



# ANDRA SESSIONEN

---

## INTERVJUARENS ARBETSUPPGIFT I ANDRA SESSIONEN

Människor går i samtal hos oss för att de vill att det skall bli bättre. ”Bättre” är därför på ett sätt det enda relevanta område som finns att prata om. Genom att starta med den frågan förs dialogen direkt till det som är syftet med samtalen.

Med andra sessionen menar vi processen när intervjuaren undersöker vad som blivit bättre. Andra sessionen kan därför mycket väl börja redan första gången man träffas och gör det ofta. Det är därför mer rättvisande att prata om ”förstasessionsbeteende”, som är när terapeut och klient tillsammans försöker komma fram till hur de skall veta när samtal inte längre behövs och ”andrasessionsbeteende”, som är när terapeut och klient försöker komma fram till vad som är bättre och hur det har gått till.

Vårt jobb i förstasessionen (förstasessionsbeteende) är att ta reda på hur klienten/patienten kommer att veta när det blir bättre och vårt jobb i andrasessionen är att ta reda på vad som varit bättre, hur det varit bättre, var det varit bättre, med vem det varit bättre, hur andra människor sett eller märkt att det varit bättre och vad klienten och andra gjort som varit till hjälp i förändringen i riktning mot vad klienten angett att bättre betyder.

Vi försöker helt enkelt ta reda på vad klienten skulle kunna ha glädje av att göra mer av. Detta är en klar och avgränsad arbetsuppgift och leder till att det enda verkligt relevanta vi måste göra är att anstränga oss för att ta reda om klienten tycker att det går på rätt håll och hur det gått till.

## ANDRA GÅNGEN VI TRÄFFAS

Sessionen börjar alltid med att intervjuaren frågar någon variant av: ”Vad är bättre?” Detta är ingen lätt fråga att ställa medan man försöker lära sig lösningsfokus. Det är först när man arbetat på det här sättet en tid som man börjar förvänta sig att saker och ting skall vara bättre andra gången man träffas<sup>1</sup> och det är först när detta är något slags faktum hos intervjuaren som frågan kommer lätt och bekvämt. Fram till dess måste man disciplinera sig och oron finns där ofta: vad gör jag om klienten svarar ”ingenting” eller ”det är sämre”..

En variant av ”vad är bättre?” är att istället börja samtalet med högst och lägst på mirakelskalan

”Det har gått x dagar sen vi sågs. Livet går ju upp och ner, ibland är det lite sämre och ibland är det lite bättre, så – sen vi sågs senast – vad är det högsta du legat på mirakelskalan sen vi sågs och vad är det lägsta?”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Faktum är att erfarna lösningsfokuserade intervjuare förväntar sig att klienter skall vara bättre redan när de kommer till förstasamtalet och att bortåt 9 av 10 klienter kommer att beskriva att det blivit bättre sedan de ringde och beställde tid (se kapitlet om mirakelfrågan och mirakelskalan).

<sup>2</sup> Denna idé hörde jag först från Björn Johansson, Lösningsfokuserad utveckling.

Klienten svarar med 2 siffror (högst och lägst) och tillsammans utforskar intervjuaren och klienten sen när det var bättre, vad som var bättre, hur det gick till, med vem, vad som var nytt, etc (se nedan för detaljer om detta). Ingenting hindrar att också utforska när det var sämre men oftast görs detta då utifrån perspektivet *vad som var annorlunda* när det var sämre jämfört med när det varit sämre tidigare<sup>3</sup>. På detta sätt kan även när det var sämre många gånger bli en del i en progressiv historia.

En tredje variant är ”Så vad har du gjort sen sist som varit bra för dig?” Kanske är detta en fråga som passar särskilt bra inom somatisk vård och kiropraktorn Mathilda Korman startar regelmässigt andramöten på detta sätt.

En fjärde variant av ”vad är bättre?” är ...Vi lämnar det öppet. Det finns naturligtvis ett otal sätt att skapa en dialog om ”bättre”, och många har inte provats än.

Vi tror att det är viktigt att veta att allmänna frågor av typen ”hur är det?”, ”hur går det” eller ”hur har det varit sen sist?” av de allra flesta klienter uppfattas som en invitation att berätta om hur ”problemet” har sett ut sedan sist. Självklart är det så att om det gått en vecka eller två mellan första och andra mötet så kommer de allra flesta klienter att endast ha haft små stunder av bättre och mesta tiden har problemet funnits i lika stor omfattning som tidigare. Är intervjuaren vag så kommer samtalet med största sannolikhet att bli en fortsatt upprepning av de olika problem som plågar klienten.

## NÄR DET ÄR BÄTTRE

När klienten börjar beskriva vad som varit bättre undersöker intervjuaren i detalj **vad** som är – eller varit bättre, **när** det var bättre, **var** det var bättre (i vilket sammanhang i livet), **med vem** det var bättre, **hur** det gick till, **hur** gjorde klienten för att få det att hända och **vilka var till hjälp och hur**. Ibland utforskas också **varför** – vad var det som motiverade klienten att göra den här förändringen.

Vi är noga med att ställa frågor kring vad klienten tror att andra sett som är annorlunda och hur klienten ser eller hör på dom att dom har märkt förändringen.

- Vad ser andra?
- Vad säger andra?
- Hur ser du på dom att dom har märkt det?
- Hur är dom annorlunda mot dig?

