har psykodynamisk terapi kritiserats för att förlora sig i dessa frågor utan att erbjuda verktyg att handskas med livet här och nu.

I schematerapi, som är en integrerad del i NCT, förenas ett kognitivt förhållningssätt med ett psykodynamiskt. Ett schema är ett sammanhängande system av automatiska tankar, känslor och beteenden som utvecklats över lång tid. Många av våra mest grundläggande scheman utgår från upplevelser och antaganden tidigt i livet. De kan handla om utanförskap, kärlekslöshet, tillitsbrist, etc. Under vissa betingelser aktiveras våra scheman och vi

återupplever här och nu-situationen i enlighet med schemats grammatik. Gamla tankar och känslor och tankar invaderar oss och vi fångas i vårt historiska drama.

I NCT är det möjligt att kartlägga sina scheman och efterhand hitta nya strategier att hantera dem. Vissa scheman kräver mer grundlig bearbetning i terapin men kan även hanteras med tidigare beskrivna förhållningssätt. Genom att tidigt upptäcka när ett schema är på väg att aktiveras kan man påverka dess inflytande. Med medvetenhet och acceptans fångas vi inte på samma sätt av schemats tankar och känslor.

Om du vill läsa mer om de terapiformer som ligger till grund för NCT rekommenderas följande böcker och artiklar:

**Gestalterapi:**

Boktips: Hanne Hostrup - Gestalterapi - En introduktion till grundbegreppen

Läs om gestaltterapi på [Gestaltinformations hemsida](http://www.gestaltinformation.se) (www.gestaltinformation.se)

**ACT:**

Boktips: Steven Hayes - Sluta grubbla, börja leva

Artikel om ACT i tidskriften [Sokraten 3/2004](http://www.kognitiva.org/files/file.php?id=139) (www.kognitiva.org/files/file.php?id=139)

**Mindfulness:**

Boktips: Mark Williams, Jon Kabat Zinn, m fl. - Mindfulness – en väg ur nedstämdhet

Artikel om mindfulness och psykoterapi i [Sokraten](http://www.sfkbt.se/files/file.php?id=125) (www.sfkbt.se/files/file.php?id=125)

**Schematerapi:**

Boktips: Janet S Klosko, Jeffrey Young – Lev som du vill och inte som du lärt sig

Artikel om schematerapi i tidskriften [Sokraten 3/2006](http://www.sfkbt.se/files/file.php?id=154) (www.sfkbt.se/files/file.php?id=154)

Vadstena, februari 2011

**Peter Blyme**  
Vadstena Gestalterapi  
[www.gestalterapi.com](http://www.gestalterapi.com)