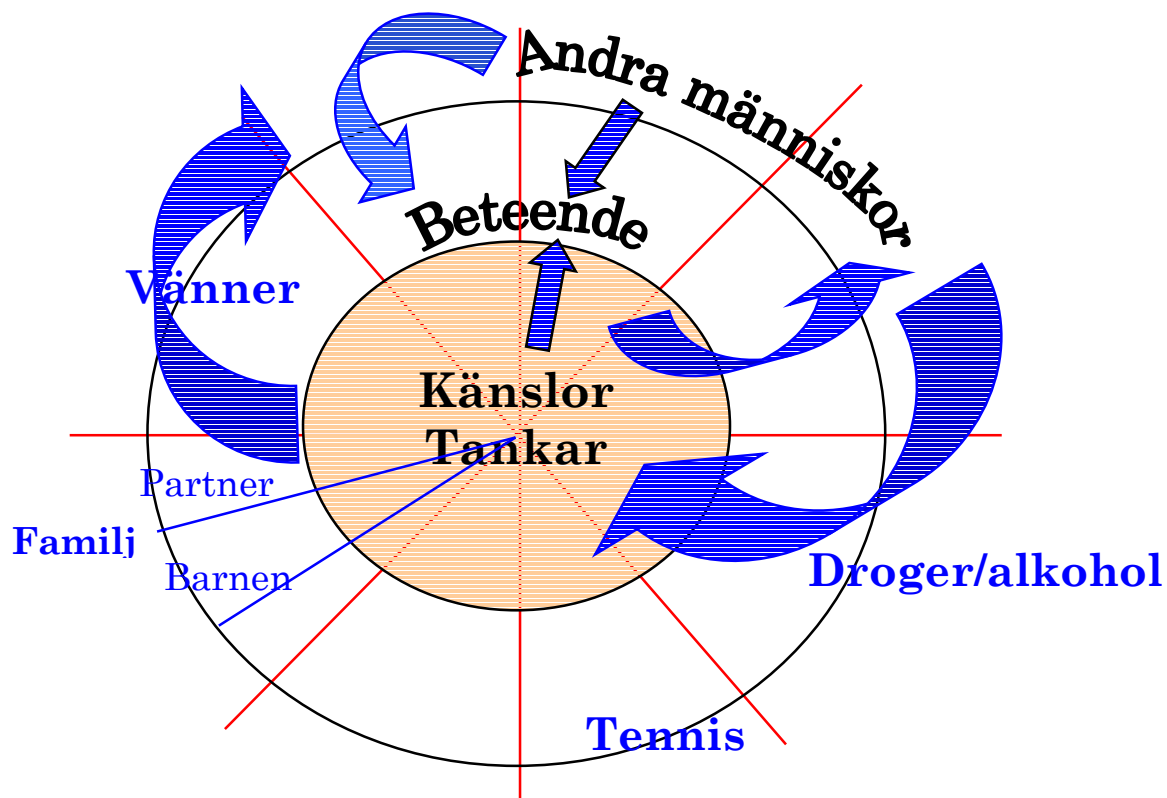
Ju mer detaljer, desto verkligare blir det har Insoo Kim Berg sagt nån gång. Ju mer detaljer det finns i klientens beskrivning av vad som varit bättre desto lättare är det att göra det igen.

När vi utforskat ett område i detalj, ett sammanhang i livet där det är bättre återvänder vi till våra cirklar.

Bilden nedan är ett sätt att underlätta skapandet av frågor och hjälper till att hålla samtalet kring vanliga vardagliga aktiviteter i klientens verklighet. Den är användbar när man skapar ett gemensamt projekt, när man utforskar mirakel och föredragna framtider och när man utforskar vad som varit bättre. Skulle man vilja använda den för att utforska problem så går det antagligen också.:

---

<sup>3</sup> Varade det kortare tid? Tog klienten tag i det på ett annat sätt? Såg andra någon skillnad jämfört med hur det brukar vara?



## KÄNSLA, TANKE, BETEENDE OCH SAMSPEL

Ett av de vanligaste svaren både på den gemensamma projektfrågan och på mirakelfrågan är någon variant av:

*"Jag skulle känna mig bättre."* Känner man sig bättre så översätts det naturligtvis också i beteende så följande fråga passar i stort sett alltid:<sup>4</sup>

*"Så om du kände dig bättre – vad skulle du göra då som du inte gör nu?"* (Om man håller på att undersöka när det var bättre sen sist så använder man naturligtvis formen *"Så när du kände dig bättre tisdag eftermiddag, vad gjorde du då?"*)

Många människor har svårigheter att beskriva beteenden inifrån och har därför svårt att svara på frågan. Däremot kan de ofta svara på *"Så hur skulle din bästa vän (alternativt föräldrar/make/barn/etc) märka om du kände dig bättre?"*<sup>5</sup>

Lösningsfokuserade intervjuare är intresserade av helheten, känslor, tankar, beteenden och samspel med andra och vi tänker att ingen av dessa nivåer existerar oberoende av de andra. De är alla delar av samma sak. Så nästa fråga bygger vidare:

<sup>4</sup> När du läser frågorna i det här stycket, prova gärna att formulera dom som om du frågade om vad som varit bättre sen du träffade klienten förra gången. Så frågan som följer direkt på den här fotnoten blir då: *"Så - när du kände dig bättre i tisdags/onsdags/.. – vad gjorde du då som du inte gör vanligtvis?"*

<sup>5</sup> Denna fråga tas ofta i två steg. "Så – märkte x att du kände dig bättre?" Efter svaret på detta – som oftast är ett ja – "Hur märkte han/hon det"? Skulle svaret bli nej kan det vara rimligt att istället fråga vad för slags förändring som skulle ha krävts för att x skulle ha märkt det och sen följa upp med hur det hade märkts på x att hon/han sett skillnaden.

*”Och vad skulle ... (bäste vännen/maken/barnen/etc) göra när den personen såg dig göra det?”*

Hur andra människor betar sig mot oss påverkar hur vi känner, hur vi tänker och vad vi gör. Eftersom allt hänger samman och människor intuitivt vet detta finns det därför ett otal olika sätt att fördjupa och skapa mer detaljer i beskrivningarna när någon svarat på ovanstående:

*”Så när ... (bäste vännen/maken/barnen/etc) gör det, vad gör du då (alt: känner eller tänker)?*

Nu är vi tillbaka i centrum igen – känslor och tankar – men nu är de beskrivna i sitt sammanhang – eller åtminstone i ett möjligt sammanhang – och vi kan bygga vidare med *”Så när du känner det, hur ser din pojkvän det?”*, eller *”Vad gör du då?”*. Med hjälp av den här konceptualiseringen kan man röra sig inifrån och ut (från känslor till beteenden och vidare till samspel) och utifrån och in (från hur andra betar sig till känslor och beteenden) och hela tiden skapa mer detaljer där varje fråga bygger vidare på klientens svar.

## OLIKA OMRÅDEN I LIVET OCH VARDAGEN

Vi finns i en mängd olika sammanhang i livet. Känner vi oss bättre i ett sammanhang så tenderar den känslan att följa med oss in i andra områden av livet. Har vi det bättre med vår fru så har vi det många gånger bättre med barnen och det påverkar i sin tur vårt tennisspel och kanske vårt intag av alkohol. Beteenden och samspel med olika människor i olika sammanhang, kommer naturligtvis och förhoppningsvis att vara olika. När vi har skapat en detaljerad beskrivning av hur Kenneths relation med sina föräldrar har blivit bättre så kan vi expandera, röra oss sidledes i cirkeln:

*”Så det är det som har blivit bättre i relationen med dina föräldrar. Så inom vilka andra områden i ditt liv har det blivit bättre?”* (eller *”Gör den här skillnaden med dina föräldrar att det blir annorlunda inom något annat område av ditt liv? Kompisar? Flickvän? Skola?...”*)

Vi funderar aktivt på vad för slags områden det finns i livet för personen vi sitter med. Är det en tonåring? Har han fritidsaktiviteter? Vad för några? Är det någon skillnad där? Är han med i ett gäng? Vad är det för skillnader där? Har den här flickan en pojkvän? Vad är det för skillnad där? Vad skulle bäste kompisen säga? Vad skulle pojkvännen säga om han var här? ”Går fotbollen bättre?” etc.

Vi är systematiska i vårt frågande. I vilka sammanhang i din vardag märker vem vad och hur märker du på honom/henne att han/hon märkt det?

På detta sätt knyts känslor, tankar och beteenden i olika delar av livet samman till en helhet. Vi tror att detta är viktigt. Vi tänker att den här typen av frågor bryter ner den konstlade barriären mellan inre och yttre<sup>6</sup> och hjälper till att placera både önskvärda och mindre önskvärda känslor och beteenden i den kontext i vilken de hör hemma.

## VAR? NÄR? VAD? MED VEM? HUR?

Så bättre **när**? **Var** var du när det kändes bättre (hemma? I vilket rum?) **Vem** såg det och hur reagerade dom? **Varför** gjorde du det? Var det nytt? Var det svårt? Vad gjorde det för skillnad?

---

<sup>6</sup> Bryter ner den patologiserande Kartesianska tradition som dominerar inom psykologi och psykiatri (att kropp och själ skulle vara distinkta och skilda från varandra).

Det är detaljerade beskrivningar av känslor, tankar och samspel med andra i vardagen som skapar tyngd och brukbarhet för klienten.

När något händer har det en eller flera orsaker och det har en eller flera effekter. Det är åtminstone så språket fungerar. Så när någon berättat vad som varit annorlunda eller bättre kan vi fråga efter vad som gjorde att det blev annorlunda och vi kan fråga vad det hade för konsekvenser.

Det är användbart att tänka på att när vi frågar efter vad som var annorlunda så är det vanligt att vi får svar på varför klienten gjorde som han eller hon gjorde. Detta betyder att vi fått svar på en annan fråga än den vi ställt och frågan vi ställde ("Vad har varit annorlunda?") är fortfarande öppen och möjlig och den fråga vi fått svar på – trots att vi inte frågat den – kan inte ställas igen.

Andra vanliga svar är när vi frågar efter vad som var annorlunda så svarar klienten med att beskriva de positiva effekterna av det han eller hon gjorde. Det finns alla möjliga upptänkliga varianter av detta. Tänk på att du aldrig vet vad du ställt för fråga innan du hört svaret.

## BÄTTRE MEN INGEN MÄRKER DET

Särskilt med tonåringar och barn – men även med andra – är det inte helt ovanligt att klienten beskriver att det är bättre men ingen i omgivningen märker det. Detta kan vara problematiskt – vi tänker att chanserna för att en förändring skall vara varaktig ökar om omgivningen svarar an på ett annorlunda sätt på klienten och/eller om klienten upplever att andra är annorlunda mot en.

Skolor är användbara. T.ex. ett barn som är skickat av läraren, barnet har försökt att förbättra sig i skolan men ser ingen skillnad i lärarens beteende mot honom.

*Så var skulle din lärare sätta dig på mirakelskalan?*

*På 3. Det är samma.*

*Hur högt tror du att din lärare skulle behöva sätta dig på skalan innan du märker att han har sett att du verkligen anstränger dig?*

*Kanske på 6.*

*Först på 6 tror du. Hm – ja det är tufft. Så när han sätter dig på 6 – har du nån idé om hur du kommer att märka på honom när han sätter dig där?*

*Han skulle kanske säga hej på ett vänligt sätt.*

*Ok – säga hej på ett vänligt sätt. Har du någon idé om vad han skulle behöva se dig göra eller klara i klassrummet för att han skulle sätta dig på 4?*

*Kanske att jag kom i tid 2 dagar i rad.*

Många gånger upptäcker klienten så småningom under intervjun att det faktiskt redan finns förändringar hos den andre och detta underlättar naturligtvis fortsatta ansträngningar.

Det är viktigt att komma ihåg att de stora spektakulära förändringarna är lätta att upptäcka och att små steg i rätt riktning kan vara svåra att se. Det är lika viktigt i bägge situationerna att skapa detaljerade beskrivningar av vad som varit annorlunda. Det är också viktigt att komma ihåg att små förändringar är vanligare än stora.

## NÄR DET ÄR OFÖRÄNDRAT ELLER SÄMRE

Det är ovanligt att det är sämre. På Brief Family Therapy Center var det 3 % av klienterna som var sämre vid andra sessionen<sup>7</sup>.

### NÅGOT HAR HÄNT

Det vanligaste skälet till att saker och ting upplevs som sämre är att något har hänt i ens liv som är tungt och smärtsamt. Ta inte för givet att saker och ting verkligen är sämre. Kanske finns det saker som är bättre OCH saker som är sämre.

Det är femte sessionen, terapin har pågått i några månader, och Ulla berättar att hennes mor har dött oväntat. Det är tungt och smärtsamt och hon ligger sömlös på nätterna och grubblar över allt hon borde ha sagt till sin mamma som hon nu aldrig kommer att få tillfälle att säga.

*"Hur klarar du det på dagarna",* frågar terapeuten och hon berättar att dagarna går bra. Hon är upptagen med att ta hand om sin far och sina barn och allt det praktiska med begravningen. Hon känner sig mycket ledsen men det hindrar henne inte från att göra det hon vill göra – som är att hedra sin mor på det sätt hon gör. Hon har bestämt sig för att inte stå bakom och låta syskonen sköta det, hon vill ha det på sitt sätt – hon vill hedra sin mor.

*"Är det nytt?"* frågar terapeuten.

*"Ja – det är det",* svarar hon. *"Innan skulle jag låtit min bror sköta allting, men nu känner jag mig så stark så att jag kan hantera det och jag vet precis hur jag vill att det skall vara."*

*"Märker dina syskon av skillnaden på dig?"*

*"Ja – jättemycket. För första gången litar dom på mig, litar på att jag kan hantera det, litar på att jag vet vad jag gör."*

*"Hur märker du att de litar på dig?"*

*"De frågar vad jag tycker. De frågar hur jag vill ha det. Innan hade de försökt att skydda mig från allt – liksom försökt sköta det bakom ryggen på mig."*

*"Så vad är det de ser på dig som gör att dom känner att dom kan lita på dig?"*

*"Dom ser att jag inte går ner mig. Hade det varit för ett år sen hade jag bara suttit och gråtit, slutit äta igen, och dom hade fått ta hand om allt – inklusive mina barn. Nu sköter jag det mesta och de märker att jag klarar det."*

*"Wow – så om du tänker dig en skala där 10 betyder att du hanterar din mammas dödsfall så bra som någon skulle kunna hantera det och 0 betyder tvärtom – var skulle du sätta dig på den skalan?"*

*"8-9",* svarar hon efter en stunds eftertanke.

*"8-9! Wow! Vad är det du är mest stolt över att du klarar som gör att du sätter dig där?"*

*"Att jag fortsätter att göra bra saker med mina barn trots att vi är mitt uppe i detta."*

*"Så om jag frågade dina barn samma skala – var skulle dom sätta dig?"*

*"Samma"*

*"Ok – och om din mamma hade sett dig i detta – vad skulle hon ha varit mest stolt över?"*

Samtalet fortsätter länge runt samma tema med mammas och barnens och syskonens perspektiv på allt som blivit annorlunda och så småningom frågar terapeuten hur säker Ulla är på att kunna fortsätta göra de saker som hon vet är bra för henne att göra. Ulla svarar att hon ligger nästan på 10. Inte 10 dock, säger hon, för man vet ju aldrig,

---

<sup>7</sup> Personligt meddelande Steve de Shazer juli 2005. Data från BFTC i början av 90-talet.

men hon vet att det här är rätt saker att göra och det är inget konstigt att hon känner sig ledsen och hon vet att hon måste fortsätta på det här viset för det är bra för henne och det är bra för hennes barn. Hon är 100% säker på att hon är på rätt spår. Detta är den utveckling hon vill se i sitt liv och samtalet avslutas med att terapeuten och Ulla överenskommer att hon hör av sig om saker och ting skulle stanna upp eller bli sämre.

## SÄMRE IDAG – MEN EGENTLIGEN GÅR DET PÅ RÄTT HÅLL

En vanligare situation är att det är sämre just den här dagen när klienten kommer till samtal och att det varit bättre emellan.

Martin kommer till tredje samtalet. I första sessionen låg han på 0 på mirakelskalan och i andra hade han haft någon stund på 4:

*"Så vad är bättre?"*

*"Det är väl egentligen ingenting som är bättre. Tvärtom."*

*"Det är sämre?"*

*"Ja."*

*"Tufft"*

*"Ja"*

*"Var är du på mirakelskalan om du skulle sätta upp det på den?"*

*"Sist var jag på 4. Snarare på 2."*

*"2. (paus) Så du har gått ner från 4 till 2?"*

*"Ja"*

*"Så – hur har du gjort för att inte gå tillbaka till 0?"*

*"Jag har försökt sysselsätta mig och ta tag i dom saker som jag vet är bra för mig."*

*"Till exempel?"*

*"Ja – jag har – jag har varit på jobbet 2 dar i förra veckan och så har jag ringt till det där stället där jag kanske skall börja träna – bokat in en tid för att bli visad runt där."*

Terapeuten nickar eftertänksamt och ekar. *"Bokat tid för träning. Varit på jobbet ett par dagar."*

*"Hm", svarar Martin och fortsätter. "Och så har jag varit ute med min flickvän... nej jag tog ut min flickvän i fredags och åt på ett fint ställe."*

*"Tog ut henne och åt på ett fint ställe?"*

*"Ja"*

*"Var då nånstans?"*

*"På Stadshotellet."*

*"Var det trevligt?"*

*"Ja – det var det **verkliga**"*

*"Det var det **verkliga**?"* säger terapeuten undrande. *"Så – du bjöd ut henne på ett fint ställe."*

*"Ja."*

*"Uppskattade hon det?"*

*"Ja – det gjorde hon verkligen." Han ler förnöjt.*

*"Hon uppskattade det verkligen",* säger terapeuten skrattande. Martin nickar.

*"Vilket är det som är bra för dig? Är det att göra sånt som hon uppskattar, någonting med henne, eller ta initiativet, vilket av det är viktigast?"*

*"Ja – det är nog lika viktigt alltihopa."*

*"Alltihopa?"*

*"Ja – det tycker jag att det är. (Han pausar, tänker efter och fortsätter). "Absolut. Det kändes som att det var lika viktigt för henne som det var för mig. För ett par veckor sen så sa hon till mig att hon längtade till att det är hon och jag och tills jag kände mig redo*

att göra någonting med henne utanför mitt hem och hennes hem, utanför nåt sjukhus för det är dom enda ställena vi har kunnat träffas på sen olyckan. Men så sa hon att skall jag behöva vänta ett halvår så kan jag göra det, men det behövde hon inte.

"Wow – vilken tjej!" säger terapeuten, tittar i taket och ser fundersam ut. Han fortsätter. "Så – det här var mycket mer än att bara ta ut henne på ett fint ställe. Det var ett mönsterbrott ..."

"Ja – absolut" svarar Martin.

"Du tar ett stort steg som gör någonting utanför.."

"Ja – absolut" upprepar Martin och fortsätter: "Det var ett väldigt stort steg"

En lång eftertänksam tystnad bryts av terapeuten:

"Så – vad mer? Vad mer är det du tar tag i som är bra för dig?"

"Jag begav mig till jobb i förra veckan. Bestämde mig för att ta och göra det"

"Kan du göra det sådär bara på impuls eller måste du...?"

"Ja – näst intill. Det är min arbetsträning. Jag kommer och går lite som jag vill. Själv känna hur mycket jag orkar och när jag tycker det är lägligt." Han pausar och tänker efter innan han fortsätter: "Och sen att jag ringde till det där träningsstället. Jag hade varit där och kollat och då fick jag numret till en medlemsrådgivare som jag skulle vända mig till, och så ringde jag till henne idag."

"Idag?" säger terapeuten undrande. "Vad fick dig att göra det idag?"

"Ja ... jag tänkte göra det igår men igår var jag helt handlingsförlamad. Jag bröt ihop redan på morgonen så jag var inte kapabel till att göra någonting alls igår."

"Riktigt låg dag igår." säger terapeuten.

"Ja – det var det verkligen – men idag så bestämde jag mig för att göra det och så gjorde jag det."

Terapeuten lutar sig lite framåt – ser mycket undrande och fundersam ut. "Så när du säger 2 – är det idag som du ligger på 2?"

"Ja – igår kändes det som att jag låg på 0"

"0 igår igen – ja. Och när du var ute med tjejen – hur högt kom du då?"

"Då var jag nog på en 5-6, tror jag... kändes det... ja absolut."

"Så du har faktiskt haft stunder när du legat över 4 sen du var här senast?"

"Ja – det har jag."

"Wow!" lång eftertänksam tystnad innan terapeuten fortsätter. "Låt oss komma tillbaka till det senare... Igår mådde du uruselt och idag bestämmer du dig. Hur går den processen till? Hur får du dig själv till det? När du har en sån dag som igår när du bryter ihop och ingenting är värt nåt längre. Hur får du dig själv tillbaka på spåret?"

Livet går upp och ner. Ibland har vi en bra dag och ibland har vi en dålig. Så är det för vanliga människor och våra klienter är vanliga människor. Vi strävar inte efter att alla dagar skall vara toppen. Vi accepterar en dålig dag – eller flera efter varandra – utan att för den delen tänka att vi måste gå i terapi.

## DET ÄR FAKTISKT SÄMRE ELLER INGEN FÖRÄNDRING

Ibland hjälper inte våra samtal. Det lyckas oss inte att tillsammans skapa beskrivningar av att livet blir bättre, saker och ting fortsätter på samma sätt eller klienterna beskriver att det är sämre. De har mer ångest, känner sig mer deprimerade, de kan inte sluta dricka eller spela, de fortsätter att bete sig illa mot människorna runtom sig och de hittar inget sätt att ändra på det.



Skulle det inte ha blivit förändringar till det bättre<sup>8</sup> inom 3-4 sessioner så är det första vi gör att vi provar något annat. Ofta går vi tillbaka till problemet. Tycker klienten att vi arbetar med rätt problem och tycker klienten att vi arbetar med rätt mål. Vi provar kanske att ändra antalet människor i rummet eller vi ber kanske någon kollega att följa samtalet över envägsspegel eller göra en konsultationsintervju med klienten. Kanske undersöker vi på ett mer målmedvetet sätt klientens teori om varför problemet finns och om hur förändring kan gå till och kanske provar vi att använda någon annan metod än lösningsfokus om vi behärskar annat.

Om det trots detta efter ytterligare någon session fortsätter att vara detsamma eller sämre så betraktar vi situationen som att vi inte är en del i lösningen utan en del av problemet. Forskningsdata<sup>9</sup> antyder att person är viktigare än metod och vi rekommenderar att man drar sig ur och hänvisar klienten till en annan person.

## HUR GJORDE DU?

Fram till nu har vi i det här kapitlet talat mest om hur man skapar beskrivningar av vad som har hänt som har varit tecken på framsteg. Härifrån och framåt handlar det huvudsakligen om hur man skapar beskrivningar av hur det gick till.

*Hur gjorde du? frågar terapeuten.*

*Jag bara gjorde det,* svarar klienten. Detta är ett av de många vanliga svaren vi får på den frågan och svaret innehåller inte tillräcklig information för att vi skall kunna säga till klienten vad han skall göra mer av.

*Hur fick du dig själv till att bara göra det?*

*Jag bestämde mig och sen gjorde jag det.*

*Hur gjorde du för att gå från beslut till handling? Hu gick det till?*

Vi kan bli mycket tjatiga när vi håller på att undersöka det här. Det är lättare ju mer detaljer vi har om vad klienten faktiskt gjorde att på någon slags makronivå skapa en meningsfull och för klienten användbar beskrivning av hur han lyckades kontrollera sitt humör, gjorde något annat än ta en sup, tackade nej till en sil eller en miljard andra saker som klienten beskrivit i sitt mirakel och sen gör.

Häromdagen gick jag i en brant nedförsbacke på en stig från ett medeltida slott. Det var en besvärlig stig och jag funderade en stund på hur jag lyckades sätta ner foten precis där jag bestämt att jag skulle sätta ner den. Jag såg en sten på stigen som verkade stabil och satte ner foten precis på den stenen, precis där jag bestämt att den skulle sättas ner.

Jag litade på att min kropp och mitt nervsystem skulle se till att foten hamnade där jag bestämt att den skulle hamna. Det var automatiskt även om det fanns många aktiva beslut att ta under den där ganska besvärliga promenaden. Frågan ”hur jag gjorde

---

<sup>8</sup> Om det slutar att bli sämre i en livssituation som hela tiden blir sämre så är det faktiskt framsteg och ett tecken på att klienten gör något rätt. Frågor kring hur och vad klienten gör som faktiskt gör att det inte blir sämre kan vara mycket meningsfulla.

<sup>9</sup> Pågående forskning. Terapeuter inom samma modell är till hjälp för 30-80 % av sina klienter och chansen att någon skall bli hjälpt hos nästa terapeut är 70%. Personligt meddelande Scott Miller ISTC, 2004.

de” hade inte varit speciellt meningsfull. Frågan är bara meningsfull när klienter gör något som är nytt och ovant, när de bryter mönster, beter sig annorlunda i konkreta situationer. Det är då frågan kan bli djupt meningsfull och till stor hjälp för någon som experimenterar med att finna sin väg i tillvaron.

Ju klarare det är för en person hur dom har burit sig åt desto lättare är det att fortsätta att göra det. Med de människor som inte har svar på den här frågan ställer vi den många gånger – vi fortsätter att vara nyfikna och undrande kring hur de faktiskt bar sig åt för att åstadkomma de förändringar de beskrivit – vi frågar vad närstående skulle säga och när vi inte får svar så undrar vi igen.

Det är ingen skam att inte veta svaret på den här frågan och det är ingen skam om du som intervjuare inte lyckas få svar på den. Om klienten eller familjen inte hittar svar så blir det ofta mycket meningsfullt att be folk att fortsätta göra det dom gör och fundera över hur de bär sig åt till nästa gång ni träffas.

## SKALOR

### MIRAKEL

”Var är du på mirakelskalan idag?” eller ”Vad är det högsta du legat på mirakelskalan sen vi sågs senast?” är en fråga som finns i stort sett i varje lösningsfokuserat samtal.<sup>10</sup>

Det är i utforskandet av när det var som högst (vad, när, var, med vem och hur gjorde klienten för att få det att hända) som vi tillsammans med klienten bygger beskrivningar av att livet går på rätt håll. Att saker och ting håller på att bli bättre.

### TILLTRO

När vi har svar på hur klienten gjort för att det skall bli bättre frågar vi oftast hur stark ”tilltro till sin egen förmåga” eller ”säkerhet” klienten har till att han kan fortsätta att göra det han gjort som gjort en skillnad. Vi har en tendens att gå framåt långsammare idag än för några år sedan. Istället för att fråga klienten vad som skulle vara tecken på ytterligare framsteg frågar vi istället hur säker klienten är på att kunna hålla 4 (eller 3 eller 5 eller 6 eller var nu klienten sätter sig)<sup>11</sup>

”Så på en skala där 10 betyder att du är säker på att kunna fortsätta ..... (Besluta dig, tvinga dig, ta tag i det du behöver göra, tänka positivt, tala med dig själv. Här sätter vi in vad klienten beskrivit att han eller hon gjort som varit mest till hjälp.<sup>12</sup>) och 0 betyder: det beror på vädret. Var är du?”

---

<sup>10</sup> I det första samtalet är det naturligtvis inte ”sen vi sågs senast”. Då blir det sen ”du bestämde dig för att söka hjälp.”

<sup>11</sup> Så på en skala där 10 betyder att du är helt säker på att kunna hålla 4, eller komma tillbaka till 4 när det går ner, och 0 betyder att du inte har en aning – var är du på den skalan?

<sup>12</sup> Ibland vet vi inte vad klienten gjort. Vi frågar ändå efter tilltro till att kunna fortsätta göra det dom gör och lägger sen ofta till frågor kring vad de behöver klara för situationer för att känna ökad tilltro.

Vi undersöker sedan vad det är som klienten vet om sig själv som gör att han sätter sig så pass högt som han sätter sig och sedan vad som behöver hända för att tilltron skall stiga.

## RÄTT-SPÅR

Hur säker är du på att du är på rätt spår?

De flesta klienter vi träffar idag sätter sig ganska högt på den skalan. Kanske är det en skillnad idag jämfört med för ett antal år sedan när den här modellen var ny för oss – kanske har vi blivit bättre på att tillsammans med klienterna komma fram till vad de vill.

Så – det är bättre – klienten är säker på att kunna fortsätta – kanske har vi frågat hur säkra de är på att det kommer att fortsätta att bli bättre om de fortsätter att göra det de gör och klienten har satt sig högt på alla skalorna. Det är vanligt att vi då efter pausen frågar om klienten behöver komma tillbaka och många klienter svarar då att det var precis vad de tänkte på när vi var ute.

## DU VET ALDRIG VAD DU FRÅGAT INNAN DU HÖRT SVARET – IGEN

I första sessionen sätter Viktoria sig på 5 på mirakelskalan, medan mamma sätter henne på 3.

Viktoria tror att hennes pappa och skolan skulle sätta henne ungefär på samma ställe som mamma. Terapeuten frågar henne vad som är bättre som gör att hon sätter sig där och hon svarar,

*”Jag är lugnare och jag är snällare mot människor runt om mig. Jag är inte den stora stöddiga längre.”* Terapeuten svarar: *”Wow – och vad mer är bättre?”* och hon berättar att hon börjat gå mer i skolan. Mamma håller med om förändringarna och terapeuten går vidare till: *”Så – hur fick du dig själv att göra detta?”*

Viktoria svarar, *”När jag började träffa Kristin först så gick jag inte på några lektioner... ja alltså, först hade jag min mentor Tom och jag gick på alla lektionerna för han gick med mig och det var mycket mer roligt. När han slutade började jag skolka igen. Sen med Kristin så började jag gå på lektionerna igen och sista terminen gick jag på alla lektioner och nu när hon har slutat så är det tillbaka som det var innan.”*

Hon pratar om vad Tom och Kristin gjorde för någon tid sedan som var till hjälp för henne – hon anger en av orsakerna till förändringen – så det är som om hon svarar på frågan: *”Vad gjorde andra som var till hjälp för dig?”*, så terapeuten försöker få mer information om vad hon själv gjort.

*”Hm, ok... och hur har du gjort för att komma igång igen de senaste tre veckorna?”*

*”Mamma och min lärare.”* Hon svarar igen med vad andra gjort. Nåja – det är inget fel på den informationen – särskilt som mamma sitter i rummet – och det kan vara användbart att veta mer om vad andra gjort.

*”Så vad har dom gjort som varit till hjälp?”*

*"Min lärare har försökt att få mig tillbaka in i klassen."*

*"Hur då?"*

*"Genom att göra det roligare."*

*"Och vad har mamma gjort som varit mest till hjälp?"*

*"Hon tjarar."*

*"Hm, så hon slutar inte att tjata. Och vad har pappa gjort?"*

*"Han tjarar."*

*"Har du någon kompis som varit till hjälp?"*

*"På gympan har jag Minnie som alltid säger: Kom igen – låt oss gå på gympan!"*

*"Och det är till hjälp?"*

*"Ja det hjälper och så går jag på språkvalet också."*

*"Fungerar det bättre där?"*

*"Ja."*

*"Hur kommer det sig?"*

Terapeuten och Viktoria utforskar vad andra har gjort som varit till hjälp för henne några minuter till och sen återkommer terapeuten till:

*"Så – det är vad alla andra har gjort... Så – vad är det viktigaste du har gjort själv som har gjort att det blivit en skillnad? Som har fått upp dig från 0 till 5?"* frågar terapeuten samtidigt som han lutar sig framåt och pekar med pekfingeret på Viktoria.

*"Jag har försökt ändra mig."*

*"Säg något mer om det."*

*"Jag tänkte att jag måste klara det."<sup>13</sup>*

*"Tänkte att du måste klara det. Varför tänker du så, varför är det viktigt?"*

*"Så att jag inte behöver lyssna på allt tjetet."*

Terapeuten och mamma brister i skratt. Viktoria skrattar också. Ja – det är ju ett bra skäl tänker terapeuten, men finns det fler skäl?

*"Vad mer? Har du nåt annat att vinna? Vill du göra nåt av det? Har du några planer?"*

Vad är annorlunda, varför gjorde klienten den här förändringen, hur gjorde klienten den här förändringen, vilka var till hjälp och vad var effekten av förändringen? Svar på vilken som helst och alla de här frågorna innehåller användbar information och klienter kommer ofta att beskriva varför de gjorde något annorlunda när vi frågar "Vad är annorlunda/bättre?" och de kommer ofta att berätta "vad som är annorlunda" när vi frågar "Hur gjorde du det?".

Klienter kommer ibland spontant att berätta varför de bestämde sig för att göra något annorlunda och på en allmän nivå – det är viktigt att lyssna till klientens svar så att du vet vilken fråga du ställt.

---

<sup>13</sup> Kanske svarar hon här på **varför hon gjorde det** snarare än på **vad** hon gjorde. Vi frågar sällan varför men det är en fråga som många klienter svarar på när vi frågar vad som var annorlunda eller hur de bar sig åt. Det är viktigt att lyssna också efter detta för vi förstår då bättre vad som motiverar den här personen.

Ett hjälpmedel skulle kanske kunna vara ett papper med följande frågor uppskrivna:

Vad är bättre?

När var det bättre?

Var var det bättre? (på vilken plats)

Vem såg det?

Vad såg du på dom då?

Vad gjorde du själv som fick det att hända?

Vad gjorde andra?

Varför gjorde du den här förändringen?

Fundera på varje svar du får under processen – vad är bättre och hur gjorde du det? – vilken av frågorna ovan du har fått svar på. Eka med utgångspunkt i klientens svar:

*”Vad är bättre?”*

*”Jag har gått i skolan?”*

*”Wow – hur gjorde du för att få dig själv till att gå i skolan?”* (Hur gjorde du?)

*”För jag tänkte att fortsätta att knarka kommer att sluta illa och mina föräldrar skulle bli så ledsna.”* (Hon svarar med varför hon gjorde det)

*”Så – du gick till skolan för att du tänkte efter vad du ville med knarket och tänkte på dina föräldrar?”*

*”Ja”*

*”Så det var **därför** du gick till skolan?”*

*”Ja”*

*”Ok... Så det var därför. Ok – så hur bar du dig åt för att få dig själv till skolan?”* (Hur gjorde du – frågan kommer igen eftersom hon inte svarat på den än)

*”Mamma blev så glad när jag började.”*

*”Blev mamma glad av att du gick i skolan?”*

*”Ja.”*

Så nu talar hon om effekten av att hon gjorde den här förändringen. Hon har fortfarande inte beskrivit hur hon gjorde för att få det att hända.

*”Ok – så mamma blev glad av att du gick i skolan. Hm, jag förstår... Så – hur i all världen gjorde du för att komma till skolan?”*

Så – det är viktigt att lyssna för du vet aldrig vet du ställt för fråga innan du hört svaret.<sup>14</sup>

Vi föredrar att säga att vi aldrig vet vilken fråga vi ställt innan vi hört svaret. Vi tror att om vi formulerar oss på det här sättet så minskar risken att vi skall tänka att klienten missförstått oss. När vi tänker att vi aldrig vet vilken fråga vi ställt innan vi hört svaret så blir det vårt ansvar att uppmärksamma klientens svar som meningsfullt och viktigt och detta hjälper oss att undvika risken att vi upprepar en fråga som klienten redan hört. På detta sätt lär klienter oss något om passform och vilken ord-

---

<sup>14</sup> Vad är orsaken till förändringen? – Vad är förändrat? – Vad är effekten av förändringen?

ning som frågorna kan ställas och klienterna lär oss något om dialogkonst i varje session.

## MIRAKELFRÅGAN IGEN

Mirakelfrågan löper som en röd tråd genom de flesta lösningsfokuserade samtalsserier. Den ställs i första sessionen och den återkallas i varje session när terapeuten frågar var klienten är och har varit på mirakelskalan sen förra samtalet.

Så i varje session kommer klienten att beskriva vad som är och har varit bättre. Terapeuten frågar efter detaljer, frågar efter hur det gick till och frågar om det är nytt<sup>15</sup>.

Ett ganska typiskt exempel på en början av en andrasession är följande transkribering av andrasamtalet med Viktoria.

- Terapeuten: *Så 10 dagar sen sist. Så – vad är bättre?*  
Viktoria: *Jag vet inte* (hon tänker en stund innan hon fortsätter medan terapeuten väntar tyst). *Jag tycker att jag har blivit lugnare. Säger inte så mycket utan...*  
Terapeuten: *Säger inte så mycket på ett positivt sätt?*  
Viktoria: *Ja alltså – jag är lugnare.*  
Terapeuten: *Du är lugnare... så i vilka sammanhang märker du mest att du är lugnare?*  
V: *I skolan. Jag går på mina lektioner och jag är lugn. Sstter tyst och arbetar.*  
Terapeuten: *Är det ett lugn du känner inuti dig eller är det mer att du är tystare eller är det bägge delar?*  
V: *Det är nog både ock.*  
Terapeuten: *Både och, så du känner dig lugnare – när du säger pratar mindre: är det allmänt tystare eller bara mindre störig?*  
V: *Mindre störig.*  
Terapeuten: *Så det är det som är skillnaden. Skulle lärarna säga att det är skillnad på dig?*  
V: *Min klassföreståndare hade nog sagt det.*  
Terapeuten: *Så om jag hade frågat din klassföreståndare, vad skulle hon säga är den största och viktigaste skillnaden?*  
V: *Ja, eftersom jag brukar vara väldigt pratglad så mer tyst och sådär*  
Terapeuten: *Mer tyst i klassrummet. Skulle hon säga att du är mer med också eller skulle hon säga att det inte är någon skillnad i hur du gör ditt skolarbete?*  
V: *Jo för jag arbetar.*  
Terapeuten: *Mer tyst och arbetar? Det är dom två skillnaderna?*  
V: *Ja.*  
Terapeuten: *Så (lång eftertänksam tystnad innan han fortsätter) Hur har du gjort för att det skall bli bättre?*  
V: *(Hon rycker på axlarna) Ingen aning. Jag har bara blivit knäpp i huvet.*  
Terapeuten: *Bara blivit knäpp i huvet. Så hur är ett stort frågetecken.*  
Viktoria: *Ja*  
Terapeuten: *Då sätter vi dubbla frågetecken där. Du vet inte hur det har gått till?*

---

<sup>15</sup> Är det nytt – något som inte hänt förut så kan det vara ”bevis” för att det håller på att ske en ”verklig utveckling”.

Viktoria: *Nej.*  
 Terapeuten: *Är det en skillnad som påverkar dig? Mår du sämre, mår du bättre?*  
 Viktoria: *Jag mår bättre av det.*  
 Terapeuten: *Du mår bättre!*  
 Viktoria: *Ja.*  
 Terapeuten: *Så 10 betyder dagen efter miraklet och 0 är... (terapeuten tittar i sina papper) vi pratade väl om mirakel sist...*  
 Viktoria: *Hm*  
 Terapeuten: *...lust att gå i skolan, flyga ur sängen osv. Just det, en helvetes massa. Var skulle du säga att du ligger på skalan idag?*  
 Viktoria: *6-7.*  
 Terapeuten: *6-7... så ett par steg bättre.*  
 Viktoria: *Hm.*  
 Terapeuten: *Så vad är det mer som är bättre?*  
 Viktoria: *Mitt humör... jag är inte lika... jag blir inte lika snabbt sur.*  
 Terapeuten: *Mer tålamod eller?*  
 Viktoria: *Ja.*  
 Terapeuten: *Med vem marks det mest?*  
 Viktoria: *Min lillebror.*  
 Terapeuten: *Så han skulle också säga att det är skillnad på dig?*

Efter ytterligare 16 minuter av ”vad mer är bättre?” och detaljer kring vad Viktoria märker på sig själv, hur andra ser skillnaden, hur hon märker på andra att de märkt skillnaden och vad alla gjort som varit till hjälp har Viktoria berättat att hon har beslutat att ändra sig från att vara ”en djävul utan horn till en ängel utan gloria”, och hon har bestämt sig för att satsa på skolan och läsa naturvetenskaplig linje på gymnasiet nästa år.

Terapeuten: *...o du trivs bättre att vara en ängel utan gloria än att vara en djävul utan horn. Tycker bättre om dig själv.*  
 Viktoria: *Ja.*  
 Terapeuten: *Så det upptäcker du nu eller har du vetat det hela tiden?*  
 Viktoria: *Jag har vetat att jag är 2 olika personer. Ena sekunden...Mitt humör har varit som man kan vända på en hand. Alltså ena sekunden kan jag vara jätteglad och jättepositiv och sen kan det bara vända och så är jag deprimerad, sur, arg, ledsen alltså...oh.*  
 Terapeuten: *Så går det ut över alla ja.*  
 Viktoria: *(nickar) Ja.*  
 Terapeuten: *Så har du nån känsla av att du kan välja?*  
 Viktoria: *Nu har jag valt.*  
 Terapeuten: *Så du kan välja.*  
 Viktoria: *Ja.*  
 Terapeuten: *Är det nytt att du kan välja? Att du vet om att du kan välja?*  
 Viktoria: *Ja. Nu skall jag vara den snälla ängeln*  
 Terapeuten: *Och det nya är att du kan välja.*  
 Viktoria: *Ja.*  
 Terapeuten: *Hm... Jag gillar din metafor.(skriver på sitt block) En djävul utan horn och en ängel utan...*  
 Viktoria: *(Skrattar) Gloria..*  
 Terapeuten: *Ok... Så Du sa 6-7... Så ... hur ... Säg att 10 betyder att du är säker på att kunna hålla dig kvar på uppemot 6-7 eller komma tillbaka till 6-7 om*

*du rasar lite. 0 är: jag har ingen som helst kontroll över det. Var skulle du säga att du ligger på en sån skala?*

Viktoria: *Jag är både säker på att jag kan klara det, men jag kan vara osäker för att jag kan ju hamna med gänget igen.*

Terapeuten: *Visst.*

Viktoria: *Så 5-6.*

Terapeuten: *5-6?*

Viktoria: *Ja*

Terapeuten: *Och vad är det som gör att du inte sätter dig på 0 på den skalan? Vad är det du vet om dig själv som..*

Viktoria: *(avbryter) Jag vet att jag kan klara det!*

Terapeuten: *För du vet att du kan?*

Viktoria: *Hm... Jag har en vilja till att klara saker.*

Terapeuten: *Så du vet att du kan och du har en vilja.*

Viktoria: *Hm.*

Terapeuten: *Så... (terapeuten tittar i taket och tänker). Är 6-7 minimalt ok? Är det ok som det fungerar nu, om det fortsätter såhär?*

Viktoria: *Ja, det är inte världsbra.. alltså.*

Terapeuten: *Nej.*

Viktoria: *...men det är inte dåligt.*

Terapeuten: *Är det tillräckligt bra för att du skall klara skolan på ett sånt sätt som du vill klara den?*

Viktoria: *Ja.*

Terapeuten: *Ok*

Oberoende av om klienten kan beskriva hur förändringar skedde kommer terapeuten att fråga om klientens tilltro till att klienten kan vidmakthålla förändringen eller fortsätta upp på mirakelskalan. Klientens svar på den frågan leder allmänt till en dialog kring vad som gör klienten mer säker än 0 på att han eller hon kan göra detta.

Sammanfattningsvis och för att upprepa det än en gång: Terapeutens jobb i andra-sessioner är att finna fram till vad klienten gjort som varit användbart eller vad som hänt i klientens liv som klienten kunnat använda sig av på ett konstruktivt sätt. Terapeutens jobb är sedan att bli bekräfta och återföra av dessa förändringar och de resurser och kompetenser som klienten visat.

Skulle klienten säga att han vill ha idéer om hur gå vidare kommer terapeuten regelmässigt att berätta det han tror är användbara saker som klienten gjort och föreslå klienten att göra mer av dessa. Alternativt kommer terapeuten att föreslå något som klienten inte försökt men som passar med det sätt som klienten beskrivit sitt mirakel och de steg han redan tagit.

När saker och ting är bättre kommer den lösningsfokuserade intervjuaren också att fråga om det är "tillräckligt bra" eller "tillräckligt mycket bättre". När klienten svarar nej frågar terapeuten regelmässigt efter vad som behöver bli bättre för att det skall vara bättre nog. När klienten svarar ja kommer terapeuten ofta att kommentera detta i sammanfattningen efter pausen – ofta i termer av "Jag vet inte om du behöver komma tillbaka – vad tänker du?"



## VAD MER – IGEN

”Vad mer?” är en så viktig fråga i lösningsfokuserad korttidsterapi att vi vill trycka på den en gång till. När kolleger visar band i handledning och vi frågar vad som skulle behövt finnas där för att de skulle känna att de låg ett steg högre i hur nöjda de är med sessionen de visat oss så är det vanligaste svaret: ”Mer detaljer.”

Detaljer skapas inte automatiskt. Du får dom endast om du lyssnar efter dom och frågar efter mer. Våra kolleger på Brief Therapy Practice in London, Evan George, Harvey Ratner, Chris Iveson and Yasmin Ajmal säger att det är först när man kommer till det 4:e eller 5:e ”vad mer?” som man får de mest användbara svaren.

Vad mer är också en fråga vi kan avsluta samtalet med innan vi går och tänker. ”Vad mer borde jag ha frågat om innan jag går och tänker?” eller ”Är det någon viktig fråga jag borde ha ställt, eller något mer du tycker att jag borde veta innan jag går och tänker?”

## EN SISTA SAK OCH EN ALTERNATIV SYN

Andrasessionsbeteende kan också konceptualiseras på ett annat sätt som kanske kan vara till hjälp för någon.

Under samtalet samlar vi data som handlar om den centrala frågan: Går det framåt eller bakåt? Vi försöker inte pusha klienten till att tycka att det går bättre<sup>16</sup> utan vi samlar information. Vi lyssnar efter det som är bättre och undrar hur klienten gjorde det och vi lyssnar på det som är sämre eller oförändrat med frågeställningen ”Var det annorlunda på något sätt?” Vi sammanfattar så småningom vad vi hört: En del är oförändrat eller kanske sämre, en del är bättre – så – tycker klienten att det går på rätt håll. Vi ber klienten att utvärdera om han eller hon tänker att saker och ting utvecklas i rätt riktning. Vi avhåller oss aktivt från att göra en egen värdering och vi utgår från att om klienten inte tycker det går på rätt håll – så spelar det ingen roll hur mycket data som talar för det – vi saknar någon information om vad bättre skulle betyda för den här klienten – vilket leder oss tillbaka till frågor kring ”vad skulle vara en skillnad för klienten som skulle säga honom eller henne att det gick framåt?” På detta sätt strävar den lösningsfokuserade intervjuaren kontinuerligt i riktning mot radikalt klientcentrerade samtal.

Som vi alla vet är en strävan en strävan och något som vi inte alltid lyckas med. Det enda vi kan göra är att göra vårt bästa så – lycka till och ha kul.

---

<sup>16</sup> Nybörjaren har svårt att inte göra detta och ramlar därför ibland in i det som vi kallar för lösningsforcerad eller lösningsfixerad terapi. Uppskattas inte särskilt mycket av klienterna